

Comunidad de Madrid

# VISITAR MADRID CON ALERGIAS ALIMENTARIAS

*Consejos para disfrutar de su estancia en Madrid*



**La alergia alimentaria no debe convertirse en un límite.**

Esta guía le ayudará a planificar de forma anticipada su viaje para que su visita a Madrid sea segura y tranquila aunque tenga alergia o sea intolerante a algún alimento.

## Medicamentos e información sobre su alergia

### TRAIGA UN BOTIQUÍN DE VIAJE.

- Todos los medicamentos deben estar etiquetados y en sus envases originales (antihistamínicos, broncodilatadores...).
- Incluya adrenalina autoinyectable (epinefrina) y llévela siempre con usted.
- Revise la fecha de caducidad de los medicamentos antes de comenzar su viaje.

### TRAIGA UN PLAN DE ATENCIÓN DE EMERGENCIAS.

- En caso de reacción alérgica, este Plan informará a sus acompañantes y al personal médico sobre su tipo de alergia y cómo tratarla. Lleve consigo varias copias.



### TRAIGA UN INFORME MÉDICO ACTUALIZADO.

- Informará a los que le rodean sobre la necesidad de llevar su medicación con usted. Puede necesitarlo en algunas ocasiones, por ejemplo, en los controles de seguridad del aeropuerto, para poder llevar la medicación con usted durante el viaje.

### COMUNIQUE SU ALERGIA A SUS ACOMPAÑANTES.

- Asegúrese que algún **acompañante de viaje** conoce su alergia y cómo actuar ante una emergencia. Comuníquese dónde localizar los medicamentos y el plan de emergencias y cómo administrar la adrenalina.

Informe sobre su alergia a los **organizadores del viaje**, al personal responsable del **avión**, del **tren** y de su **alojamiento** en la Comunidad de Madrid (sobre todo si éste incluye el desayuno o alguna comida del día).



- Imprima la [tarjeta que informa sobre sus alergias](#). Llévela consigo y muéstrela a toda persona que le vaya a servir su comida, asegurándose que la lee y la entiende. Déjela encima de su mesa de forma visible.

SI TIENE ALGUNA  
DUDA, NO  
CONSUMA EL  
ALIMENTO



## *Actuación ante emergencias*

LLAME AL TELÉFONO DE EMERGENCIAS 112.

- Asegúrese de su localización para poder informar al personal de la ambulancia.

ADMINISTRÉSE ADRENALINA INMEDIATAMENTE.

LOCALICE EL HOSPITAL MÁS CERCANO.

## *La información sobre los alérgenos*

### LOS 14 ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA.

- En toda la Unión Europea, es obligatorio informar si el alimento contiene alguno de los **14 alérgenos** de declaración obligatoria.
- Si usted es alérgico a **otro ingrediente distinto** a esas 14 sustancias, asegúrese de que su comida no lo contiene y ante la duda, no lo consuma.

### AL COMPRAR ALIMENTOS ENVASADOS REVISE LA ETIQUETA.



- Los 14 alérgenos estarán destacados en la **lista de ingredientes** del alimento. Por ejemplo: con letra *en cursiva*, en **negrita**, subrayado, otro **color**, etc...Si el alimento no lleva lista de ingredientes informará con la mención "CONTIENE..." .
- Cuando la presencia del alérgeno sea inevitable, la etiqueta advertirá sobre la contaminación accidental con frases del tipo "*puede contener huevo*".



## AL COMER EN RESTAURANTES Y EN ALIMENTOS SIN ENVASAR.

- En España, se permite informar sobre la presencia de los 14 alérgenos de varias formas:
  - **por escrito** (en la carta, menú, en carteles cerca del alimento...), o
  - únicamente **de forma oral**, siempre que esta información esté recogida de forma escrita o en formato electrónico en el establecimiento y sea fácilmente accesible. En este caso, habrá carteles informativos sobre cómo y dónde obtener esa información (el lugar o la persona que le informará sobre ello).
- Muestre la tarjeta que informa sobre sus alergias y asegúrese de que el personal que le atiende le ha entendido. **No dude en preguntar lo que considere necesario.**

## LOS 14 ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA



**LECHE Y SUS DERIVADOS (INCLUIDA LA LACTOSA).**

---



**CEREALES QUE CONTENGAN GLUTEN: TRIGO (COMO TRIGO ESPELTA Y TRIGO KHORASAN), CENTENO, CEBADA, AVENA O SUS VARIETADES HÍBRIDAS Y DERIVADOS.**

---



**CACAHUETES Y PRODUCTOS A BASE DE CACAHUETES.**

---



**FRUTOS DE CÁSCARA: ALMENDRAS, AVELLANAS, NUECES, ANACARDOS, PACANAS, NUECES DE BRASIL, PISTACHOS, NUECES MACADAMIA O NUECES DE AUSTRALIA Y DERIVADOS.**

---



**CRUSTÁCEOS Y PRODUCTOS A BASE DE CRUSTÁCEOS.**

---



**MOLUSCOS Y PRODUCTOS A BASE DE MOLUSCOS.**

---



**ALTRAMUCES Y PRODUCTOS A BASE DE ALTRAMUCES.**

## LOS 14 ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA



**HUEVOS Y PRODUCTOS A BASE DE HUEVO.**

---



**MOSTAZA Y PRODUCTOS DERIVADOS.**

---



**SOJA Y PRODUCTOS A BASE DE SOJA.**

---



**DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS EN  
CONCENTRACIÓN SUPERIOR A 10 MG/KG -  
10MG/L EN TÉRMINOS DE SO2 TOTAL.**

---



**PESCADO Y PRODUCTOS A BASE DE PESCADO.**

---



**APIO Y PRODUCTOS DERIVADOS.**

---



**GRANOS DE SÉSAMO Y PRODUCTOS A BASE  
DE GRANOS DE SÉSAMO.**

# ¡BUEN VIAJE!

---

<http://www.comunidad.madrid/servicios/salud/viajar-alergias-alimentarias>



Visite también:

[www.comunidad.madrid/servicios/salud/alimentacion](http://www.comunidad.madrid/servicios/salud/alimentacion)

---



**Comunidad  
de Madrid**

Dirección General de Salud Pública  
CONSEJERÍA DE SANIDAD

Edita: Dirección General de Salud Pública  
Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid  
Edición: Primera, junio 2018  
Soporte de edición: archivo electrónico PDF  
Publicado en España. Published in Spain.



Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la **Comunidad de Madrid** y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.



[comunidad.madrid/publicamadrid](http://comunidad.madrid/publicamadrid)