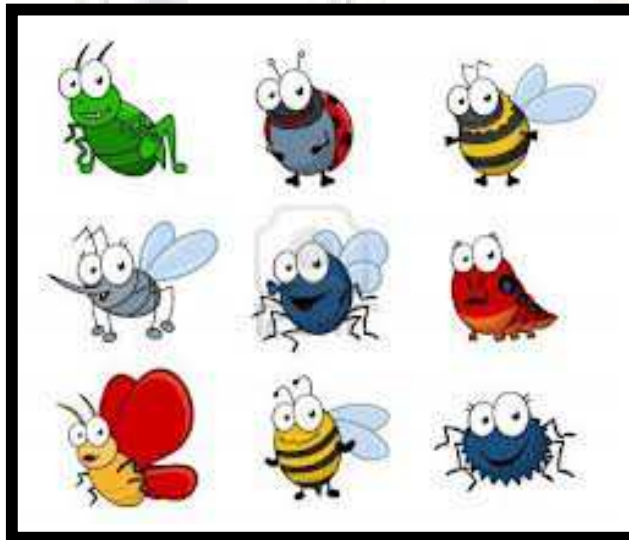


CONSEJOS EN PICADURAS Y MORDEDURAS DE INSECTOS

Con la llegada del buen tiempo y el aumento de las actividades al aire libre aumenta el riesgo de sufrir picaduras de insectos.

Los más comunes en nuestro medio son: himenópteros (avispa, abejas), hematófagos (mosquitos y pulgas) y garrapatas.



Los insectos son **LA MAYOR FUENTE DE TRANSMISIÓN DE ENFERMEDADES EN EL MUNDO**, muchas de ellas graves: fiebre amarilla, dengue, enfermedad del sueño, etc.

Nos pican porque les atrae nuestro olor corporal y dióxido de carbono que expulsamos al respirar.

Las hembras necesitan ingerir sangre para la maduración e incubación de los huevos.

Las lesiones que pueden provocar son:

- ❖ **Picaduras**, cuando inyectan un veneno en la sangre a través de su aguijón.
- ❖ **Mordeduras**, con las que se extraen gotas de sangre.

Suelen picar al amanecer y al atardecer porque es cuando los insectos se muestran más activos.

Los **síntomas** que esto nos puede provocar son: **enrojecimiento, picor e hinchazón**, más o menos intensos y duraderos. En general, no suelen dar grandes problemas, siendo tratadas en el ámbito familiar o de la Farmacia, pero en algunos casos aparecen **reacciones alérgicas** que pueden llegar a ser importantes y motivo de derivación a urgencias. Esto subraya la necesidad de tomar medidas preventivas (vacunación cuando proceda) y usar repelentes de insectos que sean eficaces para protegerse.

RECOMENDACIONES BÁSICAS.

1. **En lugares donde sepa que existen insectos:** vista ropa de algodón, de colores discretos, no use perfumes ni cosméticos que los contengan. Si va a realizar una actividad en el campo use pantalón largo, con zapato alto y camisa de manga larga.
2. **Utilice un repelente de insectos.** Hay muchos tipos de repelentes de insectos en el mercado, pero **ninguno es universal**; es decir, que valga para todas las situaciones. Como regla general, podemos encontrarnos las siguientes presentaciones para usar en las situaciones especificadas:
 - ❖ **Barra:** acción de larga duración.
 - ❖ **Spray:** una forma de rápida aplicación.
 - ❖ **Aerosol:** aplicación en zonas de difícil acceso. Para uso en recintos cerrados (en casa).
 - ❖ **Crema:** ideal para zonas delicadas: cara y cuello.
 - ❖ **Parches:** sobre superficies no sobre la piel. Rascar cada 20 minutos para emitir vapores.

Se pueden aplicar sobre la piel directamente, o en algunos casos, sobre la ropa. Si se utilizan sobre la piel, se deben **aplicar cada 8 horas**, y se deben **extender bien. No los aplique sobre mucosas o heridas abiertas**, ya que son irritantes. Es importante **lavarse las manos después**, ya que son tóxicos por ingestión.

En el caso de alergias cutáneas por el uso de estos productos debe interrumpirse su uso y cambiar a otro.

En muchos casos es preciso aplicar también un protector solar. **Primero deberá aplicarse el fotoprotector solar** para que este se fije a la piel y luego el repelente. Hemos de recordar que el fotoprotector debe reaplicarse cada dos horas y el repelente cada ocho horas aproximadamente.

La piel del niño menor de dos años es delicada y su permeabilidad es diferente. Solo deben aplicarse productos sobre ella indicados en esa edad. Siempre con precaución. Nunca echándole en las manos. Son prácticos los parches pegados en zonas que no estén a su alcance, como la espalda.

3. **Las viviendas deben estar ventiladas y limpias.** Desperdicios y basura los atraen.



4. **Las mascotas hay que desparasitarlas con regularidad.**

5. **Si realiza un viaje en coche, asegúrese que no hay insectos dentro.** Evita picaduras y accidentes.



6. **Evite en lo posible provocar a los insectos.** Moverse rápido cerca de nidos de abejas o avispas hace que estos se defiendan.

7. **Si le pica un insecto procure no rascarse, evitará infecciones.**

Existen diversidad de posibilidades para tratar de calmar las manifestaciones provocadas por una picadura que no curse con shock anafiláctico:

❖ **Homeopatía:**

- *Apis Mellifica 15CH: corrige la sensación de ardor y dolor así como la inflamación.*
- *Cantharis 9CH: si se provoca una ampolla nos ayuda a su curación.*
- *Calendula TM: pomada de aplicación tópica refrescante.*

❖ **Amoniaco:** Al aplicarse produce un empeoramiento de síntomas momentáneo mientras comienza a hacer efecto el producto. No usar vendaje oclusivo hasta que no esté seco el producto.

❖ **Antihistamínicos:** Muy usados. Debe tenerse precaución con las reacciones de fotosensibilidad. Potenciar el uso del protector solar en la zona afectada.



❖ **Corticoides:** Indicados en reacciones severas. Evitar en niños. Como en los anteriores, es preciso extremar la protección solar.

❖ **Planta medicinales:** Su efecto refrescante permite aplicarlos tantas veces como se necesite.

❖ **Agua Thermal:** refresca y alivia. Aplicar con pequeños toques, sin frotar demasiado.

8. **Si le pica una abeja debe extraer el aguijón.** No lo haga con unas pinzas, para que no se rompa la bolsa de veneno. Retírelo raspando el borde con una tarjeta de crédito o cualquier otro objeto de borde recto. Después limpie la zona con un antiséptico.



Las abejas mueren al picar al perder su aguijón. Lo primero es alejarse del lugar para evitar nuevas picaduras, ya que el veneno contiene feromonas que atraen otros individuos de la especie.

9. **Si le pica una garrapata debe extraerla lo antes posible.** La extracción puede ser complicada pero se facilita si se cubre primero la garrapata con vaselina filante. Otra opción es rellenar un pequeño recipiente, por ejemplo un tapón de plástico, con aceite, loción de piretrinas o alcohol y colocarlo sobre la garrapata. A continuación se extrae con unas pinzas, teniendo cuidado de no dejar la cabeza dentro y se aplica un antiséptico para evitar sobreinfecciones.
10. **Si la persona que ha sufrido la picadura presenta dificultad para respirar, sensación de debilidad o coloración azulada,** habrá que despojarla de **todo lo que pueda apretarle para facilitar su respiración**, y llevarla a un centro de urgencias lo más rápido posible. Ante una picadura **nunca haga torniquetes** ni administre medicamentos analgésicos sin prescripción médica.



Existen kits de autoinyección intramuscular de epinefrina para el tratamiento de emergencia en personas alérgicas. Es vital actuar con rapidez ante un edema de glotis en una persona alérgica.

El autoinyector se presiona contra el muslo, incluso a través de la ropa.

11. **Si va a hacer un viaje internacional,** debe pedir cita un mes antes en el **centro de vacunación internacional** de su provincia. En ellos encontrará toda la orientación dependiendo del país donde viaje y cuales sean sus actividades a realizar.