



Las picaduras de insectos y garrapatas pueden tener un impacto en la salud y comodidad.

Tome medidas de prevención personales para ayudar a reducir el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por insectos y garrapatas.

LO QUE NECESITA SABER SOBRE:

Selección de repelente de insectos

Uso apropiado de repelentes

Reduciendo la exposición a los insectos y enfermedades transmitidas por garrapatas

Un programa de educación pública de la Asociación de Productos para el Hogar y Comerciales (Household & Commercial Products Association)

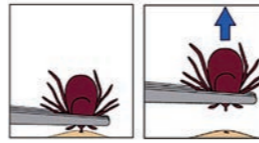
Los insectos que pican y las garrapatas están casi por todas partes

No tiene que viajar al extranjero, escalar en el bosque o ir a pescar a Alaska para entrar en contacto con insectos y garrapatas que pican. Los mosquitos, garrapatas, pulgas y niguas pueden encontrarse cerca de nuestro hogar. Los patios en casa, patios de recreo, piscinas comunitarias, parques, áreas de recreación, campos deportivos, la playa y canchas de tenis, todos son lugares para tener encuentros cercanos de los que "pican".

Para ayudar a reducir la incidencia de picaduras de insectos y garrapatas al igual que la posible exposición de gérmenes que pueden causar enfermedades, los expertos sugieren:

- Use repelente de insectos con un ingrediente activo aprobado por la EPA como DEET, cuidadosamente siga las instrucciones de la etiqueta.
- Evite las áreas boscosas, de pasto alto y el agua estancada.
- Vístase en colores claros para desalentar a los mosquitos y poder ver las garrapatas más fácilmente.
- Para protección adicional en contra de las garrapatas:
 - Use camisas de manga larga con cuello y pantalón con doblados. Fájese la camisa y meta el doblado del pantalón a sus calcetines o botas.
 - Los productos disponibles para aplicarse específicamente a la ropa son efectivos, pero *jamás* deben ser usados en su piel. Siga las instrucciones de la etiqueta ya que estos son insecticidas, no repelentes. Estos matan los insectos y las garrapatas al contacto.
 - Busque las garrapatas antes de regresar adentro. Algunas solo son del tamaño de la cabeza de un alfiler. Revise su ropa, cuero cabelludo, nuca, atrás de las orejas, rodillas, ingles y las axilas. Una vez que esté adentro, dúchese lo más pronto posible y revise otra vez para asegurarse que no tenga garrapatas.
 - Inmediatamente ponga su ropa en la secadora a temperatura "alta" para matar cualquier garrapata en su ropa. (Las garrapatas pueden sobrevivir un ciclo en la lavadora.)
 - Retire las garrapatas con pinzas (Vea la ilustración) NO USE jalea de petróleo, cerillos calientes, jabón de trastes u otros métodos inadecuados. Mate las garrapatas poniéndolas en un contenedor pequeño con alcohol.
- Cúrese las picaduras de insectos y garrapatas con un producto de primeros auxilios para la piel. Si desarrolla

un sarpullido o síntomas parecidos a la gripe dentro de 14 días, busque atención médica.



Preguntas frecuentes

¿Qué es DEET?

DEET (N, N-diethyl-m-toluamide) es el ingrediente activo en los repelentes de insectos más ampliamente disponibles. Está registrado para usarse por la Agencia de Protección Ambiental (EPA por sus siglas en inglés). Ha estado disponible por 60 años y es uno de los productos disponibles en el mercado que más se ha investigado.

¿Qué significa la registración del EPA?

La registración ocurre cuando el EPA ha determinado que el ingrediente activo reúne los estándares de efectividad y que no es probable que afecte la salud humana o al medio ambiente cuando el producto se utiliza según las instrucciones de la etiqueta.

¿Qué tan ampliamente es utilizado el DEET?

Los consumidores han usado productos a base de DEET por décadas con miles de millones de aplicaciones. Aproximadamente el 30% de personas Americanas usan repelentes a base de DEET anualmente.

¿Qué concentración de DEET debo usar para los mosquitos?

Los repelentes de insectos a base de DEET están disponibles en diferentes concentraciones desde el 5% hasta el 100%. Las concentraciones más altas ofrecen protección durante periodos de tiempo más

largos. Use una concentración que coincida con el tiempo anticipado que permanecerá afuera. Un producto de cinco por ciento dura aproximadamente una hora, mientras que un producto con 30% puede durar hasta ocho horas, basado en diferentes factores.

¿Cómo puedo determinar cuál es la concentración?

Cada producto tiene una lista de ingredientes que muestra el porcentaje (o sea la concentración de DEET que contiene. Esto se encuentra en la parte de enfrente del producto.



¿Qué concentración de DEET debería usar para las garrapatas?

En general, cuanto mayor sea la concentración del ingrediente activo en el producto, mayor será la protección. Entonces, más producto no es 'mejor', lo que importa es la 'duración'. El CDC recomienda usar productos con por lo menos una concentración de 20% para repeler las garrapatas. Sin embargo, tenga en cuenta que los tiempos de protección pueden ser más cortos para repeler las garrapatas que para los mosquitos.

¿Puedo utilizar un repelente a base de DEET y protector solar al mismo tiempo?

Sí. El CDC sugiere aplicar el protector solar primero. Cuando se haya secado sobre la piel, aplicar el repelente. Puede volver a reaplicar el protector solar a menudo. Reaplique el repelente solamente cuando los bichos comiencen a picarle de nuevo.

Aplicando repelente de insectos

SÍ

- Aplíquelo uniformemente a la piel expuesta y para las garrapatas también a la ropa como lo indique la etiqueta. Use aerosoles o rociadores de pompa para la piel o para la ropa. Dirija el aerosol hacia la piel—no rocíe al azar alrededor de sí mismo. Use líquidos, cremas, lociones o toallitas para aplicar el repelente de manera más precisa a la piel expuesta.
- Suavice uniformemente sobre la piel expuesta para asegurar cobertura.
- Después de sus actividades al aire libre, lave la piel con repelente utilizando agua y jabón.
- Mantenga el repelente de insectos fuera del alcance de los niños.
- Aplique el repelente a los niños poniéndolo en sus manos y después poniéndolo en la piel expuesta de los niños.

NO

- Aplique a los ojos, labios, boca o sobre cortadas, heridas o piel irritada.
- No aplique excesivamente ni sature la piel o ropa.
- Aplique a la piel debajo de la ropa a menos que los mosquitos le estén picando a través de la ropa.
- No aplique más frecuentemente de lo que indica la etiqueta del producto.
- Evite aplicar repelente en las manos de niños pequeños que se meten los dedos a la boca o se frotan los ojos.



Consejos para los Padres

- No rocíe el repelente al azar alrededor de su niño. Mejor póngalo en sus manos y aplíquelo a la piel que está expuesta. Siga las instrucciones de la etiqueta.
- No aplique el repelente en la boca, manos ni en los ojos de su niño.
- Los niños no deben aplicarse el repelente a ellos mismos ni a otros hasta que puedan leer y entender la etiqueta del producto.
- No asuma que los insectos no le están picando a sus niños solamente porque no le están picando a usted. Quizás tendrá que aplicarle el repelente de nuevo a los niños, cuando sea necesario.
- Siempre revise a sus niños para ver que no tengan mordidas de garrapatas e insectos luego de haber pasado tiempo al aire libre.
- Aplique repelente con moderación y tome medidas preventivas adicionales. (Ver consejos en este folleto bajo "Los insectos que pican y las garrapatas están casi por todas partes.")

Lo que dicen los expertos

- Los expertos recomiendan usar repelentes formulados con DEET para ayudar a proteger contra las picaduras que pueden resultar en enfermedades transmitidas por insectos como la fiebre del Nilo, Zika, enfermedad de Lyme, y la fiebre de las Montañas Rocosas. (Vea www.deetonline.org para más comentarios.)
- En el 2003 La Academia Americana de Pediatría indicó que los productos que contienen hasta el 30% de DEET pueden ser utilizados en niños de hasta dos meses de edad.

Viajes fuera de Estados Unidos

Las personas que viajan fuera de los Estados Unidos pueden estar expuestas a una variedad de enfermedades transmitidas por insectos o garrapatas incluyendo la malaria, chikungunya, dengue y otras enfermedades transmitidas por mosquitos y garrapatas. El virus del zika es particularmente peligroso a los niños que aún no nacen. Existen varios sitios que ofrecen información valiosa sobre la prevención de enfermedades. Se recomienda que los viajeros lleven productos a base de DEET en su viaje y que sigan las medidas preventivas que ofrece el CDC.

Enfermedades transmitidas por mosquitos

Los mosquitos pueden transmitir una variedad de enfermedades graves, a veces mortales - entre ellas el virus del Nilo Occidental, Zika, malaria, encefalitis equina del este, dengue y fiebre amarilla. De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el número de casos de enfermedades transmitidas por mosquitos está creciendo. El virus del Nilo Occidental es ahora endémico en todo Estados Unidos. El Zika se encuentra en partes tropicales y subtropicales del mundo con más casos siendo reportados en

Estados Unidos. A excepción de la fiebre amarilla, no existen vacunas para ayudar a prevenir las enfermedades transmitidas por mosquitos. No hay curas, por lo tanto, es importante tomar la responsabilidad personal y protegerse de las picaduras.

Enfermedades transmitidas por garrapatas

Las garrapatas pueden transmitir enfermedades graves que pueden causar problemas de salud permanentes (crónicos) y a veces pueden ser fatales sin un tratamiento rápido. De acuerdo a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), se cree que cada año hay casi 300,000 casos de la enfermedad de Lyme en Estados Unidos. La enfermedad de Lyme, la anaplasmosis y babesiosis pueden ser transmitidos por la garrapata del venado. Otras garrapatas pueden transmitir la fiebre maculosa de las Montañas Rocosas, Ehrlichiosis, tularemia y / o varias enfermedades recién identificadas que son transmitidas por garrapatas. Si son detectadas pronto, las enfermedades transmitidas por garrapatas pueden ser tratadas efectivamente con antibióticos, pero los expertos sugieren la prevención como primera línea de defensa para usted y su familia.



Las picaduras de garrapatas infectadas, mosquitos y otros insectos pueden inyectar virus, bacteria y parásitos peligrosos a su cuerpo. Estos organismos pueden causar sarpullido, fiebre, vómitos, concusiones, parálisis, daño cerebral permanente y



a veces hasta la muerte. En el caso del virus del zika, la prevención de las picaduras es crucial para ayudar a prevenir resultados devastadores a los bebés cuyas madres son infectadas durante el embarazo. Así que las estrategias personales de prevención que son sugeridas en este folleto son un primer paso importante para ayudar a mantener a su familia saludable y feliz.



*Descargo de Responsabilidad: Proporcionado para el uso de información solamente.
Contenido no indica ninguna forma de aprobación de productos del CDC o EPA.*

052919



Para más información, por favor contacte:

El Programa de Educación de DEET
1667 K St. NW, Suite 300, Washington, D.C. 20006
1-888-NO-BITES (662-4837)

www.DEETonline.org