

Informació per als pacients amb al·lèrgia a l'anisakis

Què és l'al·lèrgia a l'anisakis?

L'anisakis simplex és un paràsit que pot estar en el tracte digestiu dels peixos marins. Podeu entrar en contacte amb l'anisakis quan consumeixiu peix cru o poc cuinat i cefalòpodes (calamar, pop i sípia).

La ingesta d'anisakis pot ser que no doni cap símptoma, que produeixi símptomes digestius o bé que, en algunes persones, provoqui una reacció al·lèrgica. La reacció al·lèrgica es pot manifestar amb símptomes cutanis com urticària, inflor de llavis i parpelles o sistèmics com un quadre d'anafilaxi (reacció al·lèrgica greu).

Quines recomanacions heu de seguir?

Eviteu la ingesta de peix cru (sobretot el seitó en vinagre) o poc cuinat, incloent salaons, fumats, escabetx o cuinats de forma inadequada en el microones o a la planxa.

Sotmeteu el peix a una congelació a -20°C durant 72 hores. Es recomana el peix congelat en alta mar o ultra congelat, que s'eviscera precoçment, amb la qual cosa la possibilitat de parasitació és menor.

S'ha de cuinar aconseguint temperatures superiors a 60°. Per tant, la preparació "a la planxa" sol resultar insuficient.

És preferible el consum de la part de la cua dels peixos grans, procurant evitar àrees ventrals properes a l'aparell digestiu del peix.

Eviteu prendre fàrmacs antiinflamatoris en les hores prèvies o posteriors a la ingesta de peix.

Es poden consumir peixos de riu (truita), mariscos (excepte cefalòpodes) i peixos en conserva (excepte anxoves).

La possibilitat de prendre mesures més estrictes, incloent-hi la prohibició absoluta d'ingerir peixos i cefalòpodes, ha de ser valorada per cada al·lèrgic en funció de la història clínica i el grau de sensibilització del pacient.

Información para los pacientes con alergia al anisakis

¿Qué es la alergia al anisakis?

El anisakis simplex es un parásito que puede estar en el tracto digestivo de los peces marinos. Se puede entrar en contacto con el anisakis al consumir pescado crudo o poco cocinado y cefalópodos (calamar, pulpo y sepia).

La ingesta de anisakis puede que no de ningún síntoma, que produzca síntomas digestivos o bien que, en algunas personas, provoque una reacción alérgica. La reacción alérgica puede manifestarse con síntomas cutáneos como urticaria, hinchazón de labios y párpados o sistémicos como un cuadro de anafilaxia (reacción alérgica grave).

¿Qué recomendaciones debe seguir?

Evite la ingesta de pescado crudo (sobre todo el boquerón en vinagre) o poco cocinado, incluyendo salazones, ahumados, escabeche o cocinados de forma inadecuada en el microondas o a la plancha.

Someta el pescado a una congelación a -20o C durante 72 horas. Se recomienda el pescado congelado en alta mar o ultra congelado, que se eviscera precozmente, por lo que la posibilidad de parasitación es menor.

Debe ser cocinado alcanzando temperaturas superiores a 60°. Por tanto, preparar el pescado "a la plancha" suele resultar insuficiente.

Es preferible el consumo de la parte de la cola de los pescados grandes, procurando evitar áreas ventrales cercanas al aparato digestivo del pescado.

Evite tomar fármacos antiinflamatorios en la horas previas o posteriores a la ingesta de pescado.

Se pueden consumir pescados de río (trucha), mariscos (excepto cefalópodos) y pescados en conserva (excepto anchoas).

La posibilidad de aplicar medidas más estrictas, incluyendo la prohibición absoluta de ingerir pescados y cefalópodos, debe ser valorada por cada alergólogo en función de la historia clínica y el grado de sensibilización del paciente.