

El COF Gipuzkoa informa sobre cómo evitar las picaduras de insectos y aporta pautas para elegir repelentes

En la combinación de repelentes con fotoprotectores, recuerdan que "se aplicará siempre primero la crema solar y, 20 minutos después, el repelente". Evitar colonias y perfumes, así como la ropa de colores vivos, pautas de ventilación, y los análisis de los tipos de repelente y su uso por edades, en el nuevo vídeo consejo difundido por el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Gipuzkoa

Vídeo

La llegada de la temporada estival conlleva, en muchos casos, un aumento de las picaduras producidas por mosquitos y otros insectos que, aunque en la mayoría de los casos son inofensivas, pueden causar molestias y, cuando se viaja a países de riesgo, transmitir ciertas enfermedades como malaria o dengue.

Con el objetivo de prevenir las picaduras y orientar en la elección de repelentes, el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Gipuzkoa (COFG) ha difundido un nuevo vídeo consejo en el que, de la mano de Marina Guisasola, farmacéutica y asesora de la Junta de Gobierno de COFG, se exponen pautas e indicaciones a tener en cuenta. Se puede visualizar el vídeo clicando sobre este link.

La prevención de las picaduras es fundamental, por lo que conviene seguir las siguientes pautas:

Evitar colonias y perfumes.

Evitar la ropa de colores vivos y llamativos, especialmente el amarillo.

Minimizar las partes del cuerpo expuestas mediante el uso de manga y pantalones largos.

Ventilar los interiores a primera hora de la mañana y mantener puertas y ventanas cerradas o con mosquitera.

Uso de repelentes.

En relación al uso de repelentes y su combinación con los fotoprotectores, Guisasola explica que "se aplicará siempre primero la crema fotoprotectora y, 20 minutos después, el repelente". En este sentido, la farmacéutica explica que los repelentes existentes en el mercado son muy diversos, siendo los más comunes el DEET o dietiltoluamida, los más eficaces según la OMS y disponibles en concentraciones de entre 5% y 40%. El Icaridin; el IR 3535; y biocidas como el citriodiol, productos de origen vegetal que "ofrecen más tiempo de protección que las DEET", apunta Guisasola.

Los tres primeros -DEET, Icaridin e IR3535- son repelentes químicos con una incidencia de toxicidad

“muy baja y ligada a la ingesta accidental o a un uso prolongado, es decir, a un mal uso”.

Respecto a la elección del repelente, desde el COFG recuerdan que se debe tener en cuenta la edad de las personas y las concentraciones de los mismos:

Menores de dos meses: evitar repelentes y emplear barreras físicas como mosquiteras para cubrir cunas y carritos.

Bebés de entre 6 y 24 meses: priorizar el uso de barreras físicas y si se opta por usar repelente: Icaridin al 20%. En zonas de elevada transmisión de enfermedades: DEET al 10-30%. También pueden usarse pulseras con aceite lavandin al 9%, pero no debe sustituir al repelente, “ya que no es equivalente al efecto directo de los repelentes sobre la piel”.

Niños mayores de 2 años y adultos: la OMS recomienda DEET en concentraciones de 20% o más; IR3535 al 20-35% o citriodiol al 20-50%.

Embarazadas y madres lactantes: citriodiol al 20-50% o IR3535 al 20-35%. No hay estudios que confirmen efectos no deseados sobre en el feto, pero se desaconseja el uso de DEET durante el primer trimestre, ya que podría absorberse a través de la piel.

Consejos en viajes a destinos con elevado riesgo

En cuanto a las recomendaciones del COFG para los viajeros con destinos de elevado riesgo de transmisión de enfermedades por picaduras, como dengue o malaria, aconsejan:

Utilizar repelente DEET en concentraciones mayores al 45% o IR3535 al 30%.

Soluciones de permetrina en la ropa.

Usar mosquiteras en cama, puertas y ventanas, así como aire acondicionado siempre que sea posible.

Los aparatos electrónicos y dispositivos de ultrasonidos no han demostrado evidencia científica, recuerdan.

Datos de contacto:

Colegio Farmacéuticos Gipuzkoa Comunicación
943223750

Nota de prensa publicada en: [Donostia - San Sebastián](#)

Categorías: [Medicina](#) [Farmacia](#) [Mujer](#) [Hombre](#) [Sociedad](#) [País Vasco](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>