



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?

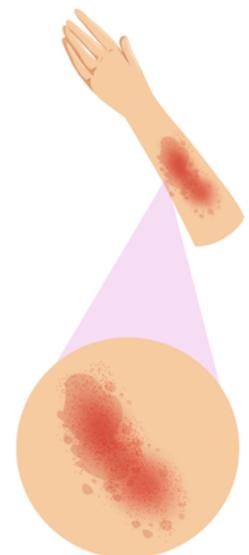
La **urticaria**, también denominada **sarpullido**, consiste en la aparición de ronchas que aparecen en la superficie de la piel y que pican. Esto se debe a que hay unas células de la piel llamadas mastocitos que se activan y liberan histamina y otras sustancias químicas que producen inflamación de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



La web Manual MSD ha publicado un breve vídeo explicativo de **por qué se produce la urticaria**. 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 3 mar 2020; citado 23 ago 2021]; [aprox. 4 pantallas]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/hives-and-angioedema/symptoms-causes/syc-20354908#:~:text=La%20urticaria%20son%20ronchas%20enrojecidas,manchas%20peque%C3%B1as%20hasta%20manchas%20grandes>

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>