

Recomendaciones realizadas por los miembros del GEIDAC para los pacientes alérgicos a:

Mezcla de compuestas / Compositae mix / Asteraceae

1. ¿Qué es este alérgeno?

Compositae mix es una mezcla utilizada en las pruebas epicutáneas para detectar alergia de contacto a plantas de la familia Compositae, también llamada Asteraceae. Esta familia incluye muchas plantas ornamentales, silvestres, medicinales y alimentarias.

Los alérgenos más importantes de estas plantas son las lactonas sesquiterpénicas, aunque también pueden intervenir otros componentes vegetales, como ciertos terpenos u otros productos de oxidación. Estas sustancias se encuentran sobre todo en hojas, tallos y flores, y en algunos casos pueden estar presentes en productos derivados de plantas. La alergia a Compositae mix puede causar dermatitis alérgica de contacto por contacto directo con plantas o con productos que contienen sus extractos. En algunas personas también puede manifestarse como dermatitis por exposición ambiental o aerotransportada, por ejemplo en jardinería o trabajos agrícolas.

2. ¿Dónde pueden encontrarse?

Puede encontrarse en plantas de la familia Compositae/Asteraceae. Algunos ejemplos relevantes son manzanilla/camomila, árnica, caléndula, milenrama, tanaceto, crisantemo, margarita, dalia, girasol, ambrosía, artemisa y diente de león. Las fuentes habituales son plantas de jardín, flores cortadas, hierbas silvestres, trabajos de jardinería, floristería, agricultura, viveros y manipulación de compost o restos vegetales. También puede estar presente en cosméticos y productos de cuidado personal con extractos botánicos: cremas, bálsamos, aceites, champús, geles, jabones, after-sun, productos calmantes, productos naturales, aceites esenciales, perfumes y preparados de herbolario. Otros productos posibles son pomadas o remedios herbales con árnica, caléndula o manzanilla, infusiones o preparados herbales, y algunos productos etiquetados como “naturales”, “botánicos”, “herbales” o “de plantas”.

3. ¿Cómo puedo saber si un producto contiene estas sustancias?

En cosméticos y productos de higiene, revise el listado de ingredientes. Busque nombres como Chamomilla recutita, Anthemis nobilis, Matricaria, Arnica montana, Calendula officinalis, Achillea millefolium, Tanacetum, Chrysanthemum, Helianthus annuus, Artemisia, Taraxacum o “extracto botánico/herbal”. Es recomendable que busque en internet imágenes de estas plantas para reconocerlas fácilmente ya que los nombres son raros pero las plantas son habituales. Tenga especial cuidado con productos “naturales”

o “de herbolario”, ya que pueden contener extractos vegetales aunque no siempre se destaquen en la parte frontal del envase. En el ámbito laboral, solicite información sobre las plantas manipuladas, productos vegetales, extractos, aceites esenciales o fichas de seguridad. Si es posible, conserve etiquetas o fotografías de los ingredientes para enseñarlas en consulta. La denominación puede variar según el producto y el país. Si tiene dudas, consulte con su dermatólogo, farmacéutico o con el fabricante.

4. ¿Cómo puedo evitar la exposición?

Evite el contacto directo con las plantas o productos que le hayan desencadenado dermatitis. Use guantes adecuados y ropa de manga larga si realiza jardinería, agricultura, floristería o manipulación de plantas. Evite el contacto con su mascota si estuvo en el campo en contacto con estas plantas. No use guantes de jardinería que estén contaminados con savia, hojas, polvo vegetal o restos de plantas. Lávelos o sustitúyalos con frecuencia. Tras manipular plantas, lave suavemente la piel y aplique crema hidratante. Evite cosméticos, cremas, bálsamos, aceites esenciales y productos “naturales” con extractos de compuestas. Es preferible elegir productos sencillos, sin perfume y sin extractos vegetales cuando sea posible. Si tiene dermatitis facial, de párpados o de cuello, revise especialmente cosméticos, champús, perfumes, aerosoles, productos capilares y plantas de interior o jardín cercanas. No haga restricciones dietéticas amplias por su cuenta. La prueba epicutánea detecta alergia de contacto en la piel; los alimentos de esta familia no tienen que evitarse salvo que note síntomas reproducibles o se lo indique su médico.

5. ¿Qué productos pueden sustituirlos?

Para higiene y cuidado de la piel, utilice productos sin perfume y sin extractos botánicos, preferiblemente formulados para piel sensible o dermatitis, siempre que los tolere.

En lugar de cremas o remedios herbales con árnica, manzanilla o caléndula, use tratamientos recomendados por su dermatólogo o farmacéutico que no contengan plantas de la familia Compositae/Asteraceae.

Para jardinería o trabajo con plantas, use guantes apropiados, mangas largas y, si hay polvo vegetal, medidas de protección para reducir la exposición aérea. En el trabajo, valore alternativas de tarea o medidas preventivas con salud laboral.

Si necesita productos cosméticos concretos, lleve a consulta el listado de ingredientes para que puedan ayudarle a identificar opciones seguras.

Recuerde que, aunque usted sea alérgico a esta sustancia, la dermatitis que usted presenta no necesariamente es producida por esta alergia.

Esto es simplemente un texto informativo que no debería prevalecer sobre las indicaciones que le dé su dermatólogo.