



## CONSEJOS PARA EVITAR LAS PICADURAS DE MOSQUITOS\*

La mayoría de las enfermedades tropicales se transmiten por insectos.

Algunas se pueden prevenir mediante vacunas, como la fiebre amarilla y la encefalitis japonesa. Otras mediante quimioprofilaxis, como la malaria o paludismo. Existen otras, fiebre dengue o leishmaniasis, en las que evitar las picaduras de los insectos es el único método de prevención.

Los mosquitos se sienten atraídos por el calor, olores y movimiento. Los que pican durante el día pueden ser vectores de la fiebre amarilla y de la fiebre dengue, mientras que los nocturnos pueden transportar el parásito de la malaria o el virus de la encefalitis japonesa.

Los mosquitos flebotomos son los vectores de la leishmaniasis y aunque son más activos durante entre el oscurecer y el alba pueden picar durante el día si se les molesta.

La mosca tse-tse transmite la enfermedad del sueño y son atraídas por la oscuridad y por el color azul. Suelen picar durante el día.

### ¿COMO EVITAR LAS PICADURAS?

Se pueden evitar de muchas maneras:

- Manteniéndose alejado de las áreas que pudieran estar infestadas
- No permanecer al aire libre entre el oscurecer y el alba
- Vestir ropas gruesas y holgadas. Utilizar pantalones largos y camisas de manga larga. Las ropas pueden tratarse con repelentes especiales para estas situaciones del tipo de permetrina
- Alojarse en edificios protegidos con telas metálicas en puertas y ventanas. En caso de no disponer de ellas se cerrarán durante la noche
- Utilizar mosquiteras durante la noche que se pueden impregnar de repelentes del tipo de permetrina



- Rociar la habitación con sprays antiinsectos antes de dormir o utilizar pastillas de insecticidas activadas por la electricidad

- Usar repelentes de insectos en las superficies expuestas de la piel

### **REPELENTES DE INSECTOS**

Existen muchos tipos de repelentes. Los más efectivos y habituales son los que contienen DEET (N, N-dietil-3-toluamida) y los que contienen Propidina o Picaridina (KBR3023).

**DEET.** Se encuentra disponible en varias concentraciones. Al 20% la protección puede durar hasta 3 horas mientras que la del 30% puede llegar hasta las 6 horas y a 12 horas la del 50%. Conviene tener presente que esta duración puede variar en función del calor, de la humedad y de la sudoración.

Las aplicaciones del repelente se harán de un modo regular, particularmente tras nadar o tras sudoración profusa. En caso de utilizar protectores solares, éstos se aplicarán en primer lugar y de 30 a 60 minutos más tarde los repelentes (los repelentes pueden reducir la eficacia de los protectores, pero no a la inversa).

No debe de utilizarse en menores de 2 meses de edad, pero sí se puede utilizar en concentraciones no superiores al 50% por encima de esa edad, en embarazadas y en madres que dan el pecho.

Aunque es un producto muy seguro conviene recordar una serie de instrucciones básicas:

- No aplicar directamente en la cara evitando el contacto con labios u ojos
- Aplicar sólo en la piel expuesta
- Lavado de manos tras la aplicación
- No aplicar sobre heridas o piel irritada
- Lavar la piel con agua y jabón cuando ya no se precise el repelente
- Evitar cremas protectoras solares que contengan repelentes
- Puede dañar productos plásticos

Algunos de los preparados comerciales disponibles se reflejan en la tabla



Nombre comercial	Composición
Goibi antimosquitos	Metilbenzamida 18%
Mosquitomilk	Metilbenzamida 26%
Relec extrafuerte	Metilbenzamida 40%

**Propidina o picaridina (1- ácido piperidinecarboxílico, 2-(2-hidroxietyl)-1-metilpropylester) (Bayrepel).** La eficacia de este producto es similar al anterior y a diferencia de aquel no ataca a plásticos, pinturas o metales. Las presentaciones disponibles contienen una concentración del 10% al 20%, con duración de 4 y de más de 8 horas, respectivamente.

No debe de aplicarse a niños menores de 2 años.

Algunos preparados comerciales se presentan en la tabla

Nombre comercial	Composición
Autan activo barra	Bayrepel 20%
Autan activo loción	Bayrepel 20%
Autan activo spray	Bayrepel 19%
Autan activo vaporizador	Bayrepel 20%
Autan familia bálsamo	Bayrepel 10%

No son de ninguna utilidad los “antimosquitos no convencionales”, la homeopatía, los dispositivos de ultrasonidos, las vitaminas, los ajos y los aceites.

\*Información obtenida de:

- Viajar sano: <http://www.viajarsano.com/home.html>

- UK Health Protection Agency. National Travel Health Network and Centre: <http://www.nathnac.org/>

- U.S. Centers for Disease Prevention and Control: <http://wwwn.cdc.gov/travel/contentInsectProtection.aspx>

- Viajar tranquilo: <http://www.viajartranquilo.com/pages/durante-repelentes-tipos.php>

- Health Protection Agency. Guidelines for malaria prevention in travellers from the UK 2014