



Consejos frente a Picaduras de Insectos

Medidas Generales para Evitar las Picaduras:

Las medidas deben ser proporcionales a la densidad de población de insectos y al tipo de estos. Si el riesgo de picadura es nulo o muy bajo deben minimizarse las medidas de protección.

Si el riesgo de picadura es considerable, se pueden adoptar las siguientes medidas:

- Se recomienda vestir ropa de manga larga y pantalón largo, sobre todo en el exterior, evitando llevar colores oscuros, ya que estos atraen a los mosquitos. Los repelentes aplicados sobre la ropa dan una protección extra.
- En las partes del cuerpo que no estén cubiertas por la ropa, usar repelentes de insectos a base de Dietiltoluamida (DEET), Picaridina o IR3535. Los repelentes se deben usar cumpliendo las instrucciones del fabricante y sin exceder las dosis establecidas.
- Dormir en habitaciones con aire acondicionado (si es posible) y con ventanas protegidas con mallas antimosquitos.
- Usar **mosquiteras** y repelentes eléctricos de mosquitos (con piretrinas sintéticas) o espirales antimosquito con piretrina.
- Es conveniente, junto con el uso de mosquiteras, rociar la habitación con insecticida de acción rápida o difusores eléctricos cuya protección dura 8-10 horas con la habitación cerrada.
- Los dispositivos que funcionan con ultrasonidos son mucho menos eficaces.
- Los insecticidas actúan matando al mosquito mientras que los repelentes de insectos protegen de las picaduras de los insectos mediante el empleo de sustancias químicas pero no los matan.

Repelentes: Reglas Básicas de Uso:

- Cubrir bien todas las partes expuestas de la piel
- Antes de aplicarlo en la cara aplicarlo primero en las manos, frotarlas y después aplicar una fina capa en la cara
- Evitar el contacto con ojos y mucosas
- **No aplicarlo en las manos de los niños**
- No usarlos sobre piel irritada o sobre eccemas
- No inhalar las formulas en aerosol



- Esperar unos 20 minutos para aplicarlo después de la aplicación del protector solar
- Los repelentes son efectivos contra varias especies de mosquitos (*Anopheles*, *Aedes*, *Culex*) pero también contra piojos, garrapatas, hormigas y ciertas arañas.

Tipos de Repelentes:

a) DEET (NN-dietil-3-metilbenzamida)

- El DEET al 30-35% es el repelente más efectivo y más estudiado. Protege durante 6 a 8 horas con protección de 95%.
- No es recomendable en niños de < 6 años, embarazadas y mujeres lactantes.
- La principal desventaja es que tiene una acción corta (4 a 8 horas) y pierde la eficacia después del baño. Su aplicación produce una disminución del factor de protección solar.

b) PICARIDINA/ICARIDINA (ácido 1-piperidincarboxil, 2-[hidroxietil]-1-metil-propilester)

- A concentraciones del 10-20%, es tan eficaz como DEET y la protección puede extenderse hasta 8 horas.
- Tiene menor absorción por la piel lo que permite su empleo en niños pequeños y embarazadas.

c) IR3535 (ácido 3-N-butyl-n-acetil aminopropiónico)

- Tiene pocos riesgos para la salud y puede utilizarse en niños de más de 2 años en concentraciones del 20%.
- En el mercado se pueden encontrar otros repelentes basados en extractos de plantas, aunque de menor eficacia: **aceite de eucalipto, aceite de citronela.**

Impregnación de la Ropa

- El tratamiento de la ropa, especialmente la confeccionada con algodón, con insecticidas residuales a base de permetrina es eficaz frente a mosquitos, garrapatas y pulgas, persistiendo su eficacia después de múltiples lavados.



Elegir Repelentes en Niños y Embarazadas

- El repelente más recomendable en niños menores de 2 años y embarazadas es **Picaridin/Icaridin**, que tienen una menor capacidad de absorción por la piel y parece igual de eficaz en cuanto a su capacidad de repeler moscas y mosquitos.
- Los productos que lleven **DEET** (los habitualmente empleados en adultos), **pueden utilizarse a partir de los 6 años** (Deben ser aplicados siempre por un adulto siguiendo las recomendaciones del fabricante).
- Los productos con base en el **IR3535**, se deben **administrar con precaución**, en principio pueden ser recomendados en niños mayores de 2 años. Existen en el mercado muchos productos con este principio activo, normalmente incluyen la palabra "*infantil*".
- En cualquier caso, es recomendable leer el prospecto/ficha técnica del producto donde el fabricante además de indicar la edad de aplicación recomendada también especifica la forma de utilización correcta en cada caso.
- Siempre hay que recordar que es necesario evitar el contacto del producto con mucosas y que no se debe aplicar sobre heridas.
- Además se han de tener en cuenta las horas de protección que proporciona, para volver a aplicarlo cuando sea necesario, y sólo sobre la piel.
- Si se está amamantando al niño, las precauciones serían las mismas, teniendo especial cuidado en mantener el pecho limpio y libre de repelente.
- Las recomendaciones generales sobre los sistemas de protección personal son especialmente importantes en estos casos, y por supuesto, la lectura de los prospectos o las fichas técnicas de los productos también es imprescindible.

Cómo Tratar una Picadura de Insecto

Medidas Generales

- En la mayoría de los casos, se pueden tratar fácilmente en casa. En caso de que se trate de pacientes alérgicos, reacciones exageradas o las molestias sean importantes, se debe acudir al médico.
- Lavar bien el área afectada con agua y jabón antes de aplicar ningún tratamiento.
- Habitualmente, se utiliza **frío local** (por ejemplo hielo envuelto en un trozo de tela durante 10 minutos y repetir según necesidad).
- La **aplicación tópica de amoníaco** puede ser eficaz para aliviar las molestias (lo inmediato tras una picadura sería utilizar una base que neutralice o destruya el ácido de la toxina)



- Si la reacción local es muy intensa se pueden aplicar **corticoides tópicos** de potencia débil (hidrocortisona, fluocortisona) en la zona de la picadura.
 - No utilizar vendajes en la zona tratada, ya que favorece el paso del corticoide al torrente sanguíneo y aumenta el riesgo de aparición de efectos secundarios indeseables.
- Si hay molestias generales se puede administrar un **antinflamatorio oral**, a dosis terapéuticas. Por lo general el ácido acetilsalicílico (aspirina) no está indicado.
- Si hay picor, se puede recurrir a un **antihistamínico oral**.
- Si la picadura es en una extremidad (brazo o pierna), puede elevarse el miembro para ayudar a reducir la inflamación. Se deben retirar anillos, reloj, brazaletes, joyas, etc.
- En caso de haber sido picado por una abeja, verificar si persiste el **aguijón** (se puede retirar raspando con la parte posterior de algún objeto de borde recto, por ejemplo una tarjeta de crédito).
 - No deberían utilizarse pinzas, ya que éstas pueden apretar el saco del veneno y aumentar la cantidad de veneno liberado.
- Durante los días siguientes, se debe prestar atención a signos de infección (como aumento del enrojecimiento, hinchazón o dolor). Recordar que determinados tipos de insectos pueden ser vectores de enfermedades, que transmiten en el momento de la picadura.

Qué No Se Debe Hacer ante una Picadura de Insecto

- **No aplicar torniquetes**
- Por lo general **no se aconsejan las cremas de antihistamínicos** (Dimetindeno, Pro-metazina, Tripelenamina, Difenhidramina y Clorfeniramina...) ya que pueden producir erupciones en la piel tras la exposición directa a la luz solar así como reacciones locales de hipersensibilidad.