

Las mejores estrategias para prevenir y aliviar las picaduras de insectos



En verano, sufrir picaduras de insectos es muy habitual. En la farmacia existen soluciones para aliviarlas que van desde los productos tópicos tradicionales para prevenirlas hacia dispositivos tecnológicos que aplican calor localizado para tratarlas. Los repelentes, la prevención y la rápida actuación ayudan a evitar complicaciones.

El buen tiempo del verano hace que estemos más al aire libre, que vayamos a la playa o que paseemos por la naturaleza, cosas muy placenteras que también conllevan algunos pequeños trastornos como son las picaduras de insectos, especialmente mosquitos, avispas y abejas. Aunque la mayoría de las veces estas picaduras no revisten gravedad, en algunos casos pueden complicarse y resultar más que una molestia.

Tal y como indica el doctor Julio Maset, experto médico de Cinfa, la mejor medida es la prevención. Seguir unas pautas generales al aire libre y usar repelentes es lo más eficaz para prevenir las picaduras de cualquier insecto y evitar posibles complicaciones.

En el mercado podemos encontrar dos tipos de productos para las picaduras

de insectos: repelentes y calmantes. Conviene destacar que el repelente no es un calmante. Su uso adecuado y regular previene las picaduras, pero no son eficaces para tratarlas una vez producidas. Cuando ya hemos sido picados por un insecto hay que usar otros productos específicos para calmar el picor y la irritación.

Cómo evitar las picaduras más comunes

En palabras del doctor Julio Maset, experto médico de Cinfa, hay una serie de recomendaciones generales que se pueden adoptar para evitar esas picaduras.

- No pasar por áreas donde los insectos acuden o tienen sus nidos, como cubos de basura, balsas con agua, etc. Además, el doctor Maset declara: "Es preferible no salir, en la medida de lo posible, entre el anochecer y el amanecer, ya que es el momento en el que los mosquitos suelen picar".
- Cuando se vaya al campo, al monte o a zonas rurales, hay que procurar tapar el cuerpo lo máximo posible y no usar jabones, colonias o lociones, especialmente las que tengan olor "dulce", porque atraen a las avispas.
- En espacios naturales o abiertos, hay que tener cuidado a la hora de comer, porque el olor de la comida y las bebidas, sobre todo de las azucaradas, atrae a las avispas y revisar bien los envases antes de beber porque puede haber dentro algún insecto.
- Si se viaja a destinos exóticos, lo ideal es usar mosquiteras en la cama, puertas y ventanas siempre que se pueda porque constituyen una barrera física de alta eficacia contra los insectos que atacan por la noche. Además, para mejorar la protección, se pueden impregnar con repelentes.

- Tras una excursión, hay que revisar bien el cuerpo, especialmente las zonas de pliegues como ingles, axilas, nalgas... e incluso el cuero cabelludo, porque son los lugares que prefieren las garrapatas para picar. El doctor Maset indica: "Hay que evitar pasar muy cerca de arbustos y de zonas con vegetación alta con la piel al descubierto. Al volver del paseo, conviene revisar atentamente a los niños y a las mascotas, ducharse y lavar la ropa que se ha usado a una temperatura de sesenta grados".

Alivio rápido para las picaduras

Ante una picadura, el experto médico de Cinfa recomienda:

- **Lavar la zona** de la picadura con agua fría y jabón. Además de calmar el picor, evitará infecciones.
- **Aplicar frío** porque también calma el picor. En el caso de emplear hielo, meterlo en un paño o toallita para evitar el contacto directo con la piel.
- **Evitar el rascado** especialmente en los más pequeños porque puede empeorar la inflamación, provocar lesiones cutáneas e incrementar el riesgo de infección.
- **Aplicar amoniaco** en formato de sticks o toallitas, especialmente eficaz en los primeros momentos tras la picadura. El doctor matiza: "Debe ser un amoniaco con garantías para su uso en humanos, por lo que debe adquirirse en la oficina de farmacia".
- **Aplicar un antihistamínico tópico** si persiste mucho el prurito. El doctor recomienda: "Adquirirlo en la farmacia y seguir las recomendaciones del prospecto y del farmacéutico, sobre todo en lo referente al número de aplicaciones, a no exponer esa zona al sol o a su uso en niños pequeños y bebés".

Recomendación farmacéutica para la compra de repelentes

Para la aplicación de los repelentes de insectos es fundamental respetar las instrucciones de uso y todas las indicaciones del prospecto, porque tanto la formulación como su aplicación cambian mucho de unos productos a otros. Un error muy común es usarlos por defecto o por exceso. La protección tiene una duración pautada que hay que seguir a rajatabla. Como señala el asesor médico de CINFA: "Aplicarlo con menos frecuencia



"EL DEET SIGUE SIENDO EL ACTIVO CON ESTUDIOS CIENTÍFICOS CON MAYOR EFICACIA Y SEGURIDAD FRENTE A LA GRAN VARIABILIDAD DE ESPECIES TRANSMISORAS DE ENFERMEDADES", DOCTOR JULIO MASET (CINFA)

reduce claramente la eficacia, mientras que hacerlo con más frecuencia no la mejora, sino que aumenta la posibilidad de irritación cutánea".

El doctor Maset recomienda los repelentes que contienen un 20% o más de DEET o permetrina porque son eficaces contra las garrapatas: "También son útiles contra los mosquitos los que contienen IR3535, icaridina o los que incluyen aceite de eucalipto y citriodora, citriodiol o citronela".

Otro error habitual es no adecuar el repelente a las circunstancias de su uso, como son el lugar geográfico, la edad, las alergias, etc. Por eso es importante consultar en la farmacia cuál es el idóneo para cada persona, según las características personales y del uso que se le vaya a dar.

En el caso de pieles sensibles, el farmacéutico puede recomendar medidas preventivas como las citadas anteriormente, además del uso de repelentes de origen natural o de los que contengan la mejor formulación para su caso. También puede aconsejar si están o no indicados para niños, para bebés, para el uso con determinados tejidos textiles, etc.

Nuevas formulaciones

En cuanto a la prevención, los repelentes siguen siendo uno de los productos más utilizados. En el mercado existen diferentes formulaciones y formatos adaptados a cada necesidad: sticks, lociones, toallitas, sprays, pulseras, roll-on, etc. además de otros formatos específicos para niños y pieles sensibles. La tendencia del mercado evoluciona hacia productos con alternativas más naturales, sin embargo, según el doctor Maset: "El DEET sigue siendo el activo con estudios científicos con mayor eficacia y seguridad frente a la gran variabilidad de especies transmisoras de enfermedades".

En el caso de las postpicaduras, existen formulaciones para el momento inmediato posterior a la picadura y para los días posteriores. Por otro lado, surgen también nuevas soluciones a base de activos naturales que disminuyen la sensación de picor e inflamación. Un ejemplo es el nuevo lanzamiento de Cinfa que tal y como explica el experto: "Es un gel a base de ingredientes naturales que proporciona alivio en zonas extensas y de manera prolongada y que es eficaz en el momento de la picadura y también días después".