



CONSEJOS QUE NUNCA ESTÁN DEMÁS

# Las claves para prevenir y manejar picaduras de insectos este verano

EQUIPO EL DÍA

Región de Coquimbo

En esta temporada no solo aumentan las actividades al aire libre y los viajes a destinos naturales, sino que también la exposición a insectos, como abejas y mosquitos, y a arañas, entre otros. Esto puede transformarse en un problema si no se toman medidas correspondientes.

“La prevención es la mejor herramienta para disfrutar sin problemas”, señaló el Dr. Luis Herrada, jefe del Servicio de Urgencia de Clínica Universidad de los Andes, quien entregó recomendaciones para prevenir y cómo afrontar las picaduras y mordeduras de insectos.

## ¿CÓMO EVITARLO?

- **Repelente:** elegir productos que contengan DEET y aplicarlos sobre la piel expuesta y ropa.
- **Eliminar los recipientes con agua estancada:** son ideales para la multiplicación de mosquitos, como maceteros.
- **Mosquiteros:** utilizarlos en las ventanas impide el ingreso de insectos.
- **Alimentos y bebidas:** mantener los alimentos y bebidas tapados. Principalmente, porque las abejas tienden a entrar en botellas y latas de bebidas.
- **Ropa:** preferir tonos claros como blanco y beige.
- **Perfumes y desodorantes:** no usar fragancias con olores intensos, ya que atraen a los insectos.

## Expertos en la materia entregan recomendaciones que van desde el uso de repelentes hasta cómo actuar ante una posible reacción alérgica severa.

### ¿QUÉ HACER SI OCURRE?

- **Lavado:** usar agua y jabón para limpiar la zona afectada.
  - **Frío local:** colocar una compresa fría o hielo, de manera indirecta, sobre la zona para reducir la inflamación.
- “Las picaduras y mordeduras de insectos no solo pueden causar molestias,

sino que en algunos casos pueden derivar en infecciones o reacciones alérgicas graves. Ante cualquier síntoma de alarma, es importante buscar ayuda médica de inmediato para evitar complicaciones,” señala el urólogo. Es por esto que la Dra. María Pía Zañartu, inmunóloga y alergóloga del Programa de Alergias de Clínica

Universidad de los Andes, indica que cuando se produce una alergia, la piel puede desarrollar un enrojecimiento significativo, hinchazón extrema, urticaria e incluso ampollas. “En casos más graves, esto puede desencadenar una anafilaxia, la cual es una reacción alérgica extremadamente grave y agresiva que afecta a varios sistemas del organismo”.

Esta condición puede presentarse con inflamación de ojos, boca o cualquier zona alejada de la picadura; tos, ahogo, silbidos en el pecho; mareos y pérdida de conocimiento. Ante estos síntomas, se debe acudir a un servicio de urgencia.

