

recomendaciones GENERALES PARA EL PACIENTE CON URticaria

- Evitar el rascado de la piel (aunque tenga picores)
- Debe utilizar prendas de vestir no ajustadas y confeccionadas sobre todo de algodón.

■ En general debe evitar alimentos que pueden empeorar su urticaria como picantes, especias, conservas, frutos secos, huevos, fresas, piña cítricos, tomates, mariscos cacao, quesos fermentados, bebidas alcohólicas y café.

■ También todos los alimentos que puedan contener conservantes o edulcorantes.

■ Evitar zonas de ambiente caluroso o realizar ejercicio físico intenso que producen sudoración profusa, es recomendable evitar realizar actividad física tras las comidas ya que puede desencadenar cuadro de urticaria.

- En algunos casos es necesario controlar la ansiedad y el estrés.
- Debe evitar la toma de aspirina y los preparados que lo pueden contener, en general no debe tomar analgésicos ni antiinflamatorios relacionados. En caso de dolor una alternativa puede ser el paracetamol (consulte con su médico),
- Se deben evitar otros fármacos como codeína y opiáceos.
- Si la urticaria es producida por sensibilización a un alérgeno concreto (por ejemplo *Anisakis*), su alergólogo le dará instrucciones específicas.

Hay diferentes tipos de urticaria entre las que se encuentran las físicas cuyo desencadenante es un agente físico y cada una de ellas tiene unas recomendaciones específicas:

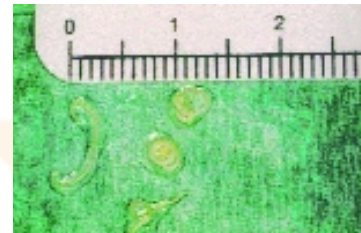
Urticaria a frigore desencadenados por exposición al frío

- Debe salir a la calle abrigados con prendas de abrigo guantes y bufandas.
- Evitar la ingestión de bebidas y alimentos fríos
- Se prohíbe la inmersión en agua fría.

Dermografismo: se desencadena por estímulo mecánico en forma de rascado roce o por presión.

- Evitar rascado y prendas ajustadas.

Urticaria solar: poco frecuente, se debe evitar la exposición solar con ropa apropiada y fotoprotectores de tipo PABA (que protege de los rayos UVB) también de tipo óxido de titanio que protege de todo tipo de radiaciones.



Urticaria acuagénica es infrecuente, y se produce por contacto con agua a cualquier temperatura. Típico al ducharse. El prurito acuagénico es similar sin que aparezcan lesiones cutáneas y es más frecuente.

- La protección de la piel con aceite inerte o lanolina puede permitir a estas personas realizar deportes acuáticos.

Urticaria por calor directo: es una forma de urticaria muy rara se debe evitar el contacto con superficies calientes.

Urticaria colinérgica: es una de las urticarias físicas más frecuentes, se produce por aumento de la temperatura corporal como baño o ducha caliente estrés o ejercicio. Se debe eliminar los desencadenantes como ejercicio físico intenso exposición al calor ambiental o el estrés. El enfriamiento rápido de la piel (como aplicar agua fría) al comienzo puede remitir el episodio.

Urticaria retardada por presión: aparece en zonas del cuerpo que soportan presión prolongada, las lesiones se localizan en puntos de apoyo como codos rodillas glúteos (al permanecer sentado en bancos duros) pies tras caminar o correr o zonas comprimidas por la ropa como cinturón, se asocia con frecuencia con urticaria crónica

Entre otro tipo de urticaria no físicas está:

La **urticaria popular:** se debe a picaduras de insectos como mosquitos, arañas, chinches o pulgas.

- Se deben tomar medidas para evitar la picadura de estos insectos como mosquiteros, repelentes, tratamiento antiparasitario de perros y gatos, insecticidas.



TRATAMIENTO DE LA URTICARIA AGUDA

En el momento agudo, sobre todo si se asocia con compromiso respiratorio o junto con otros síntomas generalizados como palpitaciones, mareo vómitos cólico al comienzo del cuadro puede tratarse con 0,3 ml de adrenalina subcutánea 1:1000 (hasta un máximo de 3 dosis en intervalos de 20 minutos) en adultos.

Hay en la actualidad dispositivos para que el propio paciente puede autoinyectarse la adrenalina.

A continuación, incluso aunque los síntomas hayan remitido, debe acudir al servicio de urgencias más cercano.

En casos menos graves suele ser suficiente con la administración de antihistamínicos por vía oral, los cuales deben tomarse durante un mínimo de 48 horas. Éstos, en general, controlan bien los síntomas de las urticarias leves.

Por el contrario en las formas más graves puede que su médico requiera añadir corticoides sistémicos (habitualmente por vía oral).

Dra. Itziar Sánchez
Dr. Javier Subiza

*Centro de Asma y Alergia Subiza
General Pardiñas 116; 28006 Madrid
Correspondencia: www.clinicasubiza.com*