

P
H
C

ALERGIA ALIMENTARIA

Es una **reacción del sistema inmunitario** frente a **proteínas** de ciertos alimentos (como **leche, huevo, frutos secos, marisco, soja o trigo**), se puede causar **síntomas digestivos, en la piel o respiratorios**, e incluso una reacción grave llamada **anafilaxia**.

Preguntas PHARMACARE

- ¿Qué sintomatología presenta?
- ¿Ha sufrido náuseas o vómitos desde la ingesta?
- ¿Tiene alguna alergia diagnosticada?
- ¿Sufre de alguna patología crónica?



NutriFarmacia

¿QUÉ HÁBITOS DE NUTRIFARMACIA PUEDEN MEJORAR MIS SÍNTOMAS?

Evitar alimentos crudos o poco cocinados de grupos de riesgo (por ejemplo, mariscos, huevo, etc).

Evitar el contacto con el alérgeno lo máximo posible (desde su manipulación, cocinado, ingesta, etc).

El **síndrome de alergia oral (SAO)**, también conocido como síndrome de alergia polen-alimento, **es una reacción alérgica IgE-mediada localizada en la mucosa orofaríngea** que ocurre por reactividad cruzada entre proteínas de polen y alimentos vegetales crudos. Los alimentos implicados más frecuentes son: manzana, pera, melocotón, cereza, kiwi, zanahoria, apio, tomate, melón, frutos secos (avellana) y algunas especias. Suelen tolerarse cocinados por desnaturalización proteica.

Saber más:



OTROS HÁBITOS:

Leer siempre con atención las **etiquetas de ingredientes** y los alérgenos obligatorios.

Informar en restaurantes, comedores y eventos de **que se tiene una alergia alimentaria**.

Llevar siempre encima **adrenalina autoinyectable** si el médico la ha prescrito y saber usarla.

Llevar una lista de alérgenos habituales y, si se desea, usar aplicaciones para escanear etiquetas.

¿QUÉ MEDICAMENTOS PUEDO TOMAR?

- **Antihistamínicos** (como cetirizina, loratadina) para reacciones leves cutáneas o digestivas (picor, habones, malestar leve).
- **Corticoides orales** (prednisona), indicados por el médico, en inflamaciones moderadas.
- **Adrenalina autoinyectable** en caso de anafilaxia: se debe inyectar de inmediato y **llamar al 112**.



¿CUÁNDO DEBO IR AL MÉDICO POR UNA ALERGIA ALIMENTARIA?

- **Ante la primera reacción o sospecha de alergia a un nuevo alimento.**
- Si aparecen **síntomas graves**: urticaria extensa, vómitos repetidos, hinchazón de labios o garganta.
- Si hay **dificultad para respirar, sensación de ahogo, taquicardias o bajada de tensión** (posible anafilaxia).
- Si los **síntomas persisten más de 4 horas**.
- Si se **sospecha contaminación cruzada** en alimentos procesados.

BIBLIOGRAFÍA

Fuentes: Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia et al. (2025) y Foro AF-FC (2024).

Adaptación: Equipo de Farmacia del Mercat (Valencia)

Supervisión científica: Dra. María Amparo Pérez Benajas.

FAR
MA
CIADEL
MER
CAT

Farmacia, dietética, salud, laboratorio, formulas magistrales....

¡Visítanos en nuestra página web!

✉ farmacia@delmercat.es

☎ 963 530 209

💬 679 818 021

📍 Av. del oeste, 21 46001 valencia



www.nutrifarmacia.com