

Un verano libre de picaduras

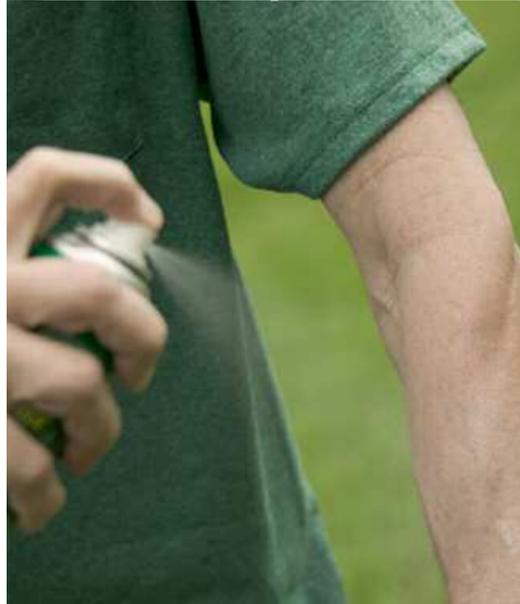
REPELENTES, FÁRMACOS, VINAGRE O SIMPLE AGUA Y JABÓN. EL USO DE REMEDIOS CONTRA LOS AGUIJONAZOS DE INSECTOS Y OTRAS ESPECIES URTICANTES SE MULTIPLICA EN EL PERIODO ESTIVAL



El calor y la escasez de lluvias propician cada verano la proliferación de todo tipo de aguijones que taladran o irritan la piel por mar y aire. Moscas, mosquitos, avispas o medusas, entre otros, invaden las conversaciones y las quejas estivales. El efecto de sus picaduras se mueve entre la molestia, el prurito insoportable o incluso los problemas de salud. Sólo la acción de abejas y avispas causa entre diez y veinte muertes cada año en España por la reacción alérgica al veneno inoculado por estos insectos.

Abejas y avispas

- Las avispas tienen el aguijón liso, por lo que pueden picar más de una vez. La mayoría de sus picaduras se producen en verano y hasta finales de otoño.
- El aguijón de las abejas dispone de unos dientes que impiden su salida una vez clavado. La mayor incidencia de picaduras de abejas se da desde primavera hasta finales de otoño.
- Tanto abejas como avispas sólo pican como defensa.
- Dolor, prurito e hinchazón de pocos milímetros son las manifestaciones habituales por la picadura de abejas y avispas. Estos síntomas son el resultado de un fenómeno tóxico no inmunológico causado por una reacción local que cede a las pocas horas de haber recibido la picadura.
- Si la picadura se produce en la boca, la nariz o la garganta es necesario actuar con rapidez, ya que la hinchazón provocada por el veneno puede llegar a cerrar las vías respiratorias.



EL OLOR DE LAS PLANTAS DE ALBAHACA Y MENTA COLOCADAS CERCA DE PUERTAS Y VENTANAS EVITA QUE SE ACERQUEN LOS MOSQUITOS



- Si tras una picadura sufre mareos, urticaria, hipotensión, broncoespasmo, debilidad o pérdida de consciencia, puede que haya desarrollado alergia a los componentes del veneno de estos insectos.
- Según la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC), cada año mueren en España entre 10 y 20 personas debido a la alergia al veneno de avispas y abejas, y la mitad de las reacciones requiere atención en urgencias.
- Si va a disfrutar de un día al aire libre evite llevar ropa de colores brillantes, cremas con perfume y colonias fuertes.
- No lleve comida o refrescos a lugares donde abundan las abejas o las avispas. En caso de que se acerquen procure permanecer inmóvil porque cualquier movimiento brusco puede ser interpretado como una amenaza y, por lo tanto, acabar en picadura.
- En caso de que le piquen, aléjese de la zona para evitar nuevas picaduras, ya que las feromonas que liberan tras picar atraen nuevos insectos.
- Si el aguijón está clavado en la piel, extráigalo. No apriete ni pellizque la zona, lo único que conseguirá es diseminar el veneno.
- Limpie con agua y jabón el área afectada, desinféctela con un antiséptico y aplique hielo para evitar la hinchazón.
- Si el dolor no remite puede tomar un analgésico y un antihistamínico para aliviar el picor.

- Si tiene una reacción alérgica y sufre dificultades para respirar o tragar, llame al número de emergencia 911.

Mosquitos

- Los mosquitos son otra especie molesta y a la vez portadora de graves enfermedades. Se crían en zonas de agua estancada y entran en las casas para alimentarse.
- Los mosquitos comunes aprovechan la noche para atacar a sus víctimas. Su picadura produce una leve hinchazón con un picor no muy intenso, pero sí molesto y duradero. Sus efectos desaparecen al cabo de unas horas y no es necesario tratamiento con medicamento alguno. Para aliviar el picor puede recurrir a los fármacos antipruriginosos en forma de gel o roll-on, que refrescan y calman la piel.
- Como medida preventiva, a partir del atardecer utilice camisas y pantalones de manga larga.
- Uno de los recursos más utilizados para combatir moscas y mosquitos son los insecticidas en aerosol. Si los va a utilizar dentro de casa pulverice suave y repetidamente el ambiente y las zonas cercanas al lugar de donde provienen los insectos y, a continuación, cierre las habitaciones para que haga efecto. No lo haga sobre lugares donde haya comida expuesta.
- Otra modalidad son los insecticidas eléctricos. Para prevenir los posibles olvidos y dejar el difusor enchufado, en el mercado se ofrecen algunos modelos con temporizador, en los que se especifican las horas de comienzo y desconexión.

- Las lociones repelentes de insectos son una alternativa a tener en cuenta especialmente en el caso de niños o si viaja al extranjero, ya que los mosquitos de países cálidos y húmedos transmiten enfermedades como el paludismo o la fiebre amarilla.
- Si prefiere una solución casera, el vinagre y los aceites esenciales de limón o lavanda diluidos en agua y aplicados sobre la piel son un eficaz repelente contra los molestos mosquitos. Otra opción es colocar macetas de albahaca o menta cerca de puertas y ventanas. Su olor evitará que los mosquitos se acerquen.
- Si hay niños en casa añada aceite esencial de lavanda a cualquier aceite o crema corporal y aplíquese sobre el cuerpo.

Garrapatas

- Las garrapatas se fijan a la piel para chupar la sangre. Abundan en los bosques, en plantas de gran tamaño como los helechos, y en pastos altos. Los dueños de perros o animales de granja y las personas asiduas a los parajes naturales corren un mayor riesgo de padecer su picadura y, por tanto, de contraer alguna de las enfermedades que transmiten.
- Por ser casi indoloras, las picaduras pasan desapercibidas, pero en el 5% de los casos pueden causar cuadros infecciosos o tóxicos muy graves que pueden poner en peligro la vida de los afectados si se tratan con demora.
- Pueden transmitir enfermedades como la *Ehrlichiosis*, la fiebre botonosa mediterránea o la enfermedad de Lyme.

- A la semana de la picadura aparece una inflamación superficial de la piel con una mancha negra central y un aumento de los ganglios linfáticos cercanos a la lesión.
- Los síntomas son dolor, fiebre y malestar general. Cuando pica en la cabeza, la reacción origina una alopecia que tarda meses en curarse.
- Si le pica uno de estos artrópodos, humidézcase la piel con alcohol o gasolina para facilitar que la garrapata se despegue. Si es necesario extraerla hágalo hacia arriba y perpendicularmente a la piel. Después lave la zona con agua y jabón, y desinféctela. Si las molestias no desaparecen consulte a su médico.

Medusas

- Las medusas se han convertido en la nueva plaga de las costas españolas. Llegan hasta las playas por las altas temperaturas del mar y arrastradas por las mareas. El 95% de una medusa es agua, de ahí su transparencia, que les sirve para camuflarse.
- El contacto con medusas, vivas, muertas o con restos de ellas, produce un dolor y un picor intenso e inmediato en la zona afectada. Puede causar reacciones locales con enrojecimiento, inflamación y vesículas pequeñas. Menos común es la sintomatología de carácter general: náuseas, vómitos y calambres musculares. Los casos más graves pueden ocasionar pérdida de consciencia con riesgo de ahogamiento si la persona afectada está dentro del agua.

- Sepa que si ha tenido contacto previo con una medusa puede que esté sensibilizado, y una segunda picadura puede producirle una reacción más severa.
- Cuando las medusas aparecen en las playas, la mejor prevención es permanecer fuera del agua.
- Las cremas solares, además de filtrar las radiaciones solares, actúan como capa aislante frente a tentáculos de medusas y otras especies o sustancias tóxicas que flotan en el agua.
- Tenga en cuenta que las medusas no atacan, sino que pican cuando se contacta con sus tentáculos de forma accidental, por lo que si detecta la presencia de alguna no se asuste ni se deje llevar por el pánico, y salga lentamente del agua sin movimientos bruscos para evitar atraer a los tentáculos. Si la tiene muy cerca, ponga la palma de la mano en la zona más gelatinosa, la umbrela, y apártela lateral y muy lentamente. Los tentáculos seguirán ese desplazamiento y no le picarán.
- Nunca toque una medusa, aunque esté fuera del mar y parezca muerta, puesto que las células urticantes de sus filamentos pueden seguir activas y desprenderse del animal.
- Si sufre una picadura, limpie la zona afectada con agua salada o con suero fisiológico, nunca utilice agua dulce ni la frote con arena ni con la toalla porque sólo conseguirá que la irritación sea mayor.
- Aplique frío sobre la zona afectada durante unos quince minutos usando una

- bolsa de plástico que contenga hielo para favorecer la desnaturalización del veneno (pierde su efecto), con lo que evitará que llegue al riego sanguíneo y pueda generar posteriores complicaciones.
- Si hay algún resto de tentáculo adherido a la piel, no realice movimientos bruscos para desprenderse de ellos. Quítelos utilizando unas pinzas.
- Asimismo, se debe aplicar una crema que contenga un analgésico, un antihistamínico o un corticosteroide.
- Si el dolor es muy intenso o el estado de la víctima empeora, deberá acudir a un centro médico de inmediato.

Erizos y fanecas

- El contacto accidental con un erizo no produce picor, sino un pinchazo.
- En caso de pinchazo extraiga enseguida las púas. Por su condición calcárea, si se quedan incrustadas puede intentar ablandarlas con vinagre para que se disuelvan. Después lave bien la zona y aplique un antiséptico.
- Las fanecas están medio enterradas bajo la arena, clavan las púas de la aleta dorsal en los pies de los bañistas y producen mucho dolor.
- Extraiga las púas con unas pinzas, y lave la zona afectada con agua salada.
- Sepa que el veneno de estos animales es termolábil (se altera con facilidad por la acción del calor), por lo que debe sumergir enseguida el pie, o la parte afectada, en agua caliente. //