

¿Cómo actuar ante una picadura?

Apretar, frotar o rascar son las tres acciones que se deben evitar evitar ante la acción de un mosquito, avispa o abeja

CUN ■ El calor y el buen tiempo invitan a salir más. Ir a la piscina, una escapada al campo... Incluso, las altas temperaturas nocturnas llevan a dejar las ventanas abiertas por la noche. Acciones que pueden empañarse por la aparición de mosquitos, avispas o abejas. Estos insectos pasan el invierno hibernando y, con la primavera, retoman su actividad y, con ello, comienza la temporada de picaduras y mordeduras.

Normalmente, tan solo producen una reacción inflamatoria local, con su consecuente picor. Sin embargo, hay personas que se muestran más sensibles y sus reacciones pueden ser más graves: fiebre, hinchazón o reacciones anafilácticas.

¿Qué se debe hacer si ha sufrido una o varias picaduras? “Si un insecto le pica, lo primero que debe hacerse es aplicar agua fría o ponerse hielo con una compresa”, reconoce la Dra. Ana Catalán, especialista



Normalmente, las picaduras solo producen una reacción inflamatoria.

del Departamento de Pediatría de la Clínica. Además, puede ser de ayuda aplicarse un analgésico suave o antihistamínico.

Pero, ante todo, “no se debe apretar, frotar ni rascar”, advierte. Y, si el aguijón está accesible, es preferible extraerlo con unas pinzas. Unas medidas útiles de forma general. No obstante, si la reacción es más sensible y hay una respuesta alérgica, “hay que trasladar a la persona al centro hospitalario más cercano y, si es conocedor de su sensibilidad, llevar consigo adrenalina autoinyectable”.

¿SE PUEDEN PREVENIR?

No siempre es fácil prevenir la presencia de avispas o abejas pero, en la medida de lo posible, no hay que acercarse a paneles ni nidos de insectos. Si el mosquito se aproxima y posa en ti, “no hay que tratar de matarlo ni espantarlo, sino que es preferible mantenerse tranquilo y realizar movimientos lentos”. Otras pautas eficaces son el uso de

lociones repelentes (sin aplicarla en rostro o manos), no llevar prendas de ropa muy llamativas y sacudirlas si se dejan al aire libre, o evitar el uso de colonias y lacas penetrantes. Y, en esas noches calurosas que invitan a dejar las ventanas abiertas, se recomienda “el uso de telas protectoras o difusores de insecticidas eléctricos”.

Al sol, con protección

Refreshar la piel y el uso de cremas hidratantes puede aliviar las quemaduras solares

■ Si los mosquitos y avispas son uno de los peligros de la estación estival, el sol es otro de los protagonistas. Tomar medi-

das de protección solar, como cremas o el uso de gorras, es necesario en el presente y de cara al futuro, ya que la piel tiene memoria. Es recomendable aplicarse cremas con alto grado de protección, por encima del 30, y repetir su uso (cada dos horas o tras un baño, una intensa sudoración).

“Hay que recordar que las quemaduras se pueden producir incluso a la sombra y que tanto la arena como el agua re-

flejan los rayos solares potenciando su efecto sobre la piel”, advierten los especialistas de Pediatría de la Clínica. La piel de los niños es especialmente sensible a la acción solar.

Una protección que no debe menospreciarse una vez se esté más bronceado, ya que los riesgos en la piel persisten. “Si a pesar de estos cuidados se produce una quemadura, si son

leves, pueden tratarse con un corticoide tópico de mediana potencia, así como con la aplicación de vendajes fríos y húmedos. Además, se recomiendan también cremas hidratantes, aunque es preferible emplear las de composición sencilla, sin perfumes ni determinados conservantes”, recomienda la Dra. Irene Palacios, especialista del Departamento de Dermatología.

