



¿Cómo están relacionadas las alergias de la primavera y las alergias a los alimentos?

Cuando llega la primavera, algunas personas tienen alergia.

Por ejemplo, pueden tener:

- Estornudos
- Picor en los ojos
- Nariz tapada

Algunas personas también tienen problemas cuando comen algunos alimentos. Esto ocurre porque algunas proteínas del polen se parecen a las proteínas de estos alimentos. El cuerpo se confunde y reacciona como si fuera una alergia al polen.

Esta reacción se llama **síndrome de alergia oral** o **reacción cruzada**.

¿Por qué pasa esta reacción?

Las personas con alergia al polen tienen un sistema inmunitario muy sensible. Cuando el polen entra en el cuerpo, el **sistema inmunitario** piensa que es un peligro y provoca una alergia.

Sistema inmunitario: hace que el cuerpo se defienda de las enfermedades y lucha por protegerlas.

Algunas frutas, verduras y frutos secos tienen proteínas muy parecidas a las del polen.

Si una persona alérgica come estos alimentos, puede tener una reacción alérgica.

Los síntomas pueden ser:

- Picor o inflamación en la boca, en los labios y en la garganta.
- En algunos casos, pueden aparecer problemas más graves.

¿Qué alimentos pueden provocar una reacción?

Depende del tipo de polen que provoca la alergia.

- **Alergia al polen de abedul.**

Puede afectarle a una persona y generarle una reacción, cuando come:
o Manzana, pera, melocotón, ciruela, cereza.
o Zanahoria, apio.
o Almendras, avellanas

- **Alergia al polen de gramíneas.**

Puede afectarle a una persona y generarle una reacción, cuando come:
o Tomate, melón, sandía.
o Naranja, kiwi.
o Cacahuete.



Abedul: es este árbol

- Alergia al polen de artemisa.

Puede afectarle a una persona y generarle una reacción, cuando come:

- o Apio, zanahoria, perejil, cilantro.
- o Especies como anís y comino.
- o Algunos frutos secos.

- Alergia al polen de parietaria.

Puede afectarle a una persona y generarle una reacción, cuando come:

- o Pistacho, albahaca.
- o Cereza, melón.

¿Qué puedes hacer si tienes una reacción cruzada?

Si tienes problemas después de comer alguno de estos alimentos, habla con un médico especialista.

También puedes hacer esto:

- Evita estos alimentos durante la primavera, ya que es cuando salen más alergias.
- Cocina o pela las frutas y verduras, porque eso puede hacer que tengas menos alergia.
- Come alimentos con antioxidantes, como la vitamina C, porque pueden ayudarte a que tengas menos inflamación.
- Pide ayuda a un profesional para seguir una dieta segura.



Artemisa: es esta planta



Parietaria: es este árbol

Antioxidantes: protegen las células del cuerpo y ayudan a prevenir enfermedades.

Artículo de la revista Veritas 175 (sección Salud) adaptado a Lectura Fácil.

Equipo de validación: Joan Rosselló, Joel Cabrera, María Arenas, Juanpe Ventura.

Dinamizadora y coordinación: Sandra Jiménez

(TEB 100% capaces)

Todos los procesos de adaptación y validación se realizan conforme con la Norma UNE 153101:2018 de lectura fácil, de acuerdo con los estándares de Easy tone Read de Inclusion Europe. La validación está hecha por personas con discapacidad intelectual, que cuentan con los apoyos necesarios para llevar a cabo la tarea. Así mismo, tanto la formación como la adaptación y la validación, disponen de un sistema de Gestión de la calidad certificado por Lloyd's Register Quality Assurance, según la norma ISO 9001:2015.

