

12.13. Ronchas. Habones. Urticaria

La urticaria es una reacción de la piel que puede deberse a muchas causas diferentes. Aparecen ronchas o habones por todo el cuerpo que pican mucho y pueden llegar a tener un gran tamaño. Es típico de los habones que desaparezcan en menos de 24 horas y que aparezcan otros nuevos en sitios distintos.

En la mayoría de las ocasiones no es posible descubrir la causa. La urticaria puede producirse por alergia a algún medicamento o alimento. También puede deberse a una infección producida por bacterias o por virus, lo que es frecuente en niños. Otras veces la causa es el frío, el calor, el sol, el contacto con el agua, sudar, frotar o ejercer presión sobre la piel. Las ronchas pueden agrandarse formando áreas más grandes, cambiar de forma, desaparecer y reaparecer al cabo de un tiempo.

La urticaria suele durar unos cuantos días o semanas, pero en algunos pacientes persiste durante años.

¿Qué puede hacer?

- Tenga paciencia. Los medicamentos que su médico le recete para la urticaria aliviarán las molestias, pero seguirá teniendo ronchas y picor. La mayoría de las veces salen ronchas nuevas durante varios días o semanas a pesar del tratamiento.
- Aplique sobre los habones compresas o paños fríos para aliviar el picor. Aunque le pique mucho, no se rasque ni frote la piel porque aumentará la reacción.
- Utilice ropa amplia de algodón que no le apriete.
- Tome los medicamentos todo el tiempo que su médico le indique. El abandono del tratamiento de la urticaria antes de tiempo produce recaídas.
- 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.



¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si tiene ronchas en la mayor parte del cuerpo.
- 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