

10 FALSOS MITOS SOBRE LA URTICARIA

The Agony of Hives

What to do when welts and swelling do not go away

- **MITO 1: Los corticoides orales/cortisona son los fármacos de elección para el tratamiento de la urticaria crónica espontánea**

El tratamiento de elección en el caso de la urticaria crónica espontánea es la administración diaria de antihistamínicos del grupo llamados no sedantes o de segunda generación. La prescripción de los mismos debe ser efectuada por un médico, el cual decidirá cuál es el idóneo, las dosis más adecuadas y su duración. Los corticoides orales, debido al riesgo elevado de efectos secundarios se reservan para los brotes más severos donde han fallado otros fármacos, y deben de ser SIEMPRE pautados por un médico, a las dosis y duración más adecuada al paciente.

- **MITO 2: Los antihistamínicos clásicos son mejores que los antihistamínicos de segunda generación para tratar la urticaria**

En la actualidad, se prefiere usar los antihistamínicos de segunda generación (no sedativos), frente a los antihistamínicos clásicos (sedativos), por el mejor perfil de seguridad y la mayor duración del efecto de los primeros con respecto a los segundos.

- **MITO 3: ¡Llevo semanas con ronchas y esto tiene que ser una alergia!**

En la inmensa mayoría de los casos de urticaria crónica (la que dura más de 6 semanas) la causa rara vez es una alergia. En la mayoría de las ocasiones se debe a una activación del sistema inflamatorio por causas internas (endógenas).

- **MITO 4: Un test de intolerancia alimentaria ayudará a resolver mi problema de urticaria**

Los tests de intolerancias alimentarias no han demostrado su utilidad en el diagnóstico de la urticaria crónica. Pueden llevar a la realización de dietas muy restrictivas (e incluso perjudiciales) sin ningún fundamento científico que los respalde.

- **MITO 5: Tomar leche ayuda a mitigar un brote de urticaria**

No se ha demostrado que el remedio popular de beber un vaso de leche en pleno brote de urticaria mitigue los síntomas, creyendo que anula “el veneno”. Este “remedio” ni ayuda ni perjudica.

- **MITO 6: Este medicamento que tomo desde hace meses no puede ser la causa de mi urticaria o angioedema**

El hecho de haber tolerado un medicamento en varias ocasiones previamente la inicio de urticaria o el angioedema no significa que no pueda ser la causa o un factor favorecedor de la misma.

Los fármacos para la tensión arterial de la familia de inhibidores de enzima convertidora de angiotensina (IECA) pueden producir angioedema recurrente incluso después de meses de estar tomándolos. Los antiinflamatorios no esteroideos (AINE) pueden propiciar o potenciar brotes de urticaria y/o angioedema en personas con una urticaria crónica.

- **MITO 7: Evitar determinados alimentos ‘ricos en histamina’ como los frutos secos, los mariscos o las fresas mejora los síntomas de la urticaria**

Las dietas de evitación no tienen sentido en la urticaria crónica, puesto que la causa de la enfermedad no es por alergia alimentaria y dichos alimentos no influyen en la aparición de los síntomas.

- **MITO 8: El estrés o el bajo estado de ánimo pueden ser la causa de la urticaria crónica**

El estrés no es la causa directa de la urticaria, sin embargo, la ansiedad y el estrés emocional favorecen el rascado continuo y contribuye al empeoramiento del prurito crónico y al desarrollo de lesiones.

- **MITO 9: El alergólogo me hará pruebas de alergia a “todo” para encontrar la causa de mi urticaria**

La urticaria crónica y la mayoría de las urticarias agudas se originan por mecanismos desconocidos, probablemente inmunitarios, y sólo en pocos casos se debe a la ingesta de determinados alimentos, medicamentos, picadura de insectos, etc., por lo que generalmente no son necesarias pruebas de alergia específicas.

- **MITO 10: Seguro que hay algún alimento que tomo a diario o algún conservante/colorante que está generando que me salgan ronchas a diario**

Es poco probable que una urticaria crónica tenga un origen alérgico, y mucho menos por alimentos, conservantes o colorantes.

Cuando una urticaria se debe a una alergia alimentaria, la reacción alérgica suele producirse al poco tiempo de la ingesta del alimento, siempre que se vuelve a tomar el alimento se desarrolla la reacción, y de forma espontánea o tras tratamiento específico, la urticaria generalmente desaparece en menos de 48-72 horas.