

# Decálogo de urticaria infantil

1. La urticaria consiste en la aparición de **ronchas o habones** en la piel que producen **picor**. Además, las ronchas **aparecen y desaparecen** con rapidez, cambian de localización y duran menos de 24 horas.
2. La duración de la urticaria varía de unos niños a otros y **casi nunca reviste gravedad**. Lo más habitual es que los habones desaparezcan en minutos, horas o días, sin llegar a durar más 6 semanas (urticaria aguda). Excepcionalmente se prolongan más de 6 semanas (urticaria crónica).
3. Las ronchas en ocasiones se asocian con **angioedema**, que es la inflamación no dolorosa de párpados, labios, manos, pies u otras zonas del cuerpo.
4. La mayoría de urticarias **no** tienen relación con alergia. Mucha gente **confunde “urticaria” con “alergia”** pero son condiciones diferentes.
5. Con frecuencia los casos de urticaria se asocian a **infecciones** pasajeras de tipo leve, producidas **por virus**, que desaparecen igual que comenzaron, sin que se pueda saber la causa (idiopática). En **pocos casos es por alergia** alimentaria; siendo la ingesta del alimento menor a dos horas desde la aparición de la urticaria. En otros casos pueden ser ocasionadas por alergia a medicamentos, picaduras de insectos o inducidas por factores físicos como frío, calor, esfuerzo, sudor, presión o rascado, estrés, etc. Los detergentes, suavizantes y aditivos alimentarios no producen urticaria, ni alergia.
6. Es conveniente poner mucha atención a **los minutos u horas previos** al comienzo de la urticaria con respecto a los alimentos, medicamentos, picaduras de insectos o **desencadenantes** físicos, porque en ocasiones pueden estar relacionados.
7. Mantenga la calma en todo momento. Aunque la urticaria puede ser molesta por el picor o la estética, **suele ser una enfermedad leve**, salvo que se **asocian a otros síntomas** tan infrecuentes como dificultad para respirar, dolor de tripa, mareo, etc. en cuyo caso se debe solicitar asistencia urgente por riesgo de **anafilaxia**.
8. Con respecto al **tratamiento** de la urticaria, los **antihistamínicos** son los medicamentos más usados porque son muy eficaces y seguros. Si no se controla con estos, se pueden usar fármacos más potentes como corticoides orales u otros que le indicará el médico.

9. Si se **sospecha la causa de la urticaria** habría que **evitarla** hasta que pueda ser valorado por el **pediatra alergólogo**. En aquellas urticarias que sean inducidas por factores físicos se deben evitar estas condiciones en la medida de lo posible.
  
10. Derivar al pediatra alergólogo en casos de:
  - a. Sospecha de origen alérgico **por relación inmediata** con alimentos, medicamentos, picaduras, etc.
  - b. Presencia de **angioedema** o síntomas sugestivos de **anafilaxia**.
  - c. **Mal control** de la urticaria a pesar del tratamiento adecuado con antihistamínicos.
  - d. Urticaria que dure **más de 6 semanas**.