



El Verano de tu Vida

COFM
COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE MADRID

LAS PICADURAS

CÓMO PREVENIR LAS PICADURAS DE INSECTO

Por el campo y zonas arboladas

- Procura ir lo más cubierto posible con ropa de algodón de manga larga y pantalones largos.
- Elige colores discretos y evita perfumes o cosméticos dulces, ya que atraen insectos.
- Aplica repelentes adecuados según la edad y el tipo de exposición.
- Si tienes mascotas, desparasítalas regularmente y vigila posibles pulgas o garrapatas.



En casa

- Limpia periódicamente las habitaciones, prestando atención a esquinas, techos, debajo de la cama, detrás de cuadros y cortinas.
- Al comer en el exterior, el olor de la comida o la basura puede atraer insectos.
- No provoques ni espantes insectos, sobre todo cerca de nidos de abejas o avispa.



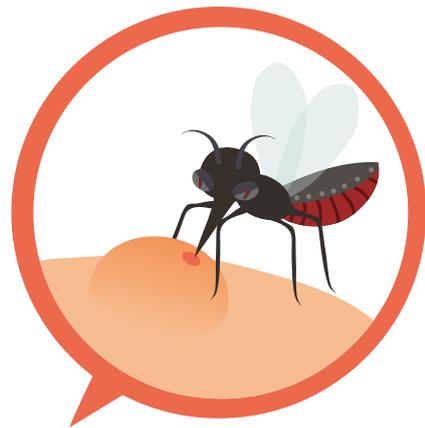
Viajes

- Viaja con las **ventanillas cerradas** y revisa el interior del vehículo antes de arrancar. Además de picaduras, un insecto puede distraerte y causar un accidente.
- Para viajes internacionales, pide cita en un **Centro de Vacunación Internacional**. Allí te orientarán sobre **vacunas o tratamientos necesarios** según el país, época y clima.



¿CÓMO ACTUAR FRENTE A UNA PICADURA DE INSECTO?

- Lava la zona afectada con agua y jabón.
- Evita rascarte para prevenir infecciones.
- Aplica **frío local** (hielo envuelto en un paño, 10 minutos). Repetir si es necesario.
- Puedes aplicar productos a base de **amoníaco, calamina, antihistamínicos o corticoides suaves** para aliviar molestias.
- Si las molestias persisten, se puede usar **antihistamínico o antiinflamatorio oral**.
- En el caso de picaduras en **manos, pies o dedos**, retira anillos o accesorios para evitar problemas circulatorios si hay hinchazón.



Durante los siguientes días...

Vigila signos de infección: **enrojecimiento persistente, hinchazón, cambios de color o supuración.**

Algunas picaduras pueden transmitir **enfermedades**, dependiendo del insecto.