

ALERGIA AL NIQUEL

El níquel es uno de los metales que se encuentran con más frecuencia en el medio ambiente

Se encuentra en la mayoría de los objetos que llevan metal o están cubiertos por un baño metálico, por ejemplo:

- ✓ Bisutería
- ✓ Cadenas
- ✓ Agujas y alfileres
- ✓ Cremalleras, corchetes, horquillas y broches metálicos.
- ✓ Gafas metálicas
- ✓ Grifos
- ✓ Gemelos y Hebillas
- ✓ Llaves y llaveros
- ✓ Máquinas de afeitarse
- ✓ Monedas.
- ✓ Oro blanco
- ✓ Relojes
- ✓ Utensilios de cocina

COMO EVITAR EL CONTACTO CON EL NÍQUEL Y/O POSIBLES ALTERNATIVAS:

- ✓ Deberá utilizar objetos de aluminio, hierro, platino, plata de ley británica u oro amarillo
- ✓ Utilizar cremalleras o botones no metálicos.
- ✓ Utilizar los objetos citados (herramientas, tijeras, utensilios de cocina, etc.) que tengan mangos de madera o de plástico.
- ✓ Los objetos que estén en contacto con la piel, como relojes, botones, llaves, etc. puede recubrirlos con varias capas de esmalte de uñas
- ✓ Si presenta una alergia severa al níquel deberá utilizar menaje de cocina y utensilios para cocinar de aluminio.
- ✓ Deberá evitar los alimentos ricos en níquel, como, por ejemplo: arenques, judías, cebollas, maíz, espinacas, tomates, guisantes, cacahuetes, ostras, habas, pasas, té, cacao, coles, espinacas, peras, chocolate, conservas en lata y en general todos los alimentos cocinados en recipientes con baño de níquel.
- ✓ Recordar que el contacto con el agua y la excesiva sudoración pueden favorecer la penetración del níquel en la piel.
- ✓ Recuerde que el oro y el platino en muchos casos pueden llevar pequeñas cantidades de níquel.
- ✓ Avise a su dentista o cirujano en caso de que tengan que ponerle una prótesis dental o por colocación de clavos o placas por fracturas
- ✓ No realice tatuajes.

DIETA DE BAJO CONTENIDO EN NÍQUEL

Alimentos permitidos

Carnes, pescados (excepto arenque), leche, yogurt, aves, huevos, mantequilla, queso

Alimentos permitidos en pequeñas cantidades

Coliflor, repollo, zanahoria, lechuga, fruta (excepto peras), mermelada, confituras, café, cerveza, vino y los que se mencionan como prohibidos

Alimentos muy restringidos

Arenques, ostras, espárragos, judías, cebollas, espinacas, peras, coles, margarina, habas, guisantes, maíz, tomates, Té, Chocolate