

## INFORMACIÓN Y CONSEJOS PARA DISMINUIR EL RIESGO DE PICADURAS DE INSECTOS (HIMENÓPTEROS)

- Actuar con precaución en las excursiones campestres, al practicar camping o cualquier otra actividad al aire libre o al manejar basura. El riesgo aumenta en **primavera y verano**.
- Calzar siempre zapatos en exteriores.
- Se debe emplear ropa que cubra la mayor parte de la superficie corporal. No utilizar ropas sueltas por las que puedan penetrar insectos. Estos son atraídos por los colores **vivos o brillantes** y los motivos florales. Vestir ropas de **colores discretos**; los tonos **blanco, verde, tostado y caqui** son los menos atractivos.
- Evitar los perfumes, lociones, jabones, cosméticos, colonias y preparaciones para el cabello aromáticas o cualquier otro producto de olor intenso.
- Antes de entrar en un vehículo, comprobar si hay insectos al disponerse a conducir, y mantener cerradas las ventanillas.
- No hacer movimientos rápidos o bruscos ante los insectos. La mayoría no pican a no ser que sean provocados.
- Todos los nidos y colmenas de la vecindad deben ser eliminados por un desinsectador profesional y **no por el paciente** sensible.
- Llevar en todo momento una pulsera o placa de identificación.
- Tener siempre a mano un **Estuche de Urgencia**, sobre todo en las situaciones de mayor riesgo. Los miembros de la familia y compañeros del paciente deben saber utilizarlo.
- Ante una nueva picadura (abeja, avispa):
  - a) Mantener la calma.
  - b) En caso de picadura de abeja, tratar de extraer el aguijón.
  - c) Si la picadura se produjo en una extremidad, colocar un lazo o pañuelo, a modo de torniquete, en la zona proximal del miembro (hombro o cadera), por encima de la picadura.
  - d) Comenzar la administración de los distintos fármacos del **Estuche de Urgencias** (todos son importantes y tienen una misión diferente, por lo que es imprescindible que se sigan estrictamente estas instrucciones):
    - ✓ ADRENALINA 1/1000, PRECARGADA PARA AUTOINYECCIÓN (**Jext<sup>®</sup> 0,3 adultos**)
    - ✓ POLARAMINE REPETABS<sup>®</sup>: Una gragea por vía oral, después de la inyección de adrenalina.
    - ✓ URBASON<sup>®</sup> 40 mg: Un vial intramuscular (o dosis oral equivalente de ZAMENE<sup>®</sup> 30 mg)
    - ✓ Las reacciones locales intensas puede tratarse con corticoides tópicos (LACTISONA<sup>®</sup> o DIPRODERM<sup>®</sup>), antihistamínicos orales (EBASTEL<sup>®</sup>) y aplicación de hielo local.
- Buscar ayuda médica inmediatamente después de administrarse el tratamiento de urgencia.