

# Verano y picaduras: cómo evitar terminar en urgencia

El verano invita a disfrutar de la naturaleza, los parques y las playas. Sin embargo, el calor no sólo atrae a los veraneantes, sino que también a una gran variedad de insectos y arácnidos cuya actividad aumenta significativamente. Según datos del Ministerio de Salud, las consultas por picaduras y reacciones alérgicas cutáneas experimentan un alza estacional superior al 25% durante el primer trimestre del año, impulsadas tanto por insectos comunes como por la vigilancia activa de vectores como el mosquito Aedes aegypti en zonas específicas del norte y Rapa Nui.

Para abordar este fenómeno de manera preventiva, la químico farmacéutico de Farmacias Ahumada, Soledad Velásquez, destaca la importancia de la educación sanitaria. "La mayoría de las picaduras son leves, pero el manejo inicial y la prevención son fundamentales para evitar complicaciones como infecciones secundarias o reacciones alérgicas o anafilácticas. Es aquí, en la prevención diaria, donde debemos cuidarnos", señala la experta.

"Lo más importante es anticiparse", dice Velásquez. "Ropa que cubra, mosquiteros en ventanas y dormir con mallas, y el uso prudente de repelentes reducen mucho el riesgo. Y si hay antecedentes de reacciones alérgicas severas, coordinar con el médico tratante previo a salir de vacaciones es clave". Estas medidas coinciden con las recomendaciones clínicas que enfatizan la protección física y la higiene del entorno.

## El escudo protector: Repelentes

No todos los repelentes son

iguales. Velásquez explica que la eficacia depende de principios activos como el DEET, la Icaridina (o Picaridina) y el IR3535. Las autoridades sanitarias y el Instituto de Salud Pública recomiendan que el repelente siempre sea aplicado por un adulto, evitando ojos, boca o zonas que puedan presentar alguna lesión; lavarse las manos después y no permitir que los niños se lo apliquen solos.

Para bebés y niños existen indicaciones específicas sobre concentraciones y edad mínima; por ejemplo, no se recomienda el uso de repelente en lactantes menores de dos meses. Desde esa edad y hasta los 4 o 5 años, se recomiendan productos con concentraciones limitadas y alternativas como icaridina o IR3535. Para niños mayores, la concentración de DEET no debe superar el 30%. No obstante, "es indispensable siempre leer la etiqueta del producto y consultar al pediatra la correcta utilización de estos productos en el caso de lactantes y niños", enfatiza Velásquez.

Ahora, independiente de la edad, la aplicación del repelente debe hacerse siempre posterior a la del protector solar, esperando entre 20 y 25 minutos entre ambos. Las personas con piel sensible, dermatitis u otras patologías dermatológicas, deben optar por fórmulas hipoalergénicas y evitar la aplicación directa en zonas irritadas.

## ¿Cuándo una picadura deja de ser "normal"?

La mayoría de las reacciones suelen ser locales y leves, como enrojecimiento, picazón y una pequeña inflamación en la



## Recomendaciones prácticas

zona. Sin embargo, Velásquez advierte sobre los síntomas de alerta que exigen atención médica inmediata en un servicio de urgencia. "Si vemos que una persona presenta dificultad para respirar o sensación de cierre de garganta, inflamación del rostro, labios o lengua, urticaria generalizada (o ronchas en todo el cuerpo), además de mareos, desmayos o taquicardia, se debe acudir de inmediato por ayuda médica", subraya.

En el caso de la mordedura de una araña de rincón, cuya actividad es nocturna y domiciliaria, la especialista recomienda observar si el sector presenta un centro violáceo u oscuro, mientras se aplica hielo local. Si esto ocurre, se debe acudir de inmediato a un centro asistencial. La profesional explica que "estas mordeduras pueden causar lesión cutánea necrótica o, en casos graves, problemas sistémicos que pueden ser mortales. Ya que la mordedura de estas arañas suele darse al ser aplastadas al vestirse o meterse en la cama, es indispensable revisar los lugares, sacudir las prendas y, por supuesto, hacer un aseo profundo, moviendo muebles y cuadros, antes de ocupar un espacio".

Para prevenir picaduras y sus complicaciones, se recomienda evitar el uso de perfumes o lociones con fragancias dulces, ya que atraen a insectos como abejas y avispas, y preferir ropa de colores claros que cubra brazos y piernas, especialmente al atardecer, cuando los mosquitos están más activos.

Si la picadura ya ocurrió, es fundamental realizar una higiene local con agua y jabón neutro, aplicar frío en la zona para disminuir la inflamación y evitar rascarse para no agravar la irritación o provocar lesiones e infecciones; "debemos recordar que no se debe automedicar con antibióticos y que el uso de antihistamínicos orales o corticoides tópicos debe hacerse siempre bajo orientación de un profesional de la salud, considerando dosis, edad y posibles contraindicaciones", añade la farmacéutica.

Este verano, la clave es la preparación. Informarse sobre los riesgos locales y actuar con rapidez ante signos de alergia severa permite que la temporada estival sea un espacio de descanso y seguridad. Porque siempre será mejor cuidar que lamentar.