

P
H
C

URTICARIA

Es una enfermedad de la piel caracterizada por la aparición rápida de **ronchas o habones rojos e hinchados** que producen **picor** intenso.

Preguntas PHARMACARE

- ¿Sufre de alguna enfermedad crónica?
- ¿Tiene erupciones cutáneas?
- ¿Le pasa frecuentemente?
- ¿Tiene dolor o fiebre?



NutriFarmacia

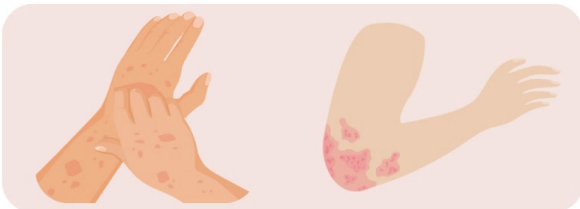
¿QUÉ HÁBITOS DE NUTRIFARMACIA PUEDEN AYUDARME?

Dieta baja en **histamina** (evitar alcohol, quesos curados, embutidos, vino tinto, cerveza y chocolate).

Los **aditivos alimentarios** pueden desencadenar urticaria en personas sensibles.

El alcohol empeora la **vasodilatación**.

Se han evaluado **dietas libres de pseudoalérgenos** (con bajos niveles de pseudoalérgenos naturales y artificiales) y **dietas bajas en histamina**, las cuales pueden **mejorar los síntomas** en algunos pacientes. Cuando se utilizan, deben mantenerse durante un **mínimo de 2-3 semanas** antes de observar efectos beneficiosos.



¿QUÉ TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO PUEDE AYUDARME?

Antihistamínicos.
Baños de calamina.

OTROS HÁBITOS:

- Evitar **sequedad cutánea** utilizando diferentes métodos para hidratar la piel (derivados de la lanolina).
- Aplicar **frío** evita que se den los estímulos del picor.
- Utilizar **detergentes sintéticos no alcalinos y tejidos naturales** como el lino.
- **Aspirar** en lugar de barrer y ventilar las habitaciones.
- Controlar el **estrés**.

¿QUÉ TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO PUEDO SEGUIR?

- **Sauco:** propiedades depurativas que ayudan en patologías como la urticaria.
- **Valeriana:** para urticaria tipo estrés.
- **Consuelda:** propiedades antihistamínicas.
- **Ginko:** disminuye la inflamación.
- **Crema de hamamelis y caléncula:** hidratación.

¿CUÁNDO DEBO DE IR AL MÉDICO?

- **Frecuencia** de brotes agudos.
- Dificultad en la **calidad de vida**.
- No remite de **5-7 días**.



BIBLIOGRAFÍA

Fuentes: Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia et al. (2025) y Foro AF-FC (2024).

Adaptación: Equipo de Farmacia del Mercat (Valencia)

Supervisión científica: Dra. María Amparo Pérez Benajas.



Farmacia, dietética, salud, laboratorio, formulas magistrales....

✉ farmacia@delmercat.es

☎ 963 530 209

💬 679 818 021

📍 Av. del oeste, 21 46001 valencia

¡Visítanos en nuestra página web!



www.nutrifarmacia.com