C7

La alergia al marisco

Hospital Perpetuo Socorro. El marisco es uno de los productos que provocan alergias alimentarias con mayor frecuencia. En los adultos se sitúa como el tercer alimento que más habitualmente causa alergia, por detrás de frutas y frutos secos, explica el doctor José Ángel Cumplido Bonny, especialista en Alergología

CANARIAS7 SALUDABLE
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Con la llegada de la Navidad son frecuentes las comidas fuera de casa e incrementar considerablemente la ingestión calórica habitual. A los excesos gastronómicos habituales de estas fechas se suman reuniones de compañeros de trabajos y de amigos en donde es muy frecuente el consumo de mariscos.

Los mariscos son alimentos muy saludables, tienen propiedades nutricionales similares a las del pescado y aportan ácidos grasos poliinsaturados. Se trata de un alimento rico en proteínas de alto valor nutricional, minerales entre los que destaca el calcio y el magnesio, vitaminas del grupo B y además aporta pocas calorías, salvo si se ingiere frito o rebosado, por supuesto. Sin embargo, es precisamente el marisco uno de los productos que provocan alergias alimentarias con mayor frecuencia. En los adultos se sitúa como el tercer alimento que más frecuentemente causa alergia, por detrás de frutas y frutos secos. La alergia a la leche, el pescado y el huevo son menos habituales que la del marisco en la población adulta, no así en los niños.

Pero, ¿qué es exactamente una alergia alimentaria? «Hablamos de la aparición de una alergia alimentaria cuando el organismo responde de manera exagerada a un alimento en principio inocuo para el ser humano pero que el cuerpo identifica erróneamente como nocivo. Dependiendo de las características propias del individuo y de la reacción que provoque, la alergia alimentaria puede llegar a desembocar en el colapso y muerte del afectado en los casos más excepcionales o quedarse en un leve picor de la mucosa oral o urticaria. En cualquier caso debe consultarse para evitar futuras reacciones de mayor entidad», explica el doctor José Ángel Cumplido Bonny, especialista en Alergología de Hospital Perpetuo Socorro.

La prevalencia de las alergias alimentarias se ha incrementado significativamente en los últimos años. En el estudio *Alergológica 2015* (Factores epidemiológicos, clínicos y socioeconómicos de las enfermedades alérgicas en España 2015) se constata que son el quinto motivo de consulta en alergología, por detrás de la rinoconjuntivitis, el asma, la hipersensibilidad a medicamentos y la urticaria/angioedema. Constituyen el 11% de los motivos de consulta inicial a un alergólogo, un 60% más comparado con los resultados del mismo estudio realizado en 2005.

Los mariscos son un grupo muy heterogéneo de alimentos,

los más conocidos son los crustáceos y los bivalvos, pero también el caracol de tierra y el calamar pertenecen a este grupo. Se puede tener alergia a un grupo de mariscos pertenecientes a la misma clase o a todos a la vez ya que existe reactividad cruzada entre ellos. Esto es debido a que el proceso de base de la alergia consiste en el reconocimiento de alguna proteína del alimento. Cuando nuestro sistema inmune detecta esta proteína desencadena una serie de reacciones en cascada que causan los conocidos síntomas de la alergia. Sucede que debido al origen común de estos alimentos, tienen muchas proteínas similares, con lo que se puede desarrollar alergia a todos con sólo haber ingerido uno de ellos.

Los ácaros del polvo doméstico son artrópodos, filogenéticamente muy similares a los mariscos, principalmente a los crustáceos, como la gamba, el langostino o el cangrejo. En otras palabras, comparten proteínas con los mariscos. En Canarias, la alergia a mariscos es particularmente frecuente debido a la alta prevalencia de alergia respiratoria a los ácaros, con los que existe reactividad cruzada. Muchos pacientes con rinitis y asma por alergia a ácaros tienen alergia a mariscos como consecuencia de la primera. La principal proteína responsable de este fenómeno de reactividad cruzada es la tropomiosina, muy resistente al calor e hidrosoluble, por lo que se puede encontrar en los vapores de cocción y caldos de mariscos. A veces no es necesario consumir el cuerpo de la gamba, solo con olerla o ingerir el caldo es suficiente para causar alergia a algunos pacientes.

Así pues, «las personas que presentan cualquier efecto adverso asociado a los mariscos debe realizarse las pruebas correspondientes», recomienda el alergólogo de Hospital Perpetuo Socorro.

Asimismo, la reacción, en caso de aparecer, puede ser de mayor gravedad si se padece alguna enfermedad de base, principalmente cardiaca o respiratoria. Es importante destacar el riesgo de padecer una reacción adversa muy grave en aquellos pacientes que han tenido una anafilaxia previa con el mismo alimento. En estos casos, es de suma importancia llevar siempre un dispositivo de adrenalina para autoadministración, tratamiento que le prescribirá su alergólogo. Por ello es tan relevante detectar la enfermedad lo antes posible, por lo que deben realizarse las pruebas de la alergia en cuanto se sospecha, por alguna reacción adversa por mínima que sea, su existencia, alerta el doctor Cumplido Bonny.

Dada la gravedad que puede llegar a tener una reacción alérgica es fundamental acudir de forma inmediata a un servicio de urgencias, administrarse la medicación prescrita en caso de gravedad es fundamental y debe hacerse con prontitud, pero no sustituye ir a urgencias.

ESPECIALISTA

José Ángel Cumplido Bonny

«Hablamos de alergia alimentaria cuando el organismo responde de forma exagerada a un producto inocuo que el cuerpo identifica erróneamente como nocivo»

Recomendaciones

■ Evitar completamente la ingesta de marisco, como de cualquier otro alimento al que se tenga alérgica, que es la única medida efectiva para que esta no se produzca, no es tan fácil como en principio pueda parecer. Y es que el peligro no se encuentra únicamente en la ingesta del producto entero, que es fácil de controlar, sino de los productos que los contengan e incluso de la contaminación cruzada. De hecho, existen casos de extrema sensibilidad en los que las trazas de mariscos pueden ocasionar una reacción grave. Aunque los mariscos no son en este aspecto uno de los alimentos más habitualmente infiltrados en la composición de otros productos como las proteínas de huevo o los frutos secos, sí pueden encontrarse por ejemplo en caldos o salsas para pescados, entre otros. Por ello es muy importante aprender a leer el etiquetado correctamente, ya sea de productos procesados, envasados o congelados. Una labor divulgativa que realizan los especialistas en Alergología como parte de la labor preventiva para mantener controlada la patología, en la que lo más importante es evitar el consumo del producto responsable de la alergia.

Otro factor de riesgo lo constituyen los restaurantes o cualquier lugar fuera de casa donde se vaya a comer. Por ello es importante avisar de la alergia que se padece para que no se pase inadvertido en la composición de algún plato alguna traza de marisco. En este sentido hay que advertir también que no basta con no servir el producto en cuestión del plato de la persona afectada. Es decir, si por ejemplo se realiza una paella con marisco no se puede servir un plato a alguien alérgico simplemente no incluyendo el marisco. Es igual de peligroso ya que se ha producido lo que se conoce como contaminación cruzada y que también es posible si se utilizan las mismas sartenes, aceite o utensilios que se han usado para cocinar los mariscos. Por ello los restaurantes que sirven marisco son potencialmente peligrosos. Incluso en algunos casos puede producirse una reacción al tocar los mariscos o inhalar el vapor en el cual se cocinan, por lo que debe portarse siempre la medicación para emergencias.

Tu salud en breve...

■ CART-T. Unas 100 personas han pedido la terapia avanzada contra el cáncer en todo el país

Unas cien peticiones para recibir la terapia comercial avanzada CAR T contra determinados tipos de leucemia y linfoma, una cifra por debajo de los 900 pacientes candidatos, según dijo el presidente de la Sociedad Española de Hematología y Hemoterapia (SEHH), Ramón García Sanz, en declaraciones a los medios durante la IV Jornada de Periodistas *Avanzando en el cuidado del paciente hematológico.* El Hospital Gran Canaria Doctor Negrín es el centro de referencia en Canarias para la aplicación de esta terapia que se incluyó en la cartera de servicios de la Seguridad Social a principios de 2019.

■ Marcapasos. El Negrín incorpora una mejora tecnológica pionera en España

El Hospital Universitario de Gran Canaria Doctor Negrín incorpora una mejora electrónica, pionera en España, que permite la introducción de los datos de los marcapasos de los pacientes en el sistema informático del hospital de una forma rápida y eficaz, logrando que toda la información quede registrada de manera correcta. La Unidad de Marcapasos, perteneciente al servicio de Medicina Intensiva del centro hospitalario, y el servicio de Informática han formado parte del avance del sistema IDEA, consiguiendo ser pioneros en la integración de los programadores de este sistema y el posterior traspaso de información al sistema informático hospitalario.

■ Enfermedad de Crohn. Consiguen tratar por primera vez a un paciente con células madre

El Complejo Hospitalario Universitario de Pontevedra compltó con éxito la primera operación quirúrgica realizada en España con células madre para tratar a una persona enferma de Crohn que sufría de una fístula perianal compleja. Se trata de una técnica pionera en la que, según sus responsables, el área sanitaria de Pontevedra asume un papel de liderazgo nacional en la atención a estas dolencias que no tienen otra alternativa de tratamiento.

■ Fecundidad. Las canarias son las españolas que menos hijos tienen, con menos de uno por mujer

Ningún país de Europa alcanza el índice de fecundidad de 2,1 hijos por mujer que garantiza el reemplazo generacional y la estabilidad de la población. España ha pasado de ser una de las sociedades europeas con mayor nivel de fecundidad, a ser el país con el segundo índice de fecundidad más bajo, solo por detrás de Malta: mientras que en 1975 las mujeres españolas tenían de media 2,8 hijos, en 2017 ha descendido hasta los 1,3. Por regiones, Las Palmas y Santa Cruz de Tenerife o Ourense son las que tiene un nivel más bajo, con menso de un hijo por mujer, mientras que en Melilla se alcanzan los 2,4 hijos por mujer, según la Fundación BBVA.

HPS
Unidad de Alergología
hpshospitales.com