



ESTAR INFORMADO
ESTAR CONECTADO

PATOLOGÍAS MASTOCITARIAS

Reconocimiento y gestión de los factores desencadenantes

Guía práctica para personas que padecen patologías mastocitarias



MASTOCITOSIS & PATOLOGÍAS MASTOCITARIAS
DÍA INTERNACIONAL
mastocytosis-mcas.org

¿Qué son los desencadenantes de los mastocitos?

Las personas que padecen patologías mastocitarias pueden reaccionar a una amplia gama de estímulos. Estos desencadenantes inducen a los mastocitos a liberar una amplia variedad de mediadores, entre ellos histamina, prostaglandinas y leucotrienos, lo que provoca síntomas que pueden afectar a múltiples sistemas del organismo.

El estudio PRISM* encuestó a más de 540 personas con patologías mastocitarias y descubrió que **más del 50 %** notificó reacciones a **alimentos, medicamentos, factores ambientales o estrés.**

Desencadenantes habituales

Cada persona que padece una patología mastocitaria es diferente. Algunas personas pueden reaccionar a ciertos desencadenantes, mientras que otras pueden no reaccionar a ninguno, y el tipo de reacción es muy individual. Hable con su médico sobre cualquier cosa que crea que le pueda provocar una reacción y tenga en cuenta los desencadenantes que su médico le recomienda tener en cuenta.

Alimentos

- Alcohol (si provoca síntomas)
- Alimentos (individuales; muchos toleran una gran variedad)



TOP TIPS

- Plantéese anotar en un diario durante un breve periodo de tiempo los alimentos que no le sientan bien
- Priorice los alimentos frescos e integrales
- Lea las etiquetas con atención

Estrés

- Estrés emocional
- Privación del sueño
- Cambios hormonales



TOP TIPS

- Practique la atención plena o yoga suave
- Priorice la higiene del sueño
- Busque el apoyo de terapeutas o grupos de pares

Medicamentos

- Antiinflamatorios no esteroideos (p. ej., ibuprofeno, aspirina)
- Opiáceos
- Determinados antibióticos
- Medicamentos con colorantes o conservantes

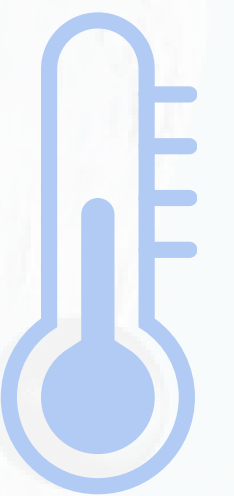


TOP TIPS

- Hable de alternativas con su médico/a
- Pregunte en su farmacia sobre otras opciones si reacciona a ciertos excipientes
- Lleve una lista de los medicamentos que tolera y de aquellos a los que reacciona

Temperatura y estímulos físicos

- Calor, frío, humedad
- Presión, vibración
- Ejercicio físico



TOP TIPS

- Vístase con capas transpirables de ropa
- Evite los cambios de temperatura extremos
- Identifique un ejercicio que su cuerpo pueda tolerar de forma segura

Factores ambientales

- Polen, moho, ácaros del polvo
- Aromas, productos de limpieza
- Humo, contaminación



TOP TIPS

- Utilice purificadores de aire y productos sin aroma
- Lleve mascarilla en áreas de alta exposición
- Mantenga las ventanas cerradas durante la temporada de polen

Gestión de desencadenantes: un conjunto de herramientas personal



- Plantéese hacer un seguimiento de los síntomas y desencadenantes durante cierto tiempo
- Lleve una lista de sus productos y medicamentos preferidos
- Diseñe un plan de emergencia con su equipo de atención
- Promueva adaptaciones en el trabajo, la escuela o en eventos
- Eduque a sus contactos cercanos sobre su trastorno y sus necesidades

Referencias

*[Patient-Reported Outcomes and Provider Perceptions of Systemic Mastocytosis: Results From the PRISM Study](#). Clinical and Experimental Allergy (2025)
[Triggers of Anaphylaxis in Mastocytosis Patients: Evidence of the Current Drug-Avoidance Recommendation](#). Curr Treat Options Allergy (2023)
[Global classification of mast cell activation disorders: An ICD-10-CM-adjusted proposal of the ECNM-AIM Consortium](#). J Allergy Clin Immunol Pract (2022)
[Mast cell activation syndrome update — a dermatological perspective](#). Diagnostics (Basel) (2023)
[Drug hypersensitivity in clonal mast cell disorders: ENDA/EAACI position paper](#). Allergy (2015)
[Anaphylaxis in patients with mastocytosis: a study on history, clinical features and risk factors in 120 patients](#). Allergy (2008)
[Diagnosis and treatment of cutaneous mastocytosis in children: practical recommendations](#). Am J Clin Dermatol (2011)


a sanofi company

