

ALERGIA A PESCADO Y CRUSTACEOS



PRESENTACIÓN

Los síntomas pueden incluir ronchas, edema de labios, párpados, dificultad respiratoria, mareo o presión baja.

DIAGNOSTICO

Depende de un historial, un examen físico y pruebas por un medico. Las pruebas pueden ser de piel o en sangre. Una roncha mayor que el control negativo es positiva. Una prueba de sangre a pescado mayor de 20 KU/L es positiva. Estos resultados se deben interpretar en conjunto a un historial y podrían requerirse pruebas adicionales.

TRATAMIENTO

No existe cura para alergias a alimentos ni desensitización a mariscos y pescado.

PREVENCIÓN

Una dieta estricta es claramente la única forma de evitar una reacción. Puede ser difícil seguir una dieta. Algunas personas recurren a una dietista licenciada para que los instruya en leer etiquetas, escoger sustitutos adecuados y crear un menú nutritivo.

Se recomienda que eviten todos los pescados si tuvo una reacción alérgica a una especie de pescado o una prueba positiva. Los pacientes alérgicos a crustáceos como langosta, camarón o jueyes deben evitar todos los crustáceos.

NO USE ALIMENTOS QUE CONTENGAN CRUSTACEOS O SUS INGREDIENTES INCLUYENDO:

Abalone

Clams (cherrystone, littleneck, pismo, quahog)

Cockle (periwinkle, sea urchin)

Jueyes

Crawfish (creyfish, ecrevisse)

Langosta (langostinos, scampo, coral, tomalley)

Moluscos

Mussels

Pulpo

Oyster

Prawn

Scallops

Camarones

Snails (escargot)

Calamares (squid)

PUEDEN INCLUIR LA PRESENCIA DE PROTEINA DE CRUSTACEOS

Bouillabaisse

Cuttlefish ink

Fish stock

Sabores naturales y artificiales

Cualquier alimento servido en un restaurante de mariscos puede estar contaminado con pescado o crustáceos.

Algunos individuos pueden tener una reacción por inhalar o tocar pescado o mariscos.

Siempre lleve medicamentos y úselos tan pronto comiencen los síntomas.

Es importante que siga las siguientes recomendaciones:

1. Lea etiquetas
2. Prepare la mayor parte de comidas en casa
3. **Evite contaminación** por contacto con alimentos alergénicos durante preparación de alimentos, presentación o almacenaje. Puede ocurrir por contacto directo con las manos sin lavar o a través de utensilios, equipo común como freidores, planchas, counters, barbacoas y ollas. Lave todo equipo y utensilio con agua caliente y jabón antes de usarlo para preparar alimentos para alguien alérgico. Evite el vapor o salpicado de alimentos al igual que freidoras
4. Prepare el alimento para la persona alérgica primero.
5. Si cometió un error añadiendo un alimento equivocado, bótelos y comience nuevamente.
6. Considere platos y utensilios designados para la persona alérgica

PRECAUCION

Caponata, un condimento agridulce siciliano puede contener anchoas.

El aderezo de la ensalada cesar y la salsa de steaks puede contener anchoas.

Surimi (imitación de crustáceos como crabmeat) generalmente contiene pescado.

Los restaurantes asiáticos tienen comúnmente mucho marisco y debe ser evitado.

Evite imitación de mariscos porque puede tener contaminación con crustáceos.

Los productos Kosher no contienen crustáceos.

Esta información se obtuvo principalmente del boletín de The Food Allergy & Anaphylaxis Network editado por S Mofidi, y Allan Bock y publicado en el 2005.

Se aconseja hacerse miembro de esta asociación ya que por un costo módico le provee información de dietas y recomendaciones. Publican además un Alerta Especial de Alergias, libre de costo, que incluye información de

productos retirados del Mercado. Para suscribirse visite a

www.foodallergy.org/maillinglist.html.

Sylvette Nazario, MD