



## ALERGIA A ANISAKIS

La alergia a Anisakis es la reacción adversa producida por la ingestión de pescado marino, contaminado por larvas (en fase 3) del parásito llamado Anisakis (gusano que parasita muchos pescados marinos, y que frecuentemente puede apreciarse a simple vista).

Debe evitar todas las prácticas consideradas de riesgo de sufrir una parasitación por *Anisakis* y que son aplicables a población general y además, en su caso, debe ser especialmente cuidadoso al haber presentado una reacción alérgica. A continuación, se indican las recomendaciones a seguir:

1. **OPCIÓN MÁS PRUDENTE: EVITAR LA INGESTIÓN DE PESCADOS DE MAR Y CEFALÓPODOS.** Lo fundamental es evitar ingerir el parásito y por lo tanto, recomendamos evitar cualquier pescado de mar (excepto salmón) y cefalópodos (calamares, pulpo, jibia...). No se restringe la ingestión de otros mariscos bivalvos (almejas, mejillones...) ni crustáceos (langostinos, gambas, nécoras...) a menos que se le haya diagnosticado de alergia a los mismos.

**PUEDE COMER POR LO TANTO: TRUCHA, PANGA Y SALMÓN.**

2. Evite ingerir alimentos a base de pescados de mar o cefalópodos fuera de su domicilio.  
Se tendrá especial precaución con productos a base de pescados marinados, carpaccios y pescados a la parrilla.
3. OPCIÓN PRACTICA
  - a. Ingiera la región caudal de pescados marinos. Podría comer en su domicilio (previa explicación de cómo reconocer los parásitos) la región caudal de pescados de mar (cola del pez) cocinada convenientemente, y preferiblemente congelada previamente.
  - b. Evite musculatura adyacente a la región abdominal por lo tanto, no ingerirá en ningún caso ni siquiera convenientemente cocinados ni congelados la región de la cabeza (el cogote) de pescados de mar ni la región adyacente al abdomen (faldas) de dichos pescados.

