

INDICACIONES PARA PACIENTES CON URTICARIA

Estimado paciente: los síntomas que presentó se pueden corresponder a una manifestación alérgica. Las mismas se desencadenan porque un organismo susceptible “reacciona” ante determinadas sustancias como alimentos, conservantes, medicamentos, etc.

El Hospital Universitario Austral dispone de un relevamiento de la sensibilidad alérgica en casi 6.000 pacientes, en función de esto le aconsejamos que siga las pautas que abajo detallamos (Ver Indicaciones).

Si desea saber más acerca de alergias, le recomendamos www.sinalergia.com.ar o www.sosalergia.org.

Finalmente, si presentó **reacciones de tipo urticarianas por más de 6 semanas** a pesar de recibir un tratamiento adecuado o tiene algún signo de gravedad concomitante (cólicos, ahogos, lipotimia); el médico emergentólogo lo derivará en forma prioritaria a un especialista en Alergia e Inmunología para que sea evaluado dentro de las próximas 96 hs.

Indicaciones:

1. **Anote todo lo que consumió en las últimas 72 hs**, antes de la reacción (alimentos, bebidas, medicamentos, etc.) con sus nombres comerciales. Si tiene restos de estos **NO los descarte**, póngalos en una bolsa correctamente **rotulados para evitar una ingesta accidental**. Después de la evaluación alergológica pueden ser requeridos para su estudio.
2. **No realice actividad física.**
3. **No ingiera picantes.**
4. **Evite** el uso de medicamentos **Anti Inflamatorios No Esteroideos (AINES)** como ser Aspirina, Ibuprofeno, diclofenac, etc.
5. **Comience con la Dieta de eliminación** según detallamos abajo.

DIETA DE ELIMINACIÓN

Desayuno y Merienda

- Café descafeinado, con azúcar.
- Galletas de arroz.
- Dulce de batata o dulce de pera caseros.

Almuerzo y Cena

- Carne vacuna, de cordero, de pollo sin piel, hervida, asada bien trozada y cocida.
- Arroz hervido (condimentado con sal y aceite oliva), o batata en puré o fritas (una porción chica).
- Zapallo, zapallitos pelados, zanahorias.
- Todo cocido sin cáscara, en purés, ensaladas cocidas o como panaché, con sal y aceite.

Postres (sin cáscaras cocidas en puré o compotas (no orejones).

- Pera.
- Manzana.
- Duraznos.

Bebidas

- Agua mineral o corriente.
- Jugo de la compota de frutas permitidas caseros.

No consumir ningún alimento que no figure en la dieta. CUALQUIER ALIMENTO FUERA DE ESTA DIETA SE CONSIDERA PROHIBIDO.

MEDICACIÓN DE EGRESO: Cetirizina diclorhidrato 10 miligramos (ej.: Zirtec NR) 6 Fexofenadina 180 mg (Ej. Allegra 180 mg NR).
Tomar 1 comprimido por día, por 5 días consecutivos (No continuar, excepto indicación médica).

PAUTAS DE ALARMA (ante cualquiera de estos síntomas consulte al hospital más cercano):

- Dificultad respiratoria.
- Accesos de tos seca.
- Disfonía.
- Broncoespasmo (Ahogos).
- Cólicos abdominales.
- Mareos.