

## **Normas generales para el tratamiento de la urticaria. ¿Qué debo hacer si tengo urticaria?**

En primer lugar, si conoce la causa evitarla.

Si es aguda, en principio, no hay que darle importancia y bastará con el tratamiento que le aconseje su médico.

Si es leve, aguda o crónica, el tratamiento se basa en la toma de pastillas de antihistamínicos. En ocasiones habrá que añadir otros tratamientos más fuertes, que su médico le prescribirá.

En aquellos casos de gravedad por su localización (vía aérea superior con ahogo) o por la afectación de muchos órganos deberemos administrar adrenalina.

Si presenta dermografismo evite llevar prendas de vestido muy apretadas y, en vez de secarse después del baño con una toalla, utilice el secador.

Baño debe ser rápido con agua tibia, sin usar estropajo o esponja.

Usar crema hidratante en todo el cuerpo después del baño y repetir si es necesario para evitar la resequeidad en la piel.

Evitar la toma de analgésicos (ácido acetilsalicílico, naproxeno, piroxicam, diclofenaco, nimesulide), IECA, morfínicos, vitamina B-1, salvo indicación precisa, pues son histaminoliberadores.

Evitar las conservas, especias y ciertos alimentos (fresas, chocolate, plátano, cítricos, pescado y marisco, fermentados de la leche, carne de puerco, embutidos, enlatados, semillas secas).

Intentar hacer una dieta libre de aditivos: tartrazina (E-102) y los benzoatos (E-211 y E-218) que se encuentran en los alimentos y bebidas industrializadas.

Evitar la toma de café y alcohol.

Evitar situaciones como ejercicio físico, hipertermia, calor, estrés emocional.