

URTICARIA

La urticaria es una de las patologías de la piel (dermatosis) más frecuentes. Las mujeres son más propensas a sufrirla, y aparece mayoritariamente tras la adolescencia, aunque puede darse a cualquier edad. Recibe el nombre de la ortiga, por la similitud con las lesiones que provoca esta planta al contacto con la piel.

La manifestación de la urticaria es en forma de ronchas o habones, ligeramente elevadas y de color rojizo o rosado; con un halo rojizo alrededor. Al presionar con algo transparente (vitropresión) no desaparecen, como ocurre con otras lesiones. Son pequeñas erupciones que pican (prurito), y este picor puede extenderse más allá de la zona inflamada.

Las áreas afectadas con mayor frecuencia son el tronco, las nalgas y el pecho. No obstante, puede aparecer en forma de urticaria generalizada por toda la superficie corporal o gran parte de ella; y las lesiones generalmente desaparecen por sí mismas en unas cuantas horas. Es el prurito el síntoma más molesto y, por ello, el principal factor a controlar con el tratamiento.

¿Cómo se produce la urticaria?

Al entrar en contacto con algún elemento que puede producir urticaria, el sistema inmunitario (de defensa) del organismo se pone en marcha, haciendo que los anticuerpos se unan a dicha sustancia. El anticuerpo más involucrado en la urticaria (y en las alergias en general) es la inmunoglobulina E (IgE). Esta es capaz de activar muchas células, pero especialmente a dos tipos: los basófilos y los mastocitos. Las dos liberan histamina, que produce la vasodilatación y, con ella, el edema; y el picor, muy importante.

A su vez, el mastocito puede estimular a las plaquetas (células que actúan para detener el sangrado, entre otras funciones) y estas pueden liberar serotonina. La serotonina es la principal responsable del eritema o enrojecimiento.

Hay muchos más procesos fisiológicos que se activan, como la producción de prostaglandinas (que originan dolor y dilatación), entre otros; pero la liberación de histamina y de serotonina son los más importantes a nivel de producción de los síntomas.

No obstante, al ser un proceso alérgico y, por ello, complejo, a veces puede acompañarse de síntomas secundarios.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Algunos de ellos pueden ser:

- Fiebre.
- Taquicardia (palpitaciones).
- Hipotensión (tensión baja).
- Artralgias (dolor en las articulaciones).
- Dolor de cabeza.
- Estreñimiento.
- Náuseas y vómitos.
- Rinitis.
- Asma.
- Dolor abdominal.

Esto condiciona el tratamiento de la urticaria, siendo necesario un ataque más agresivo en ciertos casos.

Causas de urticaria

Las causas más habituales son las que dan lugar a la urticaria aguda, con episodios que suelen remitir a las pocas horas, si no son muy graves. Los alérgenos más comúnmente implicados son los alimentos, en especial huevo, marisco, leche, pescados, chocolate o las nueces.

Ciertos medicamentos también pueden producir esta manifestación cutánea, siendo de hecho el principal motivo. Fármacos como la penicilina y otros antibióticos, la aspirina y otros antiinflamatorios, los contrastes radiológicos pueden producir la urticaria.

Otras causas de la urticaria son infecciones, contacto directo con ciertos agentes irritantes y picaduras de insectos.

Tipos de urticaria

La urticaria es una manifestación que puede aparecer por muy diversos motivos. En función de la duración del ataque, la urticaria se puede clasificar en tres grupos.

La urticaria aguda, se refiere a un episodio que se resuelve en menos de seis semanas desde la aparición. Las causas más frecuentes en este tipo de urticaria son: reacciones a algunos fármacos o ante algunos alimentos; picaduras de insectos; ciertas infecciones...

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Urticaria intermitente es aquella que se presenta en forma de brotes, con una duración variable, y un espacio de tiempo entre los ataques en el que el paciente permanece asintomático.

Si la urticaria tiene una duración superior a las seis semanas, se trata de urticaria crónica. No se conoce el motivo exacto, pero el estrés psíquico puede ser la causa de la aparición y permanencia de los síntomas.

Recomendaciones para la urticaria

Siempre que aparezca una manifestación de urticaria, debe consultar al profesional de la salud para que lo valoren e indiquen, en cada caso, tratamiento a seguir. Si el paciente es alérgico a algún medicamento, es imprescindible informar de ello al personal sanitario en urgencias o cualquier centro sanitario al que acuda; si es alérgico a la picadura de ciertos insectos o ha comido algún alimento que le produzca alergias conocidas, debe vigilar los síntomas y solicitar asistencia rápidamente, ya que los síntomas pueden empeorar a gran velocidad.

Si el picor es importante, además del tratamiento oral se puede probar con baños de avena y mantener la piel hidratada, para ayudar a reducirlo.

Hay que evitar el rascado de las lesiones, es mejor frotarlas. Si se rascan, pueden abrirse heridas y producirse infecciones en las mismas.

Estrategia terapéutica

Los pacientes responden a menudo de manera incompleta a los antihistamínicos y con frecuencia se sienten incómodos y frustrados debido al prurito crónico. Algunos pacientes responden a los esteroides sistémicos, pero este tratamiento no puede utilizarse a largo plazo debido a los importantes efectos adversos.

Dieta: la dieta de eliminación es clave en la urticaria crónica. Se deben eliminar todos los posibles alérgenos y todos los aditivos alimentarios.

-Las dietas estrictas de eliminación solamente permiten el consumo de agua, arroz, carne de cordero, verduras y hortalizas. Se deben evitar los alimentos relacionados más a menudo con la urticaria (leche, huevos, carne de pollo, frutas, nueces, aditivos). Hay que evitar además alimentos como son las carnes curadas, el alcohol, queso, chocolate, cítricos y marisco.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Complementos alimenticios

Alerg Probio® (Nutrinat Evolution): Contiene nutrientes como la quercetina, perilla, sol de oro y probióticos con soporte científico (SynAEctive® AllergAway) que destacan por sus propiedades antihistamínicas, antiinflamatorias y/o antioxidantes.

Selenio Active (Nutrinat Evolution): La vitamina C, el zinc y el selenio ayudan al funcionamiento normal del sistema inmunitario. Además, la vitamina C ayuda a combatir las alergias gracias a que es un poderoso antihistamínico y antialérgico natural.

Biotina 1.000 µg (Nutrinat Evolution): La biotina contribuye a mantener la barrera protectora de la piel, lo que resulta en una piel más hidratada y elástica. Además, puede ayudar a reducir la sequedad, la irritación y la descamación, e incluso mejorar el aspecto de afecciones como la dermatitis o urticaria.

Omega 3 Plus (Nutrinat Evolution): Los ácidos grasos EPA y DHA pueden alterar la producción de ciertos lípidos inflamatorios y ayudar a reducir la inflamación de la piel y las reacciones alérgicas.

Reishi (*Ganoderma lucidum*) (Hawlik): El reishi es un hongo con acción antiinflamatoria y tiene efectos similares a los de hidrocortisona, pero sin sus efectos secundarios.

Además, baños de sol diarios durante 15-20 minutos (siempre con protector solar) y de agua tibia con harina de avena también son muy importantes.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.