



Consejos para prevenir y tratar las picaduras de insectos



Algo más que una molestia

Los insectos son la mayor fuente de **transmisión de enfermedades** en el mundo, muchas de ellas graves. Solo los mosquitos transmiten patologías a más de **700 millones de personas anualmente**. Las lesiones que puede provocar un insecto son picaduras (cuando inyecta un veneno en la persona a través de su aguijón) o mordeduras (con las que extrae unas gotas de sangre). La primavera y el verano son las estaciones de mayor prevalencia. Hay una **gran variedad de insectos que suelen picar o morder**, como moscas, mosquitos, abejas, avispa, pulgas, chinches, garrapatas, hormigas rojas, arañas, etc. Cuando nos pican o muerden suelen aparecer síntomas como enrojecimiento, hinchazón y picor más o menos importantes y duraderos. En general las picaduras no suelen dar grandes problemas (un 90 % se trata en el ámbito familiar), pero en algunos casos aparecen reacciones alérgicas, que pueden llegar a ser importantes y motivo de derivación a un centro de urgencias, ya que pueden generar complicaciones mayores e incluso, en casos extremos, la muerte. Todo esto supone una amenaza que subraya la **necesidad de adoptar medidas preventivas** (vacunas cuando procede) y repelentes de insectos que sean eficaces, ya que es la mejor manera de protegerse.



Recomendaciones

SI VA AL CAMPO, O A UN SITIO DONDE SABE QUE VA A HABER INSECTOS, utilice ropa de algodón, de colores discretos, no use perfumes ni cosméticos que los contengan, ya que los olores fuertes les atraen. Utilice pantalones largos con calzado alto cuando camine por el campo, así como camisa de manga larga.

UTILICE UN REPELENTE DE INSECTOS, sobre todo si va a ir a un sitio donde sospeche que pueda haberlos, como bosques, riberas de ríos, etc. Los repelentes de insectos pueden ser aplicados directamente sobre la piel o, en algunos casos, sobre la ropa. Estos productos sólo son útiles en prevención, no están indicados cuando ya se ha producido la picadura, ni deben aplicarse sobre heridas, ya que pueden irritar la piel.

LAS VIVIENDAS DEBEN PERMANECER VENTILADAS Y LIMPIAS de basura o desperdicios, ya que estos olores también atraen a los insectos.

SI TIENE MASCOTAS EN CASA, desparasítelas con regularidad, y vigile la infección por pulgas o garrapatas, sobre todo si va al campo con ellas. No olvide que esos insectos pueden transmitir otras enfermedades, potencialmente graves.

CUANDO HAGA UN VIAJE EN COCHE, antes de poner el vehículo en marcha asegúrese de que no haya insectos dentro del mismo. Es importante no solo para evitar picaduras, sino también para evitar accidentes.

EVITE EN LO POSIBLE PROVOCAR A LOS INSECTOS, así como moverse rápido cerca de nidos de abejas o de avispa. Asimismo, sea cauteloso al comer en espacios abiertos, ya que la comida y la basura a menudo atraen a los insectos.

SI LE PICA UN INSECTO, PROCURE NO RASCARSE, ASÍ EVITARÁ INFECCIONES. Puede tratar la picadura con una solución de calamina, una solución cutánea con amoníaco o, en su defecto, un cubito de hielo. También puede ser de utilidad una crema antiinflamatoria con corticoides. En cualquier caso, si usted es una persona con especial sensibilidad a las picaduras o mordeduras de insectos, no olvide llevar en el botiquín medicamentos específicos para ello. Su farmacéutico le indicará la mejor opción para cada caso.

SI LE PICA UNA ABEJA, SE DEBE DE EXTRAER EL AGUIJÓN, pero no lo haga con unas pinzas para que no se rompa la bolsa de veneno. Retírelo raspando con el borde de una tarjeta de crédito o cualquier otro objeto de borde recto. Y después limpie la zona con agua y jabón.

SI LA PERSONA QUE HA SUFRIDO UNA PICADURA PRESENTA DIFICULTAD PARA RESPIRAR, SENSACIÓN DE DEBILIDAD, COLORACIÓN AZULADA, habrá que despojarla de todo lo que pueda constreñirle y apretarle, para facilitar su respiración, y llevarla a un centro de urgencias lo más rápido posible. Ante una picadura nunca aplique torniquetes ni administre medicamentos analgésicos sin prescripción médica.

SI VA A HACER UN VIAJE INTERNACIONAL, debe pedir cita con un mes de antelación al Centro de Vacunación Internacional. En España hay 37. Ellos le orientarán, dependiendo del país donde vaya, del clima, de la zona y de la época del año, sobre las vacunas que deberá ponerse o los medicamentos que deberá utilizar para evitar ciertas enfermedades.

Preguntas frecuentes

¿Qué repelente de insectos me recomienda?

Hay muchos tipos de repelente de insectos en el mercado, pero ninguno que sea universal; es decir, que valga para todas las situaciones. No se puede utilizar el mismo repelente para niños que para adultos y se recomiendan diferentes repelentes para su uso en España o en viajes internacionales. Podemos encontrar productos a base de DEET (dietiloluamida, repelente patrón y el más utilizado), ácido 1-piperidincarboxílico, 2-(2-hidroxietil)-1-metilpropiléster y permetrinas en presentaciones de adultos, o a base de IR3535, 3-(n-Butil-N Acetil)-Aminopropionato de etilo en presentaciones para niños. También los hay con aceite de citronela, de eucalipto, poleo, limón, etc. Su farmacéutico le indicará el más adecuado para cada situación.

¿Cómo se deben utilizar los repelentes?

Directamente sobre la piel 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, ya que son irritantes. Es importante lavarse bien las manos, ya que son tóxicos por ingestión.

¿Se deben aplicar repelentes de insectos a niños menores de 2 años?

La piel del niño menor de 2 años es delicada, y su permeabilidad es diferente, por lo que sólo deben aplicarse productos indicados para esa edad, siempre con precaución y nunca echándolos en las manos del niño. Para estos casos existen repelentes en forma de parches, que se utilizan pegándolos en zonas que no estén a su alcance, por ejemplo, en la espalda.

¿Qué enfermedades puedo contraer al sufrir una picadura?

Los insectos son vehículos de diferentes parásitos que cuando pican al ser humano llegan a la sangre, con lo que pueden producir serias enfermedades. Con la picadura de garrapatas se pueden contraer enfermedades como la tularemia, la fiebre botonosa mediterránea, etc.

La picadura de mosquitos puede transmitir enfermedades como la malaria, la fiebre amarilla, el dengue, etc. Las chinches (del género triatoma) y las moscas (del género glossina) pueden transmitir tripanosomiasis americana (enfermedad de Chagas) y africana (enfermedad del sueño).

Ante un viaje, ¿cómo puedo saber si en el país de destino hay o no riesgo de malaria?

Puede acudir a su centro de vacunación internacional más cercano. Allí le orientarán y le dirán qué medidas debe adoptar en cada caso. En la siguiente web puede ver el riesgo sanitario que hay en los diferentes países del mundo, así como las vacunas exigidas y las recomendadas: <http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/situacionSanitaria/home.jsp>

¿Cómo puedo saber si soy alérgico a la picadura de abeja o de avispa?

En el desarrollo de una alergia hay tres fases principales. Con la primera picadura la persona se sensibiliza al veneno, presentando síntomas normales. En la segunda fase se produce una reacción alérgica que nos indicará si estamos en riesgo o no, ya que aparecerán síntomas fácilmente identificables por los que habría que acudir a un servicio de urgencias para evitar la aparición de un shock (enrojecimiento de la piel, malestar generalizado, palpitaciones, hinchazón en zonas alejadas de la picadura y sensaciones de ahogo).

Si creo que puedo ser alérgico a una determinada picadura de insectos, ¿qué debo hacer?

Debe consultarlo con un alergólogo o inmunólogo. Le harán unas pruebas para confirmar sus sospechas y, en caso afirmativo, le indicarán el tratamiento adecuado y las pautas que debe seguir ante una picadura de ese insecto al que es alérgico.