

Urticarias

Recomendaciones al alta para pacientes



Debe reducir al máximo de la ingesta de alimentos y medicamentos liberadores o portadores en histamina.

¿QUÉ ALIMENTOS DEBEN EVITARSE?

- Mariscos, moluscos o crustáceos (incluso frescos).
- Frutas: fresas, plátano, piña, melocotón, papaya y frutos secos.
- Verduras: tomates, espinacas, pepino, guisantes.
- Chocolate.
- Carne de buey o de cerdo. Vísceras de animales.
- Charcutería fresca y seca. Quesos.
- Salazones y ahumados.
- Pastelería y bollería.
- Zumos de frutas envasados y refrescos embotellados.
- Vino, cerveza o sidra.
- Especias y picantes.
- Alimentos de cualquier origen, presentación o condimentación que contengan los aditivos siguientes: E102, E110, E122, E124, E127, E131, E132, E151, E210, E227, E249, E252, E311, E320, E321, E550, E553.

¿QUÉ MEDICAMENTOS Y PRODUCTOS QUÍMICOS DEBEN EVITARSE?

- Aspirina, ácido salicílico, indometacina, metamizol.
- Codeína, morfina.
- Papaverina, atropina, derivados cumarínicos.
- Tiamina.
- Quinina.
- Contrastes yodados.

Cuestiones importantes

Es recomendable evitar situaciones tales como los cambios bruscos de temperatura, las temperaturas extremas (frío o calor) y los baños demasiado fríos o calientes.

Además debe procurar evitar:

- Presión o roce sobre la piel.
- Ejercicio físico intenso (sudoración).
- Estrés.
- Estreñimiento o diarrea.
- Fiebre.
- Infecciones o parásitos.



La histamina es la sustancia mediadora en la respuesta de hipersensibilidad inmediata y en las alergias.