



URTICARIA

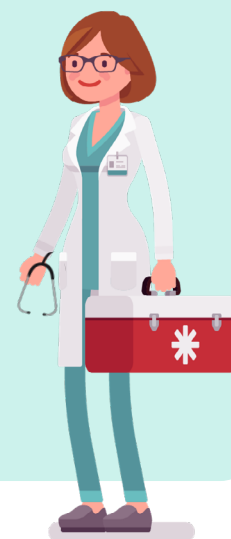
Consejos para pacientes

Información a pacientes

La **urticaria** consiste en la aparición repentina de ronchas rojizas en la piel que a menudo pican. Puede ser molesta, pero en general es inofensiva y desaparece por sí sola.

Hay muchas situaciones y sustancias que pueden producir urticaria, como por ejemplo alimentos y medicamentos. En muchos casos no se llega a identificar la causa de la urticaria.

En general, la urticaria se trata con antihistamínicos.



¿Qué es la urticaria?

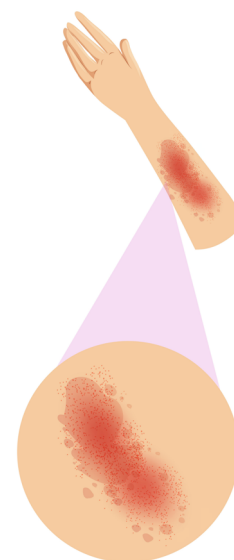
La **urticaria**, también denominada **sarpullido**, consiste en la aparición de ronchas que aparecen en la superficie de la piel y que pican. Esto se debe a que hay unas células de la piel llamadas mastocitos que se activan y liberan histamina y otras sustancias químicas que producen inflamación de la piel.

La urticaria es una enfermedad dermatológica **frecuente**. Se calcula que una de cada cinco personas ha sufrido un episodio de urticaria alguna vez en su vida. Afecta a todos los grupos de edad, aunque su incidencia es mayor entre los 20 y los 40 años.

Las **ronchas** de la urticaria, también llamadas **habones**, suelen ser:

- **Color:** rojizas.
- **Forma:** redondas, ovaladas o con forma de gusano.
- **Tamaño:** tan pequeñas como un guisante o tan grandes como un plato. A medida que aparecen las ronchas, estas se pueden unir y hacerse más grandes.
- **Localización:** pueden aparecer en áreas muy concretas o en zonas muy extensas de la superficie corporal. También pueden desaparecer y aparecer en otras localizaciones.

En la mayoría de los casos, la urticaria aparece rápidamente y **desaparece a las 24-48 horas**. A diferencia de la **urticaria aguda** (<6 semanas de duración), la **urticaria crónica** (>6 semanas de duración) puede durar meses o incluso años, aunque la mayoría de los casos se resuelven solos en menos de 1 año. No es una enfermedad mortal, ni contagiosa, ni tampoco es una alergia, pero puede afectar la calidad de vida de quienes la padecen.



Hay muchas situaciones y sustancias que pueden desencadenar la urticaria:

- **Alimentos.** Los mariscos, los pescados, los frutos secos, la soja, el trigo, los huevos y la leche son causas frecuentes.
- **Medicamentos.** Algunos fármacos pueden producir urticaria.
- **Alérgenos del aire.** El polen y otros alérgenos que inhalas pueden producir urticaria, a veces acompañada de síntomas respiratorios. Las personas con alergias, como la rinitis alérgica estacional, a menudo presentan urticaria.
- **Caspa de animales.** En especial la de los gatos.
- **Picaduras de insectos.** Algunas personas reaccionan a la saliva o el veneno de los insectos en forma de urticaria.
- **Estrés emocional.**
- **Exposición extrema al frío o al sol.**
- **Transpiración excesiva.**
- **Ejercicio.**
- **Exposición al agua.**
- **Algunas enfermedades crónicas o infecciones.**

A menudo no se llega a identificar la causa de la urticaria, sobre todo en el caso de la **urticaria crónica**.

¿Cómo puedo prevenir la urticaria?

Evita los desencadenantes conocidos. Si sabes lo que te puede provocar urticaria, trata de evitar esa sustancia o situación. Si sospechas que un medicamento te produce urticaria, comunícaselo a tu médico.

Dúchate y cámbiate de ropa. Si el polen o el contacto con animales te ha causado urticaria en el pasado, toma una ducha o un baño y cámbiate de ropa después de haber estado expuesto.



Si quieres ampliar la información, en la web de la Fundación BBVA encontrarás un apartado de preguntas y respuestas sobre la urticaria, además de un vídeo en el que una especialista en alergología explica sus características. Lo puedes ver en el móvil utilizando este código QR.

¿Cómo puedo tratar la urticaria?

Si la urticaria es **leve, no necesita tratamiento**. Las ronchas desaparecerán por sí solas.

Ciertas medidas higiénicas y fármacos pueden aliviar el picor y disminuir la inflamación:

- **Toma medicamentos para aliviar el picor.** Hay antihistamínicos orales que no necesitan receta médica que pueden ayudarte a aliviar el picor. Algunos de ellos no dan sueño. Consulta con tu farmacéutico la opción más adecuada para ti.
- **Aplica un paño frío.** Cubrir la zona afectada con un paño frío te ayudará a aliviar el picor y evitará que te rasques.
- **Evita los baño o duchas calientes.**
- **Utiliza ropa suelta de algodón de textura suave.** Evita la ropa apretada, áspera o de lana, ya que puede irritar la zona afectada.
- **Evita el sol.** Cuando estés al aire libre, busca las zonas con sombra para sentirte cómodo.

Acude a tu médico si estas medidas no alivian los síntomas o si las ronchas persisten durante varios días.

Si has estado expuesto a un alimento o un medicamento al que eres alérgico, la urticaria podría ser un **signo temprano de una reacción anafiláctica** (reacción alérgica generalizada y potencialmente mortal que produce dificultad para respirar). Solicita **atención médica urgente** si notas que se te hincha la lengua, los labios, la boca o la garganta, o si tienes dificultad para respirar.

Si sufres un episodio **grave** de urticaria también debes solicitar **atención médica urgente**, ya que es posible que necesites una **inyección de corticoides o de adrenalina**. Si has sufrido un episodio grave o si se repiten los episodios a pesar del tratamiento, es posible que el médico te dé un dispositivo similar a una pluma estilográfica para poder inyectarte adrenalina tú mismo en caso de urgencia. Recuerda llevarlo siempre contigo.



Referencias

AEDV: Academia Española de Dermatología y Venereología [Internet]. Guía para pacientes con urticaria. Madrid (España): AEDV. 2020 [citado 24 ago 2021]. 25 p. Disponible en: <https://aedv.es/wp-content/uploads/2020/07/Gui%CC%81a-urticaria-VF.pdf>

Ferrer Puga M. Urticaria y angioedema. En: Zubeldia JM, Baeza ML, Jáuregui I, Senent CJ, directores. Libro de las enfermedades alérgicas de la Fundación BBVA. Fundación BBVA y Fundación de la Sociedad Española de Alergia e Inmunología Clínica; 2012; p. 185-91. Disponible en: <https://www.fbbva.es/microsite/alergiasfbbva/alergia.pdf>

Mayo Clinic [Internet]. Rochester, MN (EE. UU.); c1998-2021. Urticaria y angioedema [actualizado 28 sep 2022; citado 18 ene 2023]; [aprox. 4 pantallas]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/hives-and-angioedema/symptoms-causes/syc-20354908>

MedlinePlus [Internet]. Bethesda, MD (EE. UU.): United States National Library of Medicine; c1997-2021. Urticaria; [actualizado 16 abr 2019; citado 24 ago 2021]; [aprox. 4 pantallas]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000845.htm>