

Centro Médico Dr. Berchid
(NICA: 14.051)

Dietas, consejos y recomendaciones útiles:

CONSEJOS PARA PACIENTES CON URTICARIA

Evitar los alimentos más frecuentemente alergénico tales como las fresas, plátanos, chocolate, cacao, frutas tropicales, vísceras, mariscos, conservas como el atún, las anchoas, etc.

En época de máxima polinización evitar tener las ventanas abiertas, evitar realizar actividades al aire libre, utilizar gafas de sol, y mantener las ventanillas cerradas del coche durante los desplazamientos por carretera. Colocar un filtro anti polen para el habitáculo del vehículo. Muchos modelos lo incorporan de serie.

Evitar el contacto con pelos, plumas, y piel de perros, gatos, palomas, caballos.

Evitar cambios bruscos de temperatura (calor-frío, zambullirse o ducharse con agua muy fría)

Evitar el contacto con sustancia de uso profesional como pinturas, derivados del alquitrán, cemento, curtidos, tintes, harinas etc.

Evitar el empleo de artículos de higiene personal y cosméticos que provoquen sequedad de la piel. Vigilar los efectos de los champús, geles, jabones, tintes, maquillajes, etc.

Evitar el empleo de detergentes abrasivos, y empelar jabones neutros para lavar la ropa

Evitar el empleo de bisutería elaborada con níquel, cromo, y otros productos sensibilizantes. Es preferible que sean de plata o de oro

Puede resultar muy útil el empleo de prendas de algodón 100 %, especialmente las que entran en contacto directo con la pie.

Observar y vigilar las posibles relaciones de la urticaria con los medicamentos que se estén tomando

Texto elaborado y revisado por el Dr. Berchid (*) el 11 de abril de 2010

Referencias bibliográficas en <http://www.cmdrberchid.com/editorial.html>

(*) Ver perfil del autor en: <http://www.cmdrberchid.com/perfil.html>

