



Ronchas (Urticaria) Hives (Urticaria) (Spanish)

Las ronchas son protuberancias rojas y elevadas en la piel que pueden causar picazón. Las "ronchas" también son conocidas como urticaria. Aproximadamente 1 de cada 5 personas padecerá urticaria en algún momento de su vida.

Signos y síntomas

La urticaria puede aparecer en cualquier parte del cuerpo. Pueden ser pequeñas, como picaduras de mosquito, o medir varios centímetros de ancho. Aunque parezcan diferentes, las ronchas suelen tener síntomas comunes.

- Las personas pueden tener una roncha o un grupo de ronchas que cubren grandes zonas del cuerpo.
- La urticaria puede desplazarse por el cuerpo. Puede iniciarse en un lugar y luego desplazarse a otra zona del cuerpo.
- La urticaria puede desaparecer rápidamente o aparecer y desaparecer durante varias semanas o meses.
- Uno de los síntomas más comunes de la urticaria es la inflamación de la piel. Puede aparecer en los labios, orejas, párpados, dedos de las manos o de los pies. Es común y no es peligroso.
- Con menor frecuencia, la urticaria puede producirse como parte de una reacción alérgica más grave llamada anafilaxia. La anafilaxia puede provocar la inflamación de las vías respiratorias, lo que impide la respiración. **Se trata de una reacción potencialmente mortal que se debe tratar inmediatamente.**

Causas

La urticaria se produce cuando el cuerpo libera una sustancia química llamada histamina. Puede liberarse por alergias u otras causas, como el estrés, las infecciones o algunas enfermedades. Lo que provoca la liberación de histamina se denomina detonante.

- La urticaria **no relacionada con alergias** es más frecuente. Los detonantes son:
 - Virus o infecciones, como un resfriado, una amigdalitis o una infección de las vías urinarias (Urinary Tract Infection, UTI).
 - Estrés emocional, como ansiedad, ira, miedo o tristeza.
 - Ejercicios que calientan el cuerpo.
 - Vibraciones producidas por el uso de un cortacésped, la equitación o el ciclismo de montaña.
 - Temperaturas demasiado altas o demasiado bajas.
 - Luz solar o camas bronceadoras (lámparas solares).
 - Presión sobre la piel, como roces demasiados fuertes o arañazos, o por llevar ropa demasiado ajustada.

- La urticaria **relacionada con alergias** es menos frecuente. Los detonantes son:
 - Alimentos o medicamentos (puede producirse anafilaxia). – Algunas de los síntomas son: náuseas, vómito, inflamación de la boca/garganta y dificultad para respirar. **Esto puede ser muy peligroso.**
 - Algunos alimentos que suelen provocar alergias son: los huevos, el maní, los frutos secos, la leche y los mariscos.
 - Algunos medicamentos que pueden causar alergias son: la aspirina, el ibuprofeno (Advil[®], Motrin[®]), y el naproxeno sódico (Aleve[®]).
 - Contacto con la piel que puede provocar irritación. Normalmente **no son** peligrosos.
 - Plantas, césped y hierbas
 - Caspa de animales
 - Alimentos ácidos o salsas
 - Látex u otros materiales
 - Esencias o fragancias (jabones, detergentes, lociones)

Cuándo llamar al 911

Llame al 911 o lleve a su hijo al servicio de urgencias más cercano si presenta urticaria y cualquier síntoma de anafilaxia (reacción alérgica grave):

- Dificultad para tragar, respirar o hablar
- Inflamación de la boca o de la lengua
- Náuseas o vómito



Si tienen un autoinyector de epinefrina, como EpiPen[®], Auvi-Q[®], o Adrenaclick[®], úsenlo de inmediato.

Tratamiento

El tratamiento dependerá de la intensidad de la picazón. Incluso con tratamiento, la urticaria puede durar días o semanas. Los objetivos del tratamiento son:

- Controlar la picazón.
- Evitar detonantes de la urticaria.

Para la urticaria leve:

- Administre diariamente un antihistamínico de venta libre. Algunos de ellos son:
 - Loratadina (Claritin[®])
 - Fexofenadina (Allegra[®])
 - Cetirizina (Zyrtec[®])
 - Levocetirizina (Xyzal[®])
- No use cremas Benadryl[®]. Estas pueden causar erupciones irritantes.
- Enfríe la piel con una bolsa de hielo o tomando un baño o ducha de agua fría.
- Juegue con su hijo(a), cántele o léale para distraerlo y evitar que piense en la picazón.
- Evite los detonantes conocidos, como la caspa de los animales o las fragancias.

Para la urticaria más grave:

- Dé una dosis más alta de antihistamínicos o esteroides, como la prednisona. No utilice muchos esteroides orales. La urticaria puede empeorar cuando deje de tomar el medicamento.
- Visite a un médico o proveedor de atención médica: Pueden recetarle un medicamento como inyecciones de Xolair[®], si usted padece de urticaria de larga duración (crónica).

Vivir con urticaria

Vivir con urticaria no es fácil, especialmente si no sabe cuál es la causa. Puede ser útil anotar los acontecimientos que sucedieron justo antes de que apareciera la urticaria. Esto puede ayudarlo a usted y a su hijo a elaborar un plan para evitar que la urticaria vuelva a aparecer.

Dependiendo de la causa de la urticaria de su hijo, puede evitar que empeore haciendo que:

- No se rasque o frote la piel.
- Use ropa amplia.
- Use bloqueador solar, camisas manga larga y pantalones cuando tome el sol.
- Use jabones suaves y sin perfume para bañarse y para lavar la ropa.
- Se lave las manos luego de acariciar mascotas o animales.
- Use abrigos cálidos.
- Evite el contacto con agua fría si es sensible al frío.

Cuándo llamar al médico

Llame al médico o al proveedor de atención médica si el medicamento recetado no está funcionando o si la urticaria empeora.