

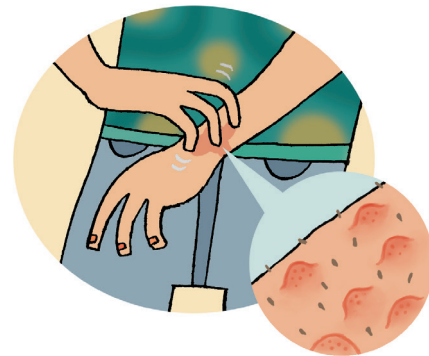
12.13. Ronchas. Habones. Urticaria

La urticaria es una reacción de la piel en la que aparecen ronchas o habones por todo el cuerpo. Son tumefacciones rojas ligeramente elevadas que pican mucho. Las ronchas pueden ser muy pequeñas o grandes y a veces se agrupan. Normalmente, los brotes de ronchas aparecen y desaparecen en horas. Las ronchas pueden cambiar de forma, desaparecer y reaparecer luego en otro sitio. La urticaria suele durar días o semanas. En algunos pacientes es crónica y persiste durante meses o años y a veces desaparece sin aparente razón.

Las causas de la urticaria son muy numerosas, pero en la mayoría de las ocasiones no es posible descubrirla. A veces son reacciones alérgicas a medicamentos o alimentos. Otras veces no guarda relación con alergias y se debe a infecciones, el frío, el calor, el sol, el contacto con el agua, sudar, frotar o ejercer presión sobre la piel.

¿Qué puede hacer?

- El mejor tratamiento es identificar la causa y evitarla, pero esto, a pesar de realizar pruebas y análisis, muchas veces no se consigue.
- Tenga paciencia, a veces desaparece sola, sin tratamiento, pero también puede durar días o semanas.
- Aplique sobre los habones compresas o paños fríos para aliviar el picor. No se rasque ni frote la piel porque aumentará la reacción.
- Utilice ropa amplia de algodón que no le apriete.
- Pueden recetarle antihistamínicos que aliviarán las molestias o el picor.
- Tome los medicamentos todo el tiempo indicado.
- Evite tomar alcohol o medicamentos tranquilizantes mientras esté en tratamiento con medicamentos para la urticaria. Es probable que le hagan más efecto de lo previsto y se sienta mal.
- Si la urticaria se debe a una causa conocida, evítela si es posible.
- Algunos alimentos y medicamentos pueden favorecer la aparición de ronchas. Entre estos últimos se encuentran la aspirina y los antiinflamatorios. En cuanto a los alimentos, son los siguientes: quesos fuertes, chocolate, conservas de pescado, ahumados, marisco, clara de huevo, tomate, legumbres, conservantes y colorantes de alimentos, frutos secos, fresa, plátano y piña, entre otros. Si observa que al tomarlos le salen ronchas, le recomendamos que los evite.
- Las bebidas alcohólicas, el estrés, los baños muy fríos o muy calientes y las picaduras de insectos también favorecen la aparición de ronchas.
- Si la causa de su urticaria es la exposición al frío, no entre bruscamente en la piscina o en el mar.
- Si la alergia le ha ocasionado dificultad para respirar y es de causa conocida, le recetarán jeringas autoinyectables para que pueda utilizarlas en caso de reacción repentina.



¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si tiene ronchas en la mayor parte del cuerpo.
- Si tiene fiebre, ganglios inflamados o ictericia.
- Si se le hincha la cara, los labios, la garganta, la lengua o las vías respiratorias
- Si nota dificultad para respirar, acuda inmediatamente.

¿Dónde conseguir más información?

- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000845.htm
- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/hives.html