

## **INSTRUCCIONES PARA PERSONAS ALÉRGICAS A VENENO DE HIMENÓPTEROS (ABEJA O AVISPA)**

### **Comportamiento general**

- No acercarse a colmenas ni avisperos. Si lo hubiera hecho, retirarse lentamente y sin movimientos bruscos. No tirar piedras o ramas contra ellos.
- Si viera cerca una avispa ó abeja, no hacer movimientos bruscos y debe alejarse de ella con calma.
- Si se le posa una abeja o una avispa, no perder calma; permanecer quieto o moverse muy lentamente hasta que el insecto se aleje.
- Sobre todo en Primavera y Verano, evitar las salidas al campo, especialmente en campos en floración. Es preferible ir a la playa.
- No caminar descalzo por la hierba. No podar árboles o setos, ni segar el césped.
- Evitar mover piedras, troncos o ramas caídos en el suelo (algunas avispas hacen sus nidos debajo)
- No comer al aire libre, ni estar en lugares en donde haya restos de comida.
- No beber de botes de refrescos o bebidas dulces que hayan quedado abiertos por la posibilidad de que hubiera entrado uno de estos insectos.
- Evitar la proximidad a charcas, estanques, contenedores de basuras, vertederos, etc.
- No solo en los meses de Primavera y Verano podemos encontrarnos estos insectos; por tanto, hay que tener precauciones durante todo el año, particularmente en el campo y jardines.
- Si hubiera un incendio en el campo, hay que permanecer en algún lugar cerrado, pues en esos casos suele haber muchos insectos, que escapan del fuego.
- En la ciudad, es posible que haya abejas cerca de puestos de flores, así como en solares en donde haya malezas.

### **Vestido y aseo**

- No vestir de color blanco, ni con ropa de colores chillones o brillantes. Si se quita la ropa y la deja en el suelo, deben sacudirla antes de ponérsela.
- No usar perfumes, que atraen a los insectos.
- Aplicarse en las zonas del cuerpo descubiertas repelentes de insectos tipo Aután® (Dietiltoluamida parece ser el más eficaz, aunque puede ser irritante sobre en los ojos, boca y heridas, además de que pueden inducir irritación bronquial en pacientes asmáticos).
- Vestir preferiblemente ropa de manga larga y pantalones también largos, sobre todo al salir de casa.

### **Viajes**

- En el coche, viajar siempre con las ventanillas subidas, y llevar un Spray insecticida.
- Si entra uno de estos insectos en el coche, detenerse, bajar con calma, pulverizar dentro del coche con el insecticida, cerrarlo y asegurarse de que el insecto ha muerto ó huido, antes de reanudar el viaje.

### **Medidas Terapéuticas**

- Tener siempre a mano un spray insecticida.
- Llevar siempre a mano la medicación de emergencia que le haya facilitado el médico, y los acompañantes deben conocer donde se guarda y como utilizarla, si fuese necesario.
- En caso de ser picado, poner en marcha todo el tratamiento de emergencia, pero con calma, teniendo en cuenta que, si se está poniendo VACUNAS, es improbable que pueda sufrir una reacción severa.
- En todo caso, es conveniente acudir al Servicio de Urgencias más próximo.

### **Insecticidas**

- Los más eficaces son los Sprays Insecticidas convencionales.
- Insecticidas o repelentes Estáticos:
  - Mata-insectos eléctricos. En estos artefactos una almohadilla o un frasco que contiene los insecticidas (generalmente aletrina o bio-aletrina) es calentada eléctricamente para vaporizarlos lentamente. Son eficaces en ambientes cerrados.
  - Espirales insecticidas: contienen un insecticida que se desprende al aire al encender el

extremo de la espiral. Su radio de acción es pequeño.

- Lámparas UV: atraen insectos y los electrocutan, siendo muy eficaces para moscas y otros insectos.
- Tiras repelentes que contienen citronela: repelen a los insectos de la tira pero no de los humanos salvo que estos estén cerca de ésta.
- Tiras de pegamentos que contiene sustancias aromáticas que los atraen y al posarse se quedan adheridos y perecen. Útiles en ambientes cerrados.

El humo del tabaco es EXTREMADAMENTE PERJUDICIAL para un paciente alérgico. Por ello, está TERMINANTEMENTE PROHIBIDO fumar en la casa de un paciente alérgico, incluso en su ausencia. Consúltenos cualquier duda.

[www.alergianieto.com](http://www.alergianieto.com)

email: [correo@alergianieto.com](mailto:correo@alergianieto.com)

