



## ¡Ven a conocernos!

### ¿Dónde estamos?

En la Calle Ibiza, nº 40 1º C 28009 Madrid

Nuestros teléfonos: 609.14.48.03 | 91.755.67.39

Email: [histasan@histasan.com](mailto:histasan@histasan.com)

### ¿Cómo llegar?

Para llegar a la asociación en transporte público puede utilizar:

#### **Autobús**

Circular 1, 63, 21

#### **Metro**

Ibiza.



Más información en la web [www.histasan.com](http://www.histasan.com)

*El saber no ocupa lugar y más cuando con este saber se obtiene la posibilidad de ayudar a los demás.*

Con la colaboración de:



Síguenos en:



Asociación madrileña de alergias alimentarias. **Histasan**

# Alergia alimentaria

## ¿La conoces?

¿Qué diferencia hay entre la alergia e intolerancia alimentaria?

¿Las alergias alimentarias son para toda la vida?

¿Voy a poder comer esto?



### Oficina de atención personal

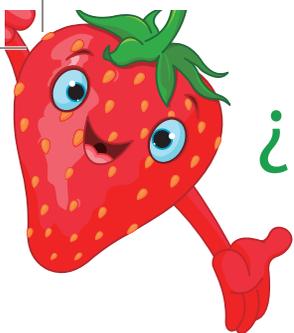
En la Calle Ibiza, nº 40 1º C

28009 Madrid

Tfns: 609.14.48.03 | 91.755.67.39

Email: [histasan@histasan.com](mailto:histasan@histasan.com)

Más información en la web [www.histasan.com](http://www.histasan.com)



# ¿Qué es una alergia?

## ¿Qué es una intolerancia?

### ¿Qué producen?

## Alergia

Las alergias son reacciones adversas del sistema inmunitario de una persona (alérgica) ante una sustancia (elemento extraño-alérgeno) que es bien tolerada por el resto de individuos (no alérgicos). Generalmente se origina por ingestión, contacto o inhalación de proteínas de origen vegetal y animal.

### Ejemplos de alergia

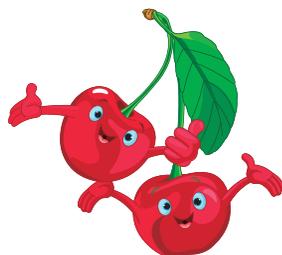
- Al huevo
- A las proteínas de la leche
- Al pescado
- A las legumbres, incluidos soja y cacahuete
- A los cereales
- A los frutos de cáscara como almendras, pistachos...

## Intolerancia

Las intolerancias alimentarias son reacciones adversas a alimentos debidas deficiencias enzimáticas (p. ej., intolerancia a la lactosa por deficiencia de lactasa), al efecto farmacológico de algunas sustancias contenidas en determinados alimentos (p. ej., dolores de cabeza por tiraminas) o a reacciones inmunológicas no propiamente alérgicas (p. ej., intolerancia al gluten celiaca o no celiaca)

### Ejemplos de intolerancia

- A la lactosa
- A la fructosa
- Al gluten



### Alergia a la proteína de la leche

Origen de la dolencia

Reacción inmunológica

Causa

Proteína de la leche

Síntomas

Eczema, diarrea, anafilaxia

Perfil

Principalmente infantil

### Intolerancia a la lactosa

Deficiencia enzimática

Lactosa (azúcar)

Gases, diarrea, hinchazón

Principalmente adulto

Alergia a la **leche** no es igual que intolerancia a la **lactosa**

Alergia a **cereales** no es igual que intolerancia al **gluten**

# ¿Quiénes somos?

La Asociación Madrileña de alergias alimentarias, **Histasan**, es una asociación sin ánimo de lucro constituida en abril del 2007, fundada por iniciativa de padres y madres en la que también participan profesionales, que colaboran y apoyan en todas aquellas acciones encaminadas a facilitar la vida de los afectados y sus familiares.



## ¿Qué hacemos?

**Punto de encuentro** para padres, familiares y entorno social del afectado (maestros, educadores en general).

La asociación realiza todas aquellas acciones encaminadas a facilitar la vida de los afectados por alergias a alimentos y de sus familias tales como:

**Organización de reuniones, impartición de charlas y talleres** para nuestros asociados y personas interesadas en la alergia a los alimentos (cuidadores, familiares, etc...), con el fin de establecer una relación de ayuda que permita a la familia enfrentarse a una serie de circunstancias derivadas de la alergia alimentaria, al ir a comer, en la búsqueda de alimentos, al ir a una celebración familiar o bien, a la hora de incorporación de los niños a la guardería...

Además la Asociación cuenta con una **Red Social de Apoyo** con profesionales que orientan a nuestros asociados, en relación a las implicaciones psicológicas que pueden derivar de la afección de alergias, y orientación jurídica sobre aquellas cuestiones que nos afectan relacionadas con la integración social.

Defendemos nuestros derechos manteniendo reuniones y acuerdos con las distintas administraciones e instituciones públicas y privadas, para que se conozcan los riesgos y las necesidades del alérgico a alimentos y así, entre todos, mejorar el día a día de las personas con alergias.

*Asociación firmante de la "Declaración de Buenos Aires", una red de asociaciones de pacientes con alergia y asma constituida para, promover que el paciente tenga voz.*

