



¿ESTÁS CURSANDO UN CUADRO DE URTICARIA?

PAUTAS ESENCIALES PARA CUIDARTE

Los síntomas que experimentaste podrían estar relacionados con una alergia. Estas manifestaciones ocurren cuando tu organismo, susceptible, responde ante ciertas sustancias como alimentos, conservantes, medicamentos, entre otros.

Pautas de alarma: ¿cuándo concurrir al médico?

En caso de que presentes alguno de los siguientes síntomas, puede tratarse de una situación de gravedad, por lo cual te recomendamos asistir inmediatamente a un centro de salud:

- Dificultad para respirar.
- Tos seca.
- Disfonía.
- Broncoespasmos.
- Cólicos abdominales.
- Mareos.

¿Cuáles son los pasos más importantes a seguir?

- Anotar todo lo que hayas consumido en las últimas 72 horas antes de la reacción (alimentos, bebidas, medicamentos, etc) con sus nombres comerciales.
- Evitar realizar actividad física.
- Evitar ingerir picantes.
- Evitar el uso de medicamentos antiinflamatorios no esteroides (AINES), como aspirina, ibuprofeno, diclofenac, etc.

Comenzar con la siguiente dieta:

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 o de pollo sin piel, que puede ser hervida, asada o cocida.
- Arroz hervido (condimentado con sal y aceite de oliva), o batata en puré o fritas (una porción chica).
- Zapallo, zapallitos pelados, zanahorias, cualquiera de ellos cocidos, sin cáscara, en purés, ensaladas o como panaché, con sal y aceite.

Postre

- Manzana, pera o durazno. Cualquiera de estas frutas cocidas en puré o compotas.

Bebidas

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

Evitar consumir cualquier alimento que no esté dentro de la esta dieta para una mejor recuperación.

