

5 consejos para las personas alérgicas a los frutos secos



Quienes sufren alergia a los frutos secos deben seguir las siguientes precauciones en su día a día:

- 1 Lee con atención las etiquetas de los envases.**

Fíjate tanto en los ingredientes como en las leyendas que advierten sobre la posible presencia de trazas de frutos secos o sobre el proceso de fabricación. Por ejemplo, algunos alimentos no contienen cacahuetes ni frutos secos, pero se han fabricado en las mismas instalaciones que otros productos que sí los tienen, por lo que puede haber contaminación cruzada.
- 2 Evita los aceites de frutos secos.**

Aunque los aceites están compuestos casi en su totalidad por lípidos, que no causan alergia, aceites como el de girasol pueden contener trazas de proteínas, que sí pueden ser agentes alérgenos, por lo que es mejor recurrir a otros tipos, como el de oliva. Tampoco uses cosméticos o productos de higiene personal que los contengan ni tomes mantequilla o cremas de cacahuete o de otros frutos secos.
- 3 Informa a los camareros cuando comas fuera.**

Pide que te confirmen si el plato que deseas pedir contiene o no frutos secos y que extremen las precauciones en la cocina para evitar contaminaciones cruzadas.
- 4 Ten un plan de emergencia.**

Tu alergólogo puede prescribirte un autoinyector de adrenalina para que lo lleves encima. Aprende a usarlo para ser capaz de reaccionar con rapidez en caso de una ingestión accidental que se torne grave. También es conveniente que te acostumbres a llevar contigo un antihistamínico para las reacciones más leves. Tu médico te indicará además sobre la conveniencia de llevar otros fármacos, como los corticoides, para las reacciones moderadas o graves y las pautas precisas de actuación en cada caso.
- 5 Identifica a tu hijo alérgico.**

Ponle un colgante, pulsera, chapa identificativa o lo que te resulte más práctico, en donde se indique a qué frutos secos tiene alergia. Existen también pulseras con un código QR que, al leerse con el móvil, suministrará toda la información sobre la alergia de tu hijo o hija.