

EVITA LAS PICADURAS DE INSECTOS



Entre los insectos que pueden transmitir enfermedades al viajero los mosquitos son los más frecuentes, aunque también pueden actuar como transmisores las moscas, garrapatas, pulgas, piojos y chinches.

A pesar de disponer de vacunas y medicamentos para prevenir algunas enfermedades transmitidas por insectos, SIEMPRE debemos tratar de evitar su picadura.

► *Medidas preventivas*

- Minimiza las zonas del cuerpo expuestas, utilizando pantalones y prendas de manga larga y colores claros, calcetines y zapatos cerrados.
- Evita perfumes, jabones aromatizados y sprays capilares.
- Enciende el aire acondicionado, siempre que sea posible. Es efectivo para mantener mosquitos y otros insectos fuera de la habitación.
- Utiliza mosquiteras en puertas y ventanas.
- Utiliza mosquiteras (mejor impregnadas en permetrina si el riesgo es elevado) que cubran la cama y se ajusten debajo del colchón, especialmente si no hay aire acondicionado ni mosquiteras en puertas y ventanas.
- Revisa la superficie corporal, especialmente el cuero cabelludo y pliegues, tras permanecer en áreas donde pueda haber garrapatas.
- En ambientes domésticos pueden utilizarse insecticidas, siguiendo estrictamente las instrucciones de uso y nunca sobre la piel.
- Utiliza repelentes de insectos eficaces y seguros.

► *¿Qué repelente debo utilizar?*

Depende del riesgo asociado a cada situación. Debemos tener en cuenta el tipo y densidad de insectos de la zona, la posibilidad de transmisión de enfermedades (Malaria, Zika, Dengue...), las condiciones de humedad y temperatura, las características del usuario (embarazadas, niños, personas alérgicas o especialmente sensibles a las picaduras) y el tiempo que vayamos a permanecer en el exterior.

Su eficacia protectora y su duración de acción dependerán del propio ingrediente activo, de su concentración, de la sudoración, del tipo de formulación (spray, crema, gel...), etc.



Los repelentes de mosquitos que contienen DEET (Dietiltoluamida), Icaridina, IR3535 o Citriodiol, como ingredientes activos, son eficaces y seguros siempre que se utilicen de acuerdo con las indicaciones del fabricante.

Los productos a base de vitamina B1 oral, la ingesta de ajo o los repelentes electrónicos (ultrasonidos) NO han demostrado ser eficaces.

EVITA LAS PICADURAS DE INSECTOS



► ¿Cómo debo aplicarlo?

- Utilízalo especialmente durante el momento del día de mayor actividad del insecto en cuestión. Los mosquitos del género *Aedes* (mosquito tigre y mosquitos transmisores de fiebre amarilla, zika, dengue y chikungunya) pican principalmente durante el día, mientras que los del género *Anopheles* (transmisores de Malaria) y *Culex* (transmisores de fiebre del Nilo y encefalitis japonesa) pican mayoritariamente por la noche.
- Sigue siempre las instrucciones de aplicación del fabricante, sin sobredosificar el producto.
- En caso de necesitar fotoprotector: aplica en primer lugar el fotoprotector y después de 20-30 minutos, el repelente.
- Aplícalo en cantidad suficiente para cubrir la piel expuesta (sin saturarla) y sin olvidar el cuello, muñecas y tobillos.
- No lo utilices sobre la piel cubierta por la ropa, ni sobre heridas, piel sensible, piel quemada por el sol, o pliegues profundos.
- Evita el contacto con mucosas, párpados o labios y lávate las manos después de aplicarlo.
- No apliques sprays directamente sobre la cara. Aplícalo en las manos y extiéndelo por el rostro evitando el contacto con los ojos y la boca. Preferentemente en espacios abiertos y nunca cerca de alimentos.
- Cuando el repelente ya no sea necesario, lava la piel con agua y jabón para retirar el producto residual.
- Guarda el repelente fuera del alcance de los niños.
- Ante cualquier problema o sospecha de efecto adverso (como por ejemplo una erupción), suspende la utilización del producto, lava la piel con agua y jabón y acude al médico o farmacéutico con el envase y/o la etiqueta del producto aplicado.

¡RECUERDA!

La mejor protección frente a las enfermedades transmitidas por los insectos es evitar su picadura.

TU
FARMACÉUTICO/A
SELECCIONARÁ EL
REPELENTE MÁS
ADECUADO
PARA
TI