Vivir con urticaria crónica (CU)
Mi tarjeta de visita de CU

The Mast Cell Disease Society

Asthma and Allergy Foundation of America

Mis síntomas

(marque todas las opciones que correspondan)

- ◯ Ronchas (sarpullido con picazón)
- ◯ Hinchazón (en labios, párpados, manos, pies)
- ◯ Ardor o dolor por las ronchas
- ◯ No duermo bien
- ◯ Los síntomas interfieren con mis actividades diarias
- ◯ Siento ansiedad o desánimo
- ◯ Síntomas de "alerta", como dificultad para respirar, hinchazón de la garganta o desmayos
- ◯ Mis ronchas duran cerca de _____ horas
- ◯ Mis síntomas vienen y se van sin una razón clara
- ◯ Los episodios de ronchas duran más de 6 semanas

Mis síntomas ocurren

- ◯ A diario
- ◯ Algunas veces en la semana
- ◯ Semanal
- ◯ Mensual o con menor frecuencia

He notado que lo siguiente desencadena los síntomas de ronchas

(marque todas las opciones que correspondan)

- ◯ Calor
- ◯ Frío
- ◯ Presión
- ◯ Estrés
- ◯ Medicamentos
- ◯ Infecciones
- ◯ Otro: .....

Mis metas actuales

- ○ Menos ronchas
- ○ Mejor sueño
- ○ Menos picazón
- ○ Menos brotes
- ○ Plan claro a largo plazo y comprensión de las opciones de tratamiento
- ○ Mejor capacidad para hacer mis actividades diarias
- ○ Ayuda con mi ansiedad o bajón de ánimo
- ○ Algo más: .....

Preguntas sobre las que deseo conversar

- ☐ **¿Tengo urticaria crónica (CU), y es urticaria crónica espontánea (CSU) u otro tipo de CU?**
- ☐ **¿Cuál es mi plan de tratamiento paso a paso?**
  - ¿Se puede ajustar la dosis del antihistamínico u otro medicamento?
  - ¿Cuándo deberíamos considerar tratamientos avanzados?
  - ¿Cuáles son los beneficios y riesgos de cada opción?
  - ¿Qué tratamientos se encuentran disponibles para otros síntomas (p. ej., ansiedad)?
- ☐ **¿Necesito una derivación a otro médico (un especialista)?**
- ☐ **¿Cómo puedo manejar mejor los brotes?**
- ☐ **¿Hay desencadenantes que debería evitar?**
- ☐ **¿Qué debo hacer si los síntomas se vuelven graves?**
- ☐ **¿Qué considerará usted como "bien controlado" para mí?**