→ Recomendaciones de Autocuidado

Urticaria



La urticaria se manifiesta con ronchas o habones rojizos en la piel que pican intensamente y que suelen aparecer y desaparecer en menos de 24 horas.

Medidas de autocuidado (no farmacológicas):

- **Evitar disparadores:** identificar y alejarse del agente causante si se conoce (plantas, alimentos específicos, frío o calor extremos).
- **Control de la temperatura:** evitar la exposición a altas temperaturas y los baños con agua muy caliente.
- **Ropa ligera:** utilizar prendas holgadas y preferir fibras naturales para evitar el roce y la irritación.
- **No rascarse:** evitar rascar las lesiones, ya que esto puede empeorar la inflamación y provocar heridas.
- **Compresas calmantes:** aplicar paños mojados en infusiones frías de manzanilla o malva sobre la zona afectada para aliviar el picor.
- **Dieta preventiva:** durante el brote, evitar alimentos que puedan liberar histamina como pescados en conserva, chocolate, frutos secos o quesos fuertes.

Signos de alarma y consulta oportuna

¿Cuándo consultar de urgencia al médico?. Acuda urgentemente al médico si la urticaria se acompaña de dificultad para respirar o tragar, o si hay hinchazón en la lengua o labios (angioedema). También consulte si las ronchas duran más de 48 horas, si presenta fiebre o si los brotes son muy recurrentes.

FEFARA
FEDERACIÓN FARMACÉUTICA

*Recomendaciones basadas en protocolos publicados con evidencia científica.