

Diez consejos para mantener lejos a los mosquitos y sus picaduras este verano

- **Tras una primavera de lluvias intensas, será más necesario que nunca protegerse de las picaduras durante la época estival**
- **Eduardo González Zorzano, experto de Cinfa, recuerda la conveniencia de elegir un repelente que contenga dietiltoluamida (DEET), considerado el más eficaz por la OMS**

Pamplona, 9 de julio de 2018- Tras una primavera de lluvias intensas, este verano será más necesario que nunca [protegerse de las picaduras de los mosquitos](#) en nuestro país. Como explica Eduardo González Zorzano, experto del Departamento Científico de Cinfa, “estos insectos proliferan con mayor facilidad en ambientes húmedos y cálidos, por lo que la conjunción de una primavera lluviosa y las altas temperaturas típicas del verano podrían dar lugar a una población de mosquitos más numerosa de lo habitual”.

Además, en vacaciones, son frecuentes los desplazamientos a la costa o a la montaña, donde el riesgo de picaduras es mayor. Y al pasar más tiempo al aire libre disfrutando de nuestro ocio, a menudo junto a playas, ríos y piscinas, es más probable que suframos las picaduras de estos insectos, cuya acción explica el experto de Cinfa: “Para poder extraer la sangre con mayor facilidad, la saliva de los mosquitos tiene un anticoagulante muy potente, que introducen en nuestro torrente sanguíneo al picarnos. Nuestro sistema inmunitario reconoce esa sustancia como algo ajeno al cuerpo y la ataca, lo que provoca la inflamación de la zona, picazón y, a veces, dolor, los típicos síntomas que todos conocemos”.

Vía de contagio de enfermedades tropicales

Las consecuencias de las picaduras pueden ser mucho más graves cuando se viaja a destinos vacacionales exóticos. Como recuerda González Zorzano, “algunas especies de mosquitos pueden suponer una vía de contagio de enfermedades tropicales peligrosas como la malaria, el dengue o la fiebre amarilla, por lo que antes de viajar, debemos informarnos sobre las vacunas y los tratamientos preventivos necesarios. Sea cual sea nuestro lugar de vacaciones –resume el experto-, para evitar la acción de estos insectos es necesario recurrir a repelentes de mosquitos que cuenten con dietiltoluamida (DEET) entre sus principios activos, ya que está considerado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como el más eficaz”.

Para que cumplan su función, los repelentes deben aplicarse tanto en las zonas de piel expuestas como en las prendas de vestir. El experto de Cinfa recomienda también, como medida de prevención, “usar manga larga, pantalones largos y calcetines, así como evitar los colores oscuros y brillantes, que atraen a los mosquitos. Y una vez se ha producido la picadura, se puede recurrir a tratamientos calmantes cuyo principal activo sea el amoníaco, pues este neutraliza la toxina introducida por el insecto”, concluye.

Decálogo de consejos para evitar las picaduras:

1. **De noche, mejor en el interior.** En la medida de lo posible, intenta no permanecer al aire libre entre el atardecer y el amanecer y sobre todo en estos dos momentos del día, ya que es cuando los mosquitos se muestran más activos.
2. **Huye de la luz.** Si tienes la ventana abierta, procura dejar la luz apagada, ya que los mosquitos acuden a la luz.
3. **El aire ayuda.** El aire acondicionado impide la aparición de los mosquitos. También puedes colocar ventiladores dentro de casa para alejarlos, así como dejar bien cerrada y ventilada la habitación donde vayas a dormir.

4. **Utiliza mosquiteras.** Puedes ponerlas en la cama o cuna, fijándolas bajo el colchón y asegurándote de que no estén rotas, porque constituyen una barrera física de alta eficacia contra los insectos, que atacan por la noche. También pueden colocarse en ventanas y puertas y, para mejorar la protección, pueden impregnarse con permetrina o deltametrina. Si viajas a países tropicales, llévalas contigo.
5. **Mantén un cuidado personal diario.** Sigue diariamente una correcta higiene corporal, porque la sudoración y los olores fuertes, como el de los pies, les invitan a picar.
6. **Evita los perfumes intensos.** No emplees colonias que desprendan olores dulces ni jabones con perfumes o aerosoles para el pelo, ya que atraen a los insectos.
7. **Mejor, tapados.** Es conveniente para toda la familia usar ropa que cubra la piel: manga larga, pantalones largos y calcetines, así como evitar los colores oscuros y brillantes, que atraen a los mosquitos. Y no olvides sacudir la ropa antes de usarla si la has tendido en el exterior.
8. **Escapa de las zonas prohibidas.** Es conveniente que evites las áreas donde los insectos acuden o tienen sus nidos: cubos de basura, balsas con agua, comidas y dulces sin tapar y jardines en flor. Así mismo, procura no molestar a los insectos.
9. **Haz un uso adecuado de los repelentes.** Al utilizar los repelentes de mosquitos, debes seguir estrictamente las recomendaciones sobre el modo y frecuencia de uso descritos por el fabricante. En concreto, debes aplicarte [primero el fotoprotector solar](#), dejar absorber durante veinte minutos y, entonces, aplicarte el repelente de mosquitos.
10. **Consulta a tu farmacéutico.** Te asesorará acerca del tratamiento más adecuado. Además, si vas a visitar un país en desarrollo, es recomendable [acudir a un centro especializado en medicina del viajero](#) o consultar con un médico antes de partir.

El proyecto de divulgación en salud de Cinfa

En la web www.cinfasalud.com puede consultarse información sobre distintas patologías y su prevención. También se difunden estos contenidos en los perfiles sociales [@CinfaSalud en Twitter](#), [CinfaSalud en Facebook](#), [CinfaSalud en Google+](#), [CinfaSalud en Pinterest](#) y [CinfaSalud en Youtube](#), donde puedes ver [un vídeo que resume las claves](#) para combatir las picaduras de mosquitos.

Sobre Cinfa

Cinfa es el laboratorio más presente en los hogares de nuestro país. De 100% capital español y con 49 años de experiencia, está integrado por más de mil profesionales a los que les mueve un proyecto común: poner a disposición de los ciudadanos tratamientos y soluciones de salud de calidad y accesibles, a través del consejo de los profesionales sanitarios. Todo ello, con un enfoque centrado no solo en la enfermedad, sino también en la prevención y la mejora de la calidad de vida.

Para ello, cuenta con medicamentos con receta de distintas áreas terapéuticas; medicamentos sin receta y productos de cuidado de la salud; soluciones de movilidad Farmalastic; tratamientos para el cuidado de la piel Be+; y soluciones nutricionales N^o Nutritional System.

Departamento de Comunicación de Cinfa:

Gemma Artica
Tlf: 650 90 16 41
gartica@cinfa.com
www.cinfa.com