



PROTECCIÓN CONTRA ARTRÓPODOS

Chinchas, pulgas, piojos, moscas, mosquitos y garrapatas pueden ser transmisores de multitud de enfermedades infecciosas. Es por eso importante protegerse de sus picaduras. Los consejos para evitar estas picaduras se pueden resumir en:

1. Si es posible, alojarse en un edificio bien construido y bien conservado, con tela metálica en puertas y ventanas. Si no se dispone de esta protección deben cerrarse las puertas y ventanas durante la noche.
2. Vestir ropa cómoda protegiendo pies y brazos (principalmente camisas, pantalones largos de algodón) evitando los colores oscuros; especialmente el azul en lugares donde hay mosca *tse-tse*.
3. Impregnar las partes expuestas del cuerpo con un repelente (aerosoles, lociones o cremas). Los más habituales y eficaces son:

N,N dietilmetatoluamida (DEET) al 40% (spray, aerosol, crema, loción)

Ventajas: ha sido reconocido en todo el mundo como el ingrediente activo más eficiente en repelentes.

Protege a los humanos y animales de dos a ocho horas contra los mosquitos, las moscas y los ácaros más relevantes. Sin embargo, diversos factores pueden modificar el tiempo de protección por ejemplo la temperatura del ambiente, la exposición al agua, un exceso de sudoración entre otros pueden reducir la eficacia del repelente.

Inconvenientes: su efecto solvente y plastificante ejerce daños sustanciales sobre muchos artículos plásticos y superficies recubiertas. Los ojos y las membranas mucosas pueden irritarse haciéndolos agresivos con la piel y dejando una sensación pegajosa, grasosa y de olor desagradable y duradero. La superficie que protege abarca hasta 4 cm del lugar donde se ha aplicado, por lo que hay que distribuirlo por todo el cuerpo, y las muñequeras impregnadas o similares no son útiles.

Propidina o Picaridin (KBR 3023) (Loción, aerosol y crema)

Ventajas: contra un amplio espectro de insectos. Son incoloros, inodoros y dejan una sensación agradable en la piel. Son compatibles con otros materiales que no sean solventes para los plásticos, recubrimientos y selladores.

Inconvenientes: Algunos estudios muestran igual o menor eficacia que el DEET.

Productos derivados de plantas

- ▶ El aceite de Citronella (extraído originalmente de la planta *Cymbopogon narduses*) es efectivo pero no tiene acción duradera si lo comparamos con el DEET o la propidina (su protección sólo dura unos 10 minutos). Existe como crema, gel o en forma de velas.
- ▶ El aceite de Soja al 2% también es útil en cuanto a tiempo de efectividad (hasta 2 horas) pero hasta la fecha se encuentra en estudio por ser un producto relativamente nuevo.



PROTECCIÓN CONTRA ARTRÓPODOS

- ▶ El aceite de eucalipto es otro nuevo producto que está en estudio, y que cuyo efecto parece ser más duradero.
- ▶ El uso de protectores solares no reduce la actividad repelente de los productos que contienen DEET siempre que se sigan las recomendaciones del fabricante. Sin embargo los productos que combinan DEET o propidina en baja concentración y protectores solares podrían ofrecer menos protección solar, ya que parece ser que el DEET reduce el Factor de Protección Solar (fps) de la pantalla solar aplicada en aproximadamente un tercio.
- ▶ Otros productos: Los productos orales como el ajo y la tiamina no han demostrado ninguna eficacia en la prevención de las picaduras. Igual sucede con los pequeños dispositivos que emiten un sonido para alejar a los mosquitos, por lo que no se recomiendan.

4. Insecticidas en la ropa: es posible adquirir permetrina diluida al 0'5% en etanol. Colocando esta mezcla en un spray se pulveriza la ropa y se deja secar. El efecto repelente dura hasta dos lavados pudiendo repetirse posteriormente ya que no altera los tejidos ni deja mal olor.

5. Uso de telas mosquiteras de cama. Se venden en establecimientos especializados. Éstas se pueden conseguir incluso impregnadas con insecticida (normalmente un piretroide- permetrín o deltametrín) favoreciendo el efecto repelente y mortal para el mosquito.

6. En las zonas donde hay mosquitos es necesario impregnarse de repelente durante todo el día. El amanecer y el anochecer son los momentos en los que hay más probabilidad de que piquen los mosquitos que transmiten la malaria, y en los que, por tanto, hay que poner mayor precaución.