

Alergólogos y enfermeras cuentan catorce historias reales para ayudar a vivir mejor con una alergia

26.9.2026 - | Clínica Universidad de Navarra

El libro *Tengo alergia*, coordinado por el Dr. Gabriel Gastaminza, director del Departamento de Alergología de la Clínica Universidad de Navarra, reúne experiencias de pacientes para ayudar a convivir con la enfermedad con mayor seguridad y menos limitaciones

¿Qué significa vivir con el miedo a sufrir una reacción grave al comer? ¿Cómo cambia la vida cuando un medicamento necesario para tratar otra enfermedad provoca una alergia? ¿Y qué supone para una familia convivir durante años con una dermatitis grave o con una enfermedad que impide comer con normalidad?

Catorce experiencias de pacientes atendidos en la Clínica Universidad de Navarra son el punto de partida de ***Tengo alergia***, un libro en el que los profesionales que los atendieron cuentan sus historias para ayudar a otras personas a comprender mejor qué significa vivir con una enfermedad alérgica.

“Una alergia puede condicionar la vida mucho más allá de sus síntomas. Es necesario escuchar a los pacientes para darse cuenta de lo que sufren y entender qué cosas concretas han ido perdiendo por su enfermedad”, explica el **Dr. Gabriel Gastaminza**, director del **Departamento de Alergología e Inmunología** Clínica de la Clínica Universidad de Navarra y coordinador de la obra.

Los relatos abordan alergias alimentarias graves, urticaria crónica, dermatitis atópica, esofagitis eosinofílica, anafilaxias y reacciones a medicamentos. Junto al diagnóstico y el tratamiento, muestran aspectos que no siempre quedan reflejados en una historia clínica, como el miedo a comer determinados alimentos, las actividades que el paciente ha dejado de realizar, la incertidumbre ante una posible reacción o las consecuencias de la enfermedad para toda una familia.

“Hay un dicho clásico en medicina que recuerda que no hay enfermedades, sino enfermos. Cada persona experimenta los síntomas de manera diferente y da más valor a unas cosas que a otras. Conocerlo permite individualizar el sufrimiento y orientar mejor las decisiones terapéuticas”, señala el Dr. Gastaminza.

Saber qué evitar y qué se puede hacer

Uno de los aspectos que atraviesa las historias es la importancia de conocer el riesgo real. El objetivo no es únicamente identificar aquello que puede desencadenar una reacción, sino proporcionar al paciente la información necesaria para desenvolverse con seguridad sin asumir restricciones innecesarias. “Una de las actividades más importantes que hacemos en consulta es educar al paciente y darle seguridad. Hay personas que evitan muchos alimentos sin necesidad y terminan limitando enormemente su vida; y otras que, por desconocimiento, se exponen a riesgos que deberían evitar”, explica el especialista.

Algunos relatos muestran, además, cómo la alergia puede interferir en el tratamiento de otra enfermedad. En determinadas circunstancias, los procedimientos de desensibilización permiten

administrar de manera controlada un fármaco al que el paciente ha presentado una reacción y hacer posible que continúe recibiendo un tratamiento necesario, también en el ámbito oncológico. “La medicina se ha tecnificado mucho y contamos con herramientas diagnósticas y terapéuticas muy potentes, pero muchas veces la solución empieza por dejar hablar al paciente, conocer el trasfondo de su problema y ofrecerle una explicación que comprenda y le ayude a entender lo que le ha ocurrido”, destaca el Dr. Gastaminza.

Las enfermedades alérgicas tienen, además, una elevada prevalencia. Según datos de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC), aproximadamente uno de cada cuatro niños en España padece algún tipo de alergia. Las alergias alimentarias afectan a entre el 6 y el 8% de la población infantil y hasta al 4% de los adultos.

La mirada de médicos y enfermeras

Los catorce relatos están narrados por alergólogos y enfermeras de la Clínica Universidad de Navarra. “No hay buena medicina sin un buen equipo. Las enfermeras son claves y muchas veces conocen al paciente de una manera diferente a los médicos. Aportan pistas que pueden resultar cruciales para acertar en el tratamiento”, asegura el director del Departamento de Alergología e Inmunología Clínica del hospital.

Tengo alergia está dirigido a pacientes, familiares, profesionales sanitarios y público general. La obra pretende ayudar a comprender mejor estas enfermedades, favorecer la empatía hacia quienes las padecen y desmontar algunos mitos infundados. “Estas historias han ocurrido aquí, pero se viven cada día en muchos otros lugares. El miedo, la incertidumbre y el deseo de recuperar una vida normal son comunes a cualquier persona que sufre una alergia”, afirma el especialista.

El libro está prologado por el Dr. Ignacio Dávila, presidente de la SEAIC, y se ha presentado durante la celebración del 65 aniversario del Departamento de Alergología de la Clínica.

<https://noticias.cun.es/somos-actualidad/alergologos-enfermeras-catorce-historias-vivir-mejor-alergia>