

## GUIÓN PONENCIA CONGRESO SAEIA

Buenos días, lo primero que queremos es dar las gracias a la SAEIA, y en particular a su presidente Dr. Elorza, por invitarnos a participar en este VI Congreso.

### INTRODUCCIÓN:

Quisiera hacerles una breve historia de nuestra relación con la histaminosis para que comprendan por qué estamos aquí.

Bueno..., todo empezó por una broma del universo, una de esas bromas que hace que tu vida gire unos 180° de forma rápida y sin pedir permiso. Como no, esa broma es que, tanto mi marido como yo, estamos (FOTO) diagnosticados de HANA a varios alimentos.

Pero claro, estos alimentos son distintos para cada uno; así es más gracioso. Bueno, coincidimos en la leche.

Es decir, entre los dos tenemos, no HANA, sino una SUPER HANA, como la denominamos nosotros. Graciosa la broma, ¿no? Si echamos la vista atrás, puedo decir que llevamos toda nuestra vida conectados con HANA.

Tenemos muchos de los síntomas de la histaminosis, no los vamos a enumerar aquí, son largos y ustedes ya los conocen y sería mucho más rápido si les dijera los que no padecemos.

En concreto, los diez últimos años han sido un calvario para los dos (FOTO).

A él, le han hecho análisis de todo tipo buscando marcadores tumorales, así como un sinfín de pruebas porque perdió muchísimo peso y no dejaba de tener diarreas todos los días.

Sí, los médicos le daban la enhorabuena porque no tenía nada grave, pero nunca solucionaron su problema.

Yo por mi parte tenía insomnio (FOTO), sólo dormía dos horas al día. Meditaba, iba al gym, hacía yoga, me tomaba ansiolíticos, pero no conseguía dormir más de dos horas al día, estuve a punto de volverme loca.

Por otro lado, comiera lo que comiera, siempre tenía ardor y dolor de estómago, que no se calmaba con nada.

Nos encontrábamos perdidos y desanimados (FOTO), no podíamos entender que después de visitar a un gran número de especialistas, y de habernos realizado tantas pruebas, que además salían correctas, nosotros siguiéramos con los mismos problemas de salud..., pero con menos dinero.

Supongo que muchos de ustedes nos entenderán y se sentirán reflejados en este tema.

Entonces nos hablaron de una doctora diferente (FOTO), que hacía preguntas y análisis diferentes, la Dra. Isabel Pajares, por cierto, nuestra salvadora. GRACIAS ISABEL...

Y allá que fuimos. Y efectivamente, nos preguntó cosas que ningún otro profesional de la medicina nos había preguntado hasta ahora, y nos mandó unos análisis, que teníamos que mandar desde Almería a Sevilla, a un laboratorio que puede sonarles a ustedes: LAB-SUR.

Una vez los resultados estuvieron en manos de la Dra. Pajares..., ¡bingo! histaminosis para los dos.

Recuerdo que cogió la hoja de pautas de alimentación (FOTO) y, con el famoso rotulador rojo, empezó a señalar alimentos... (FOTO), que oye..., por un momento deseé regalarle uno verde para que lo utilizara.

Eran todos los alimentos que nosotros no podíamos comer... Más rápido hubiera sido señalar sólo los verdes: fueron unos cuantos puntitos de nada.

Cuando regresamos a casa y fuimos a la despensa, ¡oh...! todo lo que había era justo lo que no podíamos comer, teníamos que vaciar la despensa. A lo que los amigos se apuntaron rápidamente.

Muy decididos, fuimos a comprar los nuevos alimentos (FOTO) para llenar la despensa. Cuando terminamos de colocarlos, nos paramos frente a ellos y nos dijimos: -¡Este es el primer día del resto de nuestra nueva vida!

En ese momento decidimos tomarnos el tema HANA como un reto, y no como un problema. Como reto, lo primero era buscar información (FOTO) sobre "SÍNDROME DE HANA", "HISTAMINOSIS", "síntomas", "¿qué nos pasaba en nuestro organismo?", etc. Encontramos poca información, con el agravante de que, lo que en un sitio decían que era blanco, en otro

decían que era negro, con lo cual te sientes aún más perdido. Nosotros pensamos que la información en estos casos es primordial, tanto la parte médica como nutricional, para poder enfrentarnos correctamente al problema.

Después de experimentar con aciertos y errores en nosotros mismos, junto con la información que nuestros colaboradores, especialistas en histaminosis, nos aportaban, decidimos compartir nuestra experiencia y conocimientos, con la gente..., con ustedes, y para ello creamos una web, que Ramón les explicará a continuación (FOTO COCINANDO CON HISTAMINOSIS.COM).

## WEB “cocinandoconhistaminosis.com”

Buenos días. Voy a explicar nuestra web, “Cocinando con Histaminosis”, y también voy a exponer una pincelada de la información que se mueve por las redes sociales referente a la histaminosis y que nos está volviendo locos a los afectados.

Cocinando con histaminosis no es sólo una web de recetas de cocina, ¡no!, es una web multidisciplinar, donde queremos que ustedes encuentren los ingredientes que les ayuden a cocinar esta nueva etapa, que tenemos por delante los afectados por histaminosis, síndrome de HANA.

Como web multidisciplinar, la hemos dividido en varios apartados:

- 1- La primera: *Histaminosis*, que se subdivide en tres:
  - a. **Información:** aquí lo que hacemos es llevar toda la información que recopilamos, sobre la histaminosis, intolerancias, documentales sobre alimentación, etc.
  - b. **Nutrición:** donde explicamos esos alimentos que son nuevos en nuestra cocina, pero muy interesantes para los que tenemos Hana.
  - c. **Eventos:** en este apartado resaltamos esos eventos que nos pueden interesar, como en el que nos encontramos hoy.
- 2- La segunda parte: *Cocinando con HANA*. Como es lógico, está dedicada a las recetas de cocina. Aquí tenemos recetas sin gluten, sin trigo, sin azúcar, sin leche, sin huevo, sin chocolate, sin soja, sin aditivos, sin conservantes y, como siempre decimos, hechas con mucho amor. Nuestras recetas están preparadas para que, quien tenga Hana a muchos alimentos, pueda cocinar variado y darse caprichitos de vez en cuando, y quien tenga Hana menos restrictivo, puede también hacerlas añadiendo aquellos alimentos que si pueda comer. Y también un apartado de trucos, que siempre vienen bien en la cocina.
- 3- El tercer apartado que tenemos es: *Relax-Hana*, la importancia de relajarnos. Aquí contamos lo que nosotros hacemos para relajarnos, desde escapadas a la naturaleza donde desconectamos de wifi, ruidos, prisas, y todo aquello que día a día nos genera tanto estrés, técnicas de meditación, manualidades, música relajante, e ideas que creemos interesantes para algo tan importante para Hana como es bajar el estrés.
- 4- Y por último, *los colaboradores*, una parte muy importante de nuestra web. En este apartado tenemos un pequeño número de profesionales que nos aportan sus conocimientos y experiencias a nuestra web. Esperamos contar con más colaboradores después de este evento.

Me gustaría resaltar que hace unos meses se nos ha concedido la acreditación WIS (Web de Interés Sanitario), que valora nuestro trabajo diario en la web (FOTO).

Y ahora queremos hacer hincapié especialmente en redes sociales... Todos sabemos que en internet se puede encontrar tanto información veraz como errónea. Nosotros hemos podido comprobar, en el caso de la información que circula sobre la histaminosis, que existe mucha información errónea, lo que lleva a que los pacientes estemos más perdidos aún, y sea más difícil el poder hacer el tratamiento correctamente. Y, como consecuencia, al no mejorar, te desanimas. La información errónea la hemos podido encontrar tanto a nivel de afectados como de profesionales. Hay miles de ejemplos: aquí sólo les presentaremos una muestra...

Un profesional de la nutrición sube a facebook este desayuno (FOTO 1):

**Foto 1: Desayuno bajo en histamina: Tostadas de pan de trigo con aceite de oliva virgen extra, jamón cocido/dulce y queso de cabra con orégano.**

Un usuario pregunta (FOTO 2):

**Foto 2: Hola una duda: La harina de trigo no tiene mucha histamina? A mi me dijeron que es el cereal que mas histamina tiene, por eso no entiendo lo de "Desayuno bajo en histamina", si me lo podéis aclarar me haríais un gran favor. Gracias.**

Contestación del profesional: **El trigo tiene gluten, no histamina. Hay muchos listados blog con contenido incorrecto....Importante fijarse de quien es el autor.**

De afectados... Un afectado de HANA explica (FOTO 3):

**Foto 3: En principio cuando se tiene histaminosis al trigo, si se puede tomar otros cereales con gluten, puesto que la reacción es al trigo, no a los cereales con gluten, o eso nos dijo inicialmente la doctora.**

Otro afectado pregunta (FOTO 4):

**Foto 4: Sabéis de algún internista o medico de otra especialidad en Valencia o Alicante, que lleve temas de DAO? La digestivo de mi hospital me pregunto la semana pasada ¿qué era eso de la DAO?**

También tenemos que destacar los famosos listados, que circulan por la red, donde nos indican los niveles de histamina en los alimentos, que además los ponen en la red los mismos laboratorios que realizan los análisis de intolerancias alimentarias, dándoles una cierta credibilidad, que no es cierta... (FOTO). Con este listado, ¿...qué comemos? El fracaso del paciente está garantizado.

Así nos encontramos comentarios como el siguiente (FOTO 5):

**Foto 5: Y si todo esto es una sarta de mentiras para sacarnos el dinero? No se...por desgracia hay muy poca información respecto a este síndrome...**

Por lo que desde aquí queremos hacer un llamamiento a los profesionales en histaminosis, para que, por favor, nos faciliten información veraz para hacer este camino más llevadero. También pensamos que otra forma de ayudar a los afectados de HANA, sería editar un libro con las recetas que nosotros elaboramos, y ni cortos ni perezosos...editamos: "¿Y ahora qué como yo?", que Ana les va a presentar...

## **LIBRO: ¿Y AHORA QUÉ COMO YO?**

(FOTO PORTADA LIBRO) El título del libro decidimos que fuera: ¿Y ahora qué como yo?, ya que creemos que es lo que todos, cuando nos diagnostican de HANA y nos quitan los alimentos a los que llevábamos años acostumbrados, pensamos. Quizás sea lo más significativo...

(FOTO PORTADA LIBRO ABIERTO) Por qué esta portada? En ella queríamos reflejar la esencia de este libro, donde se fusiona lo artesano, lo casero "un mantel de cuadros hecho a mano (por cierto de las manos de mi madre)" con las últimas tendencias "cubiertos de diseño y plato de pizarra", o sea, tenemos que volver a la cocina de antaño, pero, ¿por qué no?, utilizando los medios de hoy.

Cuando fuimos diagnosticados, nos inclinamos por las recetas veganas y vimos que, aunque algunas nos venían bien, otras no podíamos comerlas. Entonces pensamos que quizás nos servirían las recetas crudivegananas, y tampoco nos servían, con lo cual decidimos que teníamos que hacer las recetas de HANA. Después de ensayar muchas recetas y de muchos errores y

aciertos, nos hemos hecho con un abundante número de recetas. Unas pocas están compartidas en libro y web, pero en general son diferentes las recetas del libro y de las de la web.

En el libro pueden encontrar: En primer lugar, una breve descripción de qué es HANA para quien no sepa muy bien de qué va. Después encontrarán unos consejos para esta nueva etapa, así como unas pinceladas de cómo cambiar ciertos hábitos a la hora de comprar, cocinar y almacenar los alimentos, que, aunque la mayoría normalmente ya los hacemos, conviene recordarlos, nunca está de más. También hay unos ejemplos de menús, que sirven de orientación sobre todo en los primeros días.

Y como no, ¡¡las recetas!! Más de 100 y, para facilitar la localización de éstas en el libro, tenemos a HISTAMIN... (FOTO HISTAMIN). Histamin les irá guiando por las distintas secciones del libro, ya que en cada una de ellas llevará un elemento diferente (FOTO): en el desayuno con una taza, en dulces con una magdalena, etc. En la parte superior de cada página, como marcador, también lo encontrarán. Será su cicerone.

Nuestras recetas están elaboradas: sin leche, sin gluten, sin trigo, sin soja, sin huevo, sin carne (son aptas también para vegetarianos y veganos), sin pescado, sin harinas procesadas (hemos podido experimentar que alimentos procesados y HANA no se llevan bien y por eso decidimos no usarlas), sin azúcar, sin edulcorantes artificiales, sin aditivos, sin conservantes.

En fin, procuramos cocinar como lo hacían nuestras bisabuelas, siempre que podemos. Entre nuestras recetas encontrarán: los guisos tradicionales que se comen normalmente en la dieta mediterránea, algunas de ellas transformadas para poder comerlas nosotros, por ejemplo recetas en las que usa el trigo, éste va sustituido por algún cereal que podemos comer los que tenemos HANA al trigo (FOTO SALMOREJO): Salmorejo “sin pan”.

También pensamos que es necesario para nuestra salud mental el tener recetas para “picar”, para el aperitivo... por lo que podrán encontrar (FOTO Chips de boniatos). Y como no, ¡algún capricho dulce...! (FOTOS): **Muffins, Mus de chocolate, Bizcocho, Helados...**

Todas estas fotos no las encontrarán en el libro, ya que decidimos que el libro no llevara fotos. ¿Por qué? Pues para que así cada uno elabore la receta como se la imagine en su mente, esa será su receta exacta.

También encontrarán un regalo que esperamos que les guste.

Para finalizar nos gustaría hacer una reflexión personal... (FOTO....REFLEXION PERSONAL): No podemos banalizar el síndrome de HANA, POR SUPUESTO QUE NO, tenemos que tenerlo presente en nuestro día a día; no obstante, eso no nos debe impedir el que disfrutemos de las bellas cosas que la vida nos da.

Esperamos que tanto nuestra web “cocinando con histaminosis” (FOTO DOBLE DE WEB Y LIBRO), como nuestro libro “¿y ahora qué como yo?”, les guste y les sirva de ayuda. Ésa es nuestra motivación (FOTO HISTAMIN GRACIAS...).