

Picaduras de insectos

En verano se pasa más tiempo al aire libre, hay más insectos y la ropa deja parte del cuerpo al descubierto. Por todo ello es más fácil sufrir picaduras de mosquitos, abejas, tábanos, etc.

¿Cómo prevenir las picaduras?

Ropa: Que sea de color claro y que cubra bien el cuerpo: mangas largas, pantalones largos y calcetines. En el campo, nos pondremos los calcetines por encima de los pantalones.

Repelentes: Hay que evitar la exposición continuada a los repelentes. Los que se basan en piretrinas son insecticidas de origen vegetal; otros, como la citronela, se extraen de plantas y por su olor ahuyentan los insectos.

Solo nos pondremos los repelentes para permanecer en el exterior y solo durante el tiempo necesario. Deben seguirse las instrucciones del producto, especialmente respecto al número de aplicaciones diarias. No hay que ponerlos en la cara. Tampoco deben utilizarse en menores de 2 años ni, si es posible, en las personas mayores. No deben entregarse a niñas y niños para que se lo pongan ellos mismos, y es muy importante que la ropa les tape bien y usar para ellos mosquiteras y otras barreras físicas.

Cuando el repelente ya no es necesario, se limpia bien la piel con agua y jabón. Si aparece una reacción al producto, también debe lavarse bien la piel con agua y jabón. Si es necesario, debe contactarse con Salut Respon o acudir al centro de salud.

Mosquiteras: Se puede evitar la entrada de insectos mediante la instalación de una tela mosquitera en ventanas, puertas y otras aperturas.

Evitar las aguas estancadas. Los huevos y las larvas de los mosquitos viven en pequeñas cantidades de agua estancada, en zonas exteriores cercanas a la presencia humana. Hay que vaciar y eliminar los lugares donde el agua, por poca que sea, quede estancada (lavaderos, huecos de los árboles o en el suelo, canaleras, jarrones, cubos, ceniceros,

juguetes, platos de las macetas, etc.). Para evitar que se llenen de agua, hay que ponerlos boca abajo. Deben revisarse dos veces por semana. El agua para los animales domésticos debe cambiarse a menudo. Y debe tratarse siempre el agua de las piscinas.

¿Y en caso de picadura?

Se lava bien la zona afectada con agua y jabón neutro y hay que **evitar rascarla**. Para disminuir el **picor**, se aplica una gasa o ropa limpia empapada con agua fría. También se puede aplicar frío (hielo). Si no hay herida, se puede utilizar vinagre, alcohol o un preparado farmacéutico a base de amoníaco.

Las **abejas, avispas**, etc. dejan su aguijón dentro de la piel. Primero, hay que extraerlo y, después, se lava bien la zona afectada (si se utilizan pinzas, hay que procurar no hundir el aguijón aún más ni esparcir el veneno del insecto).

El **mosquito común** pica habitualmente después de la puesta de sol. Por ello, al atardecer hay que ser cuidadosos con la ropa y reducir las actividades al aire libre, sobre todo cerca de charcos y estanques.

El **mosquito tigre** pica repetidamente. Actuaremos como con el resto de picaduras de mosquitos: se lava y se desinfecta bien la zona y hay que evitar rascarse.

¿Cuándo debe consultarse con urgencias?

Si después de una picadura aparecen: dificultad para respirar, inflamación importante en cara y boca, sensaciones de taponamiento de la garganta o de debilidad, un episodio de pérdida de consciencia, dolor abdominal persistente, fiebre, dolores articulares o si la piel se vuelve azul.

