



ESTAR INFORMADO
ESTAR CONECTADO

PATOLOGÍAS MASTOCITARIAS

Preparación para emergencias
relacionadas con patologías
mastocitarias

Guía paso a paso para mantenerse seguro/a y
preparado/a durante emergencias médicas



**MASTOCITOSIS &
PATOLOGÍAS MASTOCITARIAS**
DÍA INTERNACIONAL
mastocytosis-mcas.org



Por qué es importante la planificación de emergencias

Las patologías mastocitarias pueden provocar reacciones impredecibles, que incluyen la anafilaxia, debido a factores desencadenantes como medicamentos, estrés o cambios ambientales. En situaciones de emergencia, la comunicación clara y la preparación pueden salvar vidas.

Puede sentir más seguridad si ya ha trabajado con sus médicos para desarrollar un plan de emergencia.

1

Diseñe una tarjeta de información médica

Conserve una tarjeta impresa o digital con:

- Su diagnóstico (mastocitosis, síndrome de activación de mastocitos [SAM], alfa triptasemia hereditaria [HαT])
- Desencadenantes conocidos y reacciones pasadas
- Su medicación actual
- Lista de medicamentos que tolera
- Lista de medicamentos a los que reacciona
- Cualquier antecedente de anafilaxia y si lleva consigo algún medicamento de emergencia (p. ej., adrenalina)
- Sus otros diagnósticos
- Detalles de contacto de su médico o especialista

4

Qué decir a los auxiliares sanitarios

- Infórmeles de sus diagnósticos
- Si ha experimentado anafilaxia
- Lista de medicamentos a los que reacciona
- Alergias alimentarias, ambientales y al látex
- Medicación actual

Mantenga la comunicación tranquila y clara. Si es posible, entrégueles su tarjeta de información o información médica.

2

Use una pulsera de alerta médica

Incluya:

- Diagnóstico
- Anafilaxia
- Medicamentos que tolera y medicamentos a los que ha reaccionado
- Número de contacto de emergencia

Las pulseras ayudan a los auxiliares sanitarios a actuar rápidamente, especialmente si usted no puede hablar.

5

Tenga su documentación a mano

Incluya:

- Carta de diagnóstico o resumen de su médico
- Protocolo de emergencia facilitado por su profesional sanitario
- Lista de medicamentos con dosis y frecuencia
- Cualquier resultado de pruebas recientes (p. ej., niveles de triptasa)

Guarde copias en su bolso o mochila, en el coche y con un contacto de confianza, así como una copia digital en su teléfono.

3

Medicamentos que debe llevar

Hable con su médico sobre qué medicamentos puede necesitar llevar consigo para uso diario y en caso de emergencia, y consulte con su médico cuándo buscar atención de emergencia.

Se recomienda que lleve sus medicamentos prescritos, entre ellos:

- Medicamentos de emergencia clave (p. ej., adrenalina)
- Antihistamínicos H1 y H2
- Estabilizadores de mastocitos, corticosteroides, cualquier inhalador

Conservar en un lugar fresco y accesible y controle las fechas de caducidad cada mes.

Recomendaciones



- Prepare un botiquín de viaje con duplicados de los medicamentos de emergencia
- Traduzca su tarjeta de información si viaja al extranjero
- Informe a su familia, compañeros de trabajo y personal de la escuela sobre su trastorno
- Practique técnicas de relajación para reducir el estrés durante las emergencias

Visite mastocytosis-mcas.org para localizar organizaciones de apoyo a pacientes.

Referencias

[Critical care management of systemic mastocytosis: when every wasp is a killer bee](#). Crit Care (2015)
[Risk factor analysis of anaphylactic reactions in patients with systemic mastocytosis](#). J Allergy Clin Immunol Pract (2017)
[Mediator-related symptoms and anaphylaxis in children with mastocytosis](#). Int J Mol Sci (2021)
[Management of indolent mastocytosis and mast cell activation syndrome: a clinical yardstick](#). Ann Allergy Asthma Immunol (2025)