



# LIBERA TU PIEL

**GUÍA** PARA  
ENTENDER  
LA URTICARIA

Infórmate en  
[www.urticariacronica.org](http://www.urticariacronica.org)  
[www.pielenlaquevivir.es](http://www.pielenlaquevivir.es)

# ÍNDICE

- 4 ¿QUÉ ES LA URTICARIA CRÓNICA?  
.....
- 5 ¿TENGO URTICARIA CRÓNICA?  
.....
- 6 ¿POR QUÉ TENGO URTICARIA  
CRÓNICA?  
.....
- 8 ¿QUÉ TIPO DE URTICARIA  
CRÓNICA TENGO?  
.....
- 10 ¿CÓMO SE MANEJA LA URTICARIA  
CRÓNICA?  
.....
- 14 ¿CÓMO AFECTA LA URTICARIA  
CRÓNICA A LA CALIDAD DE VIDA?  
.....
- 15 ¿NECESITAS AYUDA?  
.....

## ¿QUÉ ES LA URTICARIA CRÓNICA?

La **Urticaria Crónica (UC)** es una enfermedad dermatológica que se caracteriza por la presencia de ronchas y/o angioedema (hinchazón de la piel) de tamaño variable acompañadas de picor<sup>1</sup>.

La Urticaria se produce por la liberación principalmente de histamina, una sustancia que producen unas células denominadas mastocitos<sup>1</sup>.



Los síntomas duran más de **6 semanas**<sup>1</sup>.

Las ronchas acostumbran a aparecer y desaparecer en el intervalo de **1 a 24 horas**<sup>1</sup>.

La Urticaria Crónica, en un elevado porcentaje de casos, es de **etiología desconocida** (se desconoce la causa) y, por su sintomatología, afecta gravemente la calidad de vida de los que la padecen<sup>2-6</sup>.

Aproximadamente un **40% de afectados** de urticaria crónica también **presentan hinchazón o angioedema**<sup>2</sup>.

*La UC puede afectar hasta a un 1% de la población<sup>2</sup>*

## ¿TENGO URTICARIA CRÓNICA?

Si tienes **picor muy intenso** y a menudo insoportable, han aparecido en tu piel **ronchas** o **habones**, o tienes **hinchazón (angioedema)**, quizás tengas **Urticaria Crónica**.

### LAS RONCHAS O HABONES

Las lesiones de mayor diámetro tienen **forma de anillos**, con un área central pálida, y presentan enrojecimiento (eritema) e hinchazón (edema). Pueden afectar a áreas concretas o zonas muy extensas del cuerpo. La aparición de estos síntomas se produce de forma súbita y **sin previo aviso**<sup>7</sup>.

Por lo que, el picor e incluso el dolor en las áreas afectadas, merman muchísimo el desarrollo normal de la actividad diaria de los que lo padecen.

A menudo, los brotes de habones aparecen y desaparecen<sup>7</sup>. Las lesiones pueden brotar durante unas horas en un área, para luego desaparecer, y volver a presentarse en un área diferente. Así, las lesiones devienen transitorias en el intervalo de 1 a 24 horas<sup>1</sup>.



## EL ANGIOEDEMA

Se caracteriza por la hinchazón dolorosa de la dermis profunda en zonas laxas como párpados, labios, dorso de manos y pies, genitales y mucosas.

Si el angioedema es muy intenso, se puede llegar a producir deformación facial, y en raros casos, edema de glotis, lo que implicaría atención urgente.



*En la Urticaria Crónica los brotes se producen durante más de 6 semanas y el curso de la afección con remisiones y recaídas se prolonga aproximadamente a lo largo de 5 años o más<sup>2,8</sup>*

## ¿POR QUÉ TENGO URTICARIA CRÓNICA?

Aproximadamente la mitad de los casos de Urticaria Crónica son de origen **autoinmune**, de modo que se detecta la presencia de un tipo de anticuerpos que producen una estimulación crónica de los mastocitos que liberan histamina. Pero, en un porcentaje muy elevado las **causas se desconocen**<sup>1</sup>.

## Algunos factores pueden agravar o desencadenar la Urticaria Crónica<sup>1,2</sup>:

Medicamentos: antiinflamatorios no esteroideos -AINES-, antibióticos, opioides, aspirina, psicotrópicos, hormonas

Estímulos físicos como presión, dermatografismo y contacto con algunos materiales (latex)

Cambios en la temperatura corporal (frío, calor)

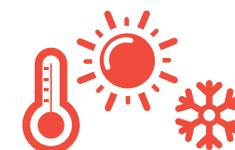
Periodo premenstrual en mujeres

Estrés

Alcohol

Alimentos y aditivos alimentarios

Patologías asociadas como: urticaria vascular asociada al Lupus Eritematoso Sistémico (LES), Crioglobulinemia, Síndrome de Sjögren, Artritis reumatoide, Enfermedades tiroideas y tiroideas autoinmunes, Hiperparatiroidismo, Diabetes insulino dependiente, Anemia perniciosa, Neoplasias, Pénfigo, Infecciones víricas como la Hepatitis A y B, y la producida por el virus Epstein-Barr, Infecciones bacterianas (Helicobacter Pylori, Aspergillus, Alternaria, Staphylococcus y Streptococcus), Parásitos y hongos



*El picor y los habones de la urticaria están provocados por unos niveles elevados de histamina una sustancia química secretada por los mastocitos que forman parte del sistema inmunitario<sup>1,2</sup>*

# ¿QUÉ TIPO DE URTICARIA TENGO?

Identifica el tipo de Urticaria Crónica a partir del desencadenante que causa los síntomas <sup>1</sup>:

¿Tienen tus brotes un desencadenante conocido?



**Sí**

## Urticaria Crónica Inducible (UCI)

Por ejemplo, desencadenada por:

**Temperaturas frías** (Urticaria a Frígore)

**Exposición al sol** (urticaria solar)

**Fricción** (urticaria dermatográfica)

**Presión** (urticaria retardada por presión)

**No**

## Urticaria crónica espontánea (UCE)

Aparición diaria o casi diaria de ronchas y/o angioedema durante más de 6 semanas sin existencia de desencadenante específico externo



Subtipo de UCI	Posibles factores favorecedores
 Dermografismo	Irritación por fricción que provoca la formación de habones a los pocos minutos
 Presión retardada	Presión al estar de pie, sujetar herramientas o la ropa apretada que provoca la aparición de ronchas entre 30 minutos y varias horas después
 Frío	Exposición a objetos / aire / líquidos / vientos fríos
 Calor	Exposición al calor
 Solar	Exposición a los rayos UV y/o la luz visible (por ejemplo, la luz del sol)
 Colinérgica	Aumento de la temperatura interna del organismo debido al ejercicio físico, alimentos picantes o un baño caliente
 Contacto	Contacto con una sustancia que provoca que se formen habones en la piel, como por ejemplo un alérgeno
 Acuagénica	Contacto de la piel con agua
 Urticaria vibratoria	Exposición a la vibración (por ejemplo, uso de un martillo neumático)

# ¿CÓMO SE MANEJA LA URTICARIA CRÓNICA?

Para tratar la Urticaria Crónica tu médico primero debe diagnosticar la urticaria, después tratar la enfermedad y controlar su evolución.

**Los pasos para diagnosticar la urticaria son <sup>1</sup>:**

## PASO 1: RECOPIACIÓN DE INFORMACIÓN <sup>1</sup>

Tu médico te preguntará por tus antecedentes médicos, sobre tus síntomas, cuándo han aparecido, con qué frecuencia, si existe algún desencadenante identificable, el momento del día en que aparecen los síntomas y cualquier otra cosa que hayas observado y que pueda ser relevante para tus síntomas.

Llevar un diario de los síntomas te ayudará a disponer de información detallada sobre la duración de los habones y/o la hinchazón, y cómo afectan a tu vida cotidiana.

Tomar fotos también te ayudará a explicar el tamaño, la forma y el color de los habones, ya que pueden variar en cada brote y pueden cambiar a lo largo del día.

**Existen herramientas gratuitas que pueden ayudarte a recopilar información útil y que facilitarán la conversación con tu médico. Descárgatelas aquí:**

Descárgate aquí la app de la AAUC o entra en [www.urticariacronica.org](http://www.urticariacronica.org)



Descárgate aquí la app de Novartis o entra en [www.pielenlaquevivir.es](http://www.pielenlaquevivir.es)



---

## PASO 2: EXPLORACIÓN FÍSICA <sup>1</sup>

---

Después de haber hablado de tus síntomas y de cómo te afectan, normalmente tu médico te examinará la piel para ver la extensión, el tipo y la localización de los habones o el angioedema.

Por lo general, tu médico también analizará la influencia de desencadenantes externos como por ejemplo el frío, el calor, la presión o el ejercicio físico.

---

## PASO 3: PRUEBAS DIAGNÓSTICAS

---

Tu médico puede solicitarte algunos análisis de sangre rutinarios y pruebas de alergia.

Los análisis de sangre ayudan a detectar marcadores inflamatorios en el organismo, que podrían significar que hay otra causa para los síntomas que padeces.

En la mayoría de los casos no es necesario realizar un gran número de pruebas, excepto si la información de la historia clínica sugiere que podría haber una enfermedad subyacente<sup>9</sup>.

En los casos de Urticaria Crónica inducible, es posible que tu médico te solicite otras pruebas específicas en función del subtipo. Estas pruebas pueden ser, por ejemplo, aplicación de calor o frío para comprobar la urticaria debida al frío o al calor, o aplicación de presión para la urticaria por presión retardada.



## ¿CÓMO AFECTA LA URTICARIA CRÓNICA A LA CALIDAD DE VIDA? <sup>2-6</sup>

El intenso picor, las ronchas y el angioedema, así como la súbita e impredecible aparición de estos síntomas, constituyen la mayor fuente de estrés y generan un gran impacto emocional y psicológico, que puede contribuir a desarrollar estados de ansiedad y depresión <sup>2</sup>.

La vida diaria se ve alterada en muchas de sus facetas. Se producen trastornos del sueño a causa del picor, que dificulta su conciliación y que provoca despertares en mitad de la noche, así como fatiga, irritabilidad, y sensación de pérdida del control de sus vidas <sup>2,3</sup>.

Los síntomas influyen en el rendimiento y concentración, alterando la vida laboral. Las relaciones sociales también se ven afectadas por la urticaria, impidiendo asistir a eventos y disfrutar de actividades de ocio. En los casos en los que, además, el angioedema ha provocado la desfiguración facial, el estrés emocional todavía es mayor y aparecen sentimientos de vergüenza y síntomas depresivos acompañados de ansiedad <sup>2,3,4</sup>.

*La AAUC Asociación de Afectados de Urticaria Crónica es una asociación sin ánimo de lucro cuya misión es dar apoyo a las personas afectadas para mejorar su calidad de vida*

## ¿NECESITAS AYUDA?

Si tienes dudas sobre la urticaria o crees que tienes algunos de sus síntomas, acude a tu médico. Y si ya has sufrido urticaria alguna otra vez y vuelves a tener picor y habones, vuelve a tu doctor para encontrar el mejor tratamiento.

Además, también puedes contactar con la AAUC, la Asociación Afectados de Urticaria Crónica sin ánimo de lucro que agrupa las personas afectadas por la urticaria crónica.

Su objetivo es facilitar herramientas informativas y dar soporte a los afectados para conseguir una mejor calidad de vida.

- **Facilita información, intercambio de experiencias y conocimientos.**
- **Establece vínculos de colaboración con otras entidades.**
- **Ofrece apoyo a los afectados.**
- **Trabaja para mejorar la calidad de vida de los afectados.**
- **Da soporte a la investigación.**
- **Sensibiliza a la opinión pública.**

Si deseas más información sobre la urticaria crónica entra en [www.urticariacronica.org](http://www.urticariacronica.org) o [www.pielenlaquevivir.es](http://www.pielenlaquevivir.es)



1. Zuberbier T et al. Allergy 2014; 69(7):868-887
2. Maurer M et al. Allergy 2011; 66:317-330.
3. O'Donnell BF et al. Br J Dermatol 1997; 136:197-201.
4. Kang MJ et al. Ann Dermatol 2009; 21:226-229.
5. Barbosa F et al. J Health Psychol 2011; 16:1038-1047.
6. Engin B et al. J Eur Acad Dermatol Venerol 2008; 22:36-40.
7. Weller K et al. J Allergy Clin Immunol; 133:1365-1372
8. Beltrani VS. Clin Rev Allergy Immunol 2002;23:147-69
9. Ferrer M. et al. Clinical and Experimental Allergy 2015; 45(4): 731-743