



MEDIDAS DE PROTECCIÓN FRENTE A LA PICADURA DE INSECTOS

La protección contra la picadura de insectos constituye la primera línea de defensa frente a las enfermedades de transmisión por vectores.

Medidas para evitar picadura de insectos

- Evitar zonas de hábitat de insectos (aguas estancadas, humedales, lagos,...).
- Vestir ropa holgada de manga larga y pantalón largo, evitando colores llamativos, brillantes u oscuros que atraigan a los insectos.
- No utilizar productos cosméticos perfumados (colonias, cremas, desodorantes...).
- Dormir en habitaciones climatizadas o con las ventanas con mallas anti mosquitos.
- Colocar durante la noche mosquiteras alrededor de la cama, sobre todo durante la primera infancia, de dimensión de malla inferior a 1,5 mm, impregnadas en permetrina al 13,3%; vigilando la aparición de orificios y sujetándola cuidadosamente bajo el colchón. Se puede volver a impregnar con sprays de piretrinas sintéticas.
- Pulverizar frecuentemente el interior de la vivienda con insecticidas, usar aparatos eléctricos especiales impregnados de piretrinas sintéticas, o quemar espirales anti mosquitos con piretro.
- **Repelentes de mosquitos:** se aplican en la zona de la piel expuesta o en las prendas de vestir. Se deben usar cumpliendo las instrucciones del fabricante y sin exceder las dosis establecidas.

Distintos organismos internacionales recomiendan repelentes que contengan como ingrediente activo DEET (N,N-dietil-m-toluamida) (Relec extra fuerte o Goibi Xtreme). En concentraciones de 40%, la duración media del efecto es de 6-8 horas (variables según temperatura ambiente, sudoración, exposición al agua...).

Precauciones para su uso

- Aplicar el repelente solo en piel expuesta sana, no en cortes, heridas o piel irritada, ni en piel cubierta por ropa.
- Aplicar primero la crema solar, y el repelente, 20 minutos después.
- Aplicar el vaporizador siempre en espacios ventilados.
- No aplicar en las manos de los menores (se las llevan a boca y ojos), ni permitir que con menos de 10 años se lo apliquen sin supervisión.
- Al tratarse de productos tóxicos, es imprescindible lavarse las manos después de cada aplicación, y mantenerlos fuera del alcance de menores.