



CONSEJOS PREVENTIVOS PARA LOS PACIENTES ALÉRGICOS AL VENENO DE HIMENÓPTEROS (Comité himenópteros SEAIC)

- **No acercarse a panales de abejas ni a nidos de avispas.** Si accidentalmente se acercara a uno de ellos, hay que retirarse con movimientos lentos.
- Si una abeja o avispa se posa sobre alguna parte del cuerpo, **no intentar matarla ni espantarla;** es necesario permanecer quieto o hacer sólo movimientos lentos hasta que se aleje.
- Durante la época de calor, al beber algún líquido azucarado, **comprobar que no hay abejas o avispas en los bordes del recipiente.**
- **No manipular frutas y en general comidas al aire libre.** No acercarse a los cubos de basura en la calle.
- **Si se deja ropa en el suelo sacudirla antes de vestirse,** pues puede haber alguna avispa entre sus pliegues.
- **Evitar caminar descalzo,** así como hacerlo por huertos en floración, campos de trébol o cualquier área con abundantes flores.
- Durante la época de actividad (mayo a septiembre) **usar ropa de colores poco llamativos.**
- **No podar árboles, ni segar césped o setos** en estos meses de verano.
- Las colisiones con estos insectos pueden causar picaduras; por lo tanto hay que **evitar correr o montar a caballo, en bicicleta o en moto** en áreas en las que haya abundancia de flores.
- Dentro de los recintos cerrados **mantener una red para atrapar cualquier insecto volador que penetre.** También es útil un insecticida para matarlos, por ejemplo, en la guantera del coche.
- Advertir a los niños de no tirar piedras o ramas a los nidos de los insectos. La erradicación de los nidos cercanos a las viviendas debe ser realizada por profesionales. Nunca deben ser manipulados por el propio paciente (persona en riesgo), ni estar éstos presentes mientras se realiza.

En caso de una picadura por abeja o avispa:

- **Incluso sin ser alérgico, se recomienda no permanecer en la zona,** ya que las feromonas liberadas durante el ataque podrían inducir nuevas picaduras.
- Retire inmediatamente el aguijón (abejas) con unas pinzas de forma cuidadosa.
- Si es alérgico conocido es necesario **utilizar la medicación indicada por el alergólogo** y acuda o llame al médico o servicio de **URGENCIAS** más cercano.