

Urticaria

versión para pacientes

¿Qué es la urticaria?

La urticaria es un problema de la piel muy frecuente que se manifiesta como **ronchas rojas y muy picantes** (habones). A veces se acompaña de **hinchazón más profunda** en labios, párpados, manos, pies o genitales, lo que se llama **angioedema**.

Cada roncha individual suele aparecer de forma brusca y desaparecer en pocas horas, sin dejar cicatriz. Cuando las ronchas aparecen casi todos los días durante **más de 6 semanas**, se habla de **urticaria crónica**.

¿Por qué aparece?

Las causas pueden ser distintas en cada persona:

- En la **urticaria aguda** (de pocos días o semanas) a veces encontramos un desencadenante claro:
 - Infecciones recientes (por ejemplo, un resfriado o una gripe).
 - Medicamentos (ciertos antibióticos, analgésicos o antiinflamatorios).
 - Algunos alimentos o aditivos.
 - Picaduras de insectos.
- En la **urticaria crónica**, con mucha frecuencia **no se identifica una causa concreta**.
- En muchos casos, el propio sistema de defensa del cuerpo está "demasiado activo" y libera sustancias como la histamina en la piel.
- El estrés, el calor, la presión de la ropa o el alcohol pueden empeorar los brotes, aunque no sean la causa principal.

No es culpa del paciente ni suele estar relacionada con falta de higiene.

¿Cuáles son los síntomas?

- **Ronchas (habones)** que:
 - Pican mucho.
 - Cambian de lugar a lo largo del día.
 - Desaparecen en menos de 24 horas sin dejar marca.
- **Hinchazón profunda (angioedema)** en labios, párpados, lengua, manos, pies o genitales.
- A veces hay cansancio, dolor de cabeza o molestias digestivas leves.

Signos de alarma (acudir de urgencia)

Busque atención médica de inmediato (servicio de emergencias) si:

- Tiene **dificultad para respirar**, sensación de opresión en el pecho o silbidos al respirar.
- Nota **hinchazón de lengua, garganta o cara** que empeora rápidamente.
- Siente **mareos intensos, desmayo, palpitaciones** o sensación de "desconexión".

Estos signos pueden indicar una reacción alérgica grave (anafilaxia) que requiere tratamiento urgente.

¿Cómo evoluciona?

- La **urticaria aguda** suele durar pocos días o semanas y luego desaparece por completo.
 - La **urticaria crónica** puede durar meses o años, con épocas de empeoramiento y otras de mejoría.
 - Aunque es muy molesta, en la gran mayoría de los casos **no pone en peligro la vida** y con el tratamiento adecuado se puede controlar.
-

¿Cómo se llega al diagnóstico?

1. Historia clínica y exploración física

2. El médico se fija en el aspecto de las ronchas, dónde aparecen y cuánto tardan en irse.

3. Pregunta por medicamentos, infecciones recientes, alimentos sospechosos, antecedentes personales y familiares.

4. Análisis de sangre básicos (en muchos casos)

5. Hemograma (recuento de células de la sangre).

6. Parámetros de inflamación.

7. Hormonas de la tiroides.

8. Pruebas especiales (solo en algunos pacientes)

9. Pruebas de alergia si se sospecha relación clara con un alimento o medicamento.

10. Pruebas de provocación (frío, calor, presión, ejercicio) si se cree que la urticaria se desencadena por estímulos físicos.

11. Biopsia de piel si las ronchas duran más de 24 horas, duelen o dejan manchas moradas, para descartar otros problemas.

En la mayoría de las urticarias crónicas **no se encuentra una causa específica**, pero aun así se puede tratar eficazmente.

¿En qué consiste el tratamiento?

El objetivo principal es **controlar el picor y las ronchas** para que la persona pueda hacer una vida normal.

1. Medidas generales

2. Evitar, en lo posible, los factores que empeoran la urticaria (por ejemplo, algunos antiinflamatorios, calor intenso, alcohol, ropa muy ajustada).
3. Utilizar ropa cómoda y de algodón.
4. Evitar duchas o baños muy calientes.
5. Cuidar el sueño y manejar el estrés (ejercicio moderado, técnicas de relajación, apoyo psicológico si es necesario).

6. Medicamentos

7. El tratamiento básico son los **antihistamínicos orales de segunda generación** (como cetirizina, loratadina, fexofenadina, entre otros).
8. Se toman **todos los días**, no solo cuando aparecen las ronchas.
9. Son, en general, seguros y con pocos efectos secundarios.
10. Si con la dosis habitual no es suficiente, el médico puede **aumentar la dosis** de forma controlada.
11. En crisis intensas, el médico puede indicar **corticoides orales** durante pocos días, pero no deben usarse de manera prolongada.
12. En casos más graves y persistentes, el especialista puede proponer:
13. **Medicamentos biológicos inyectables** (como omalizumab).
14. **Fármacos inmunomoduladores** que requieren controles de sangre y presión arterial.

Nunca modifique la dosis ni suspenda sus medicamentos por cuenta propia sin consultarlo antes con su médico.

Cuidados generales y advertencias

- Informe siempre a su médico sobre todos los medicamentos que toma (incluidos productos "naturales" o suplementos).
- Si está embarazada, planea estarlo o da lactancia, coméntelo para ajustar el tratamiento.
- Algunos fármacos utilizados en casos graves pueden afectar **riñones, hígado, presión arterial o defensas**, por lo que se necesitan controles periódicos.
- Llevar un pequeño **registro diario** (cantidad de ronchas, intensidad del picor, medicación tomada) ayuda mucho a valorar la evolución y la respuesta al tratamiento.

Mensaje final para el paciente

La urticaria es muy molesta, pero en la mayoría de los casos **se puede controlar** y tiende a mejorar con el tiempo. Aunque a veces no logremos identificar exactamente la causa, existen tratamientos eficaces que permiten llevar una vida prácticamente normal.

Mantenga un seguimiento regular con su médico (dermatólogo o alergólogo), comente abiertamente sus síntomas, dudas y preocupaciones, y no dude en consultar de inmediato si aparecen signos de alarma.

Aviso importante

Esta hoja informativa:

- Tiene un **propósito exclusivamente educativo**.
- **No reemplaza** la consulta, el diagnóstico ni las indicaciones de un profesional de la salud.
- No se debe utilizar para **autodiagnosticarse ni automedicarse**.
- Ante cualquier duda sobre su salud, cambios en los síntomas, efectos secundarios de medicamentos o aparición de signos de alarma (sobre todo dificultad para respirar o hinchazón de lengua o garganta), debe acudir de inmediato a un servicio médico o consultar a su especialista.

El tratamiento de la urticaria debe ser siempre **individualizado** y decidido en conjunto entre usted y su médico tratante.