



Guía de Cuidados para la Ciudadanía



Recomendaciones para prevenir las picaduras de los mosquitos

- 1.- Lleva ropa que te cubra la piel, que te quede holgada y con colores claros. Las prendas de colores oscuros llaman más la atención de los mosquitos y la ropa muy pegada a la piel favorece que tengas más calor y que sudes más.
- 2.- Lava frecuentemente tu piel: así se eliminarás el sudor y las sustancias secretadas que atraen a estos insectos.
- 3.- Usa mosquiteras en las ventanas y puertas de tu hogar, es una herramienta muy útil para evitar las picaduras. Apaga las luces por la noche si tienes las ventanas abiertas.
- 4.- Utiliza en casa el aire acondicionado o un ventilador para evitar el sudor.
- 5.- Evita salir de casa durante el amanecer y el atardecer.
- 6.- Utiliza Repelentes de insectos (se recomiendan usarlos con DEET o repelentes con IR3535 o Icaridina) o pulseras repelentes que emiten olor como las de citronela o las de citriodiol.
- 7.- Emplea medidas para el control de los mosquitos como:
 - Evita tener en casa recipientes que acumulen agua estancada para impedir la cría y la reproducción de los mosquitos.
 - Echa agua en los sumideros, al menos una vez a la semana.
 - Retira el agua sobrante del riego de las plantas.
 - Mantén los niveles de cloro adecuados en piscinas y estanques todo el año.
 - Renueva cada 2 o 3 días el agua de los bebederos de nuestros animales.
 - Protege los pozos, bidones y aljibes con mallas mosquiteras.





Guía de Cuidados para la Ciudadanía



Cuidados de las picaduras de los mosquitos

- 1.- Aplica Hielo en la zona de la picadura pero nunca de forma directa sobre nuestra piel porque nos puede provocar una quemadura. El hielo sobre la piel genera una vasoconstricción capilar que tiene un efecto antiinflamatorio y anestésico.
- 2.- Utiliza cremas refrescantes y regeneradores como aloe vera o pantenol, que ayudan a aliviar y reparar la piel de la picadura. Puedes meterlas en el frigorífico para que estén más fresquitas y así tendrán un efecto antiinflamatorio y anestésico.
- 3.- Para aliviar los picores y la irritación de la piel emplea una loción de calamina.
- 4.- También te puedes aplicar en la piel un Stick con amoniaco. El amoniaco neutraliza el PH ácido del veneno de muchos insectos y disminuye el picor de las picaduras.
- 5.- Evita el rascado sobre la zona de la picadura para que no te infectes la picadura o aumente el picor o te causes lesiones en la piel.
- 6.- Si la zona de la picadura está muy inflamada puedes utilizar Antiinflamatorios orales como el ibuprofeno.
- 7.- Si tienes picaduras que se encuentran muy inflamadas y te generan mucho dolor y picor, toma los medicamentos prescritos por tu médico. Las pastillas o pomadas con corticoides disminuyen el enrojecimiento y la inflamación y los Antihistamínicos orales reducen el picor y la inflamación.

