

Información para el Paciente

ALERGIA A LAS LTP

Las L.T.P (siglas en inglés de LIPID TRANSFER PROTEIN) son un grupo de proteínas estructuralmente muy similares, presentes en los alimentos de origen vegetal y los pólenes. Son especialmente abundantes en la piel y superficies externas de los vegetales.

Los pacientes alérgicos a estas proteínas pueden presentar los siguientes síntomas:

- Picor en la boca, lengua, labios o paladar.
- Urticaria (habones en el cuerpo)
- Angioedema (hinchazón localizada)
- Dolor abdominal inmediato después de comer
- Anafilaxia (reacción alérgica generalizada y grave)

CONSEJOS GENERALES PARA EVITAR FUTURAS REACCIONES ALÉRGICAS

- EVITAR las frutas y verduras con hueso interior, como el melocotón, nectarina, albaricoque, cereza, ciruela, níspero.
- PELAR bien todas las frutas antes de comerlas.
- EVITAR/VIGILAR los frutos secos especialmente la avellana, nuez cacahuete, pero también almendra, castaña, pistacho...
- COCER bien las hortalizas, verduras, legumbres, arroz...
- VIGILAR hortalizas que se comen crudas (lechuga, escarola, zanahoria, tomate, cebolla...).
- VIGILAR LOS COFACTORS: son una serie de actividades o situaciones que si se dan conjuntamente con la ingesta de estos alimentos ricos en LTP pueden desencadenar o aumentar una reacción alérgica. Son los siguientes:
 - El ejercicio físico practicado después de la ingesta. También consideramos ejercicio correr tras el autobús o el baile.
 - El alcohol consumido durante o después de estos alimentos.
 - Los antiinflamatorios (aspirina, ibuprofeno, diclofenaco...) cuando se toman coincidiendo con estos alimentos.
 - El estrés.
 - El ciclo mensual.

IMPORTANTE: Debe llevar siempre la medicación necesaria para tratar una reacción alérgica potencialmente grave (**Adrenalina autoinyectable, Corticoides orales, Antihistamínicos**) y si es preciso, acudir a urgencias. Posteriormente, debería anotar detalladamente lo que comió y si hizo algún tipo de actividad física 2-3 horas después de comer, si tomó algún antiinflamatorio o consumió alcohol con la comida, o incluso el momento del ciclo menstrual



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironsalud.es, o en nuestra App.

Hospital El Pilar
Grupo  quirónsalud