



PICADURAS DURANTE LOS VIAJES

[PDF para descargar,](#)

Supervisado. Dra. M Amparo Pérez Benajas. Farmacéutica PhD. Nutricionista Clínica. Diplomada en Salud Pública.

Problema

Las **picaduras de mosquitos, moscas, pulgas, chinches, garrapatas y otros artrópodos** suelen producir una reacción local con enrojecimiento, inflamación y picor. Durante un viaje, sin embargo, adquieren especial importancia porque algunos vectores pueden transmitir enfermedades como **malaria, dengue, chikunguña, Zika, fiebre del Nilo Occidental o determinadas enfermedades transmitidas por garrapatas.**

La mejor estrategia PharmaCare es, por tanto, **prevenir la picadura**, tratar correctamente las reacciones locales y reconocer cuándo los síntomas pueden corresponder a una enfermedad adquirida durante el viaje.

Preguntas PharmaCare

- ¿A qué país o región viaja o ha viajado?
- ¿Cuándo ocurrió la picadura?
- ¿Fue mosquito, abeja/avispa, garrapata u otro insecto?
- ¿Hay una sola lesión o múltiples picaduras?
- ¿Existe únicamente picor e inflamación local o también fiebre y malestar?
- ¿La zona está cada vez más roja, caliente o dolorosa?
- ¿Existe hinchazón de labios, lengua o garganta?
- ¿Tiene dificultad para respirar?
- ¿Tiene antecedentes de alergia grave a picaduras?
- ¿Está embarazada?
- ¿Viajan niños? ¿Qué edades tienen?
- ¿Viaja a una zona con riesgo de malaria, dengue, Zika u otras enfermedades transmitidas por vectores?
- ¿Dispone de repelente, mosquitera y tratamiento preventivo cuando está indicado?

Solución nutrifarmacéutica y prevención

No existe ningún alimento, vitamina o complemento capaz de evitar una picadura o prevenir una enfermedad transmitida por mosquitos.

La prevención debe realizarse mediante **barreras físicas y repelentes eficaces**.

Repelentes

Para viajes a zonas con riesgo de enfermedades transmitidas por mosquitos deben priorizarse productos que contengan:

- **DEET**
- **Icaridina o picaridina**
- **IR3535**

La OMS reconoce estos principios activos como opciones adecuadas para prevenir picaduras durante viajes.

La duración de la protección depende de la **concentración y formulación**, por lo que debe seguirse la etiqueta y repetir la aplicación cuando corresponda.

Si se utiliza también protector solar:

primero protector solar → después repelente.

No aplicar repelentes sobre ojos, labios, mucosas, heridas o piel irritada.

¿Y los repelentes naturales?

Citronela, lavanda, geranio y otros aceites esenciales pueden tener cierta actividad repelente, pero generalmente ofrecen una **protección menos prolongada y predecible**.

Cuando se viaja a áreas con riesgo de malaria, dengue, Zika o chikunguña, no deberían sustituir a repelentes con eficacia bien establecida.

Ropa y mosquiteras

- Utilizar ropa ligera que cubra brazos y piernas.
- Dormir en habitaciones con mosquiteras o aire acondicionado.
- Utilizar mosquitera sobre la cama cuando sea necesario.
- Puede emplearse **ropa o material tratado con permetrina**, siguiendo las instrucciones del producto.
- **La permetrina destinada a ropa o mosquiteras no debe aplicarse directamente sobre la piel.**

Hay que recordar que los mosquitos **Aedes**, transmisores de dengue, Zika y chikunguña, pican fundamentalmente durante el día, mientras que los *Anopheles* transmisores de malaria tienen mayor actividad desde el anochecer hasta el amanecer.

Solución farmacéutica después de una picadura

Producto o medida	¿Qué hace?	Utilización	Precauciones
Agua y jabón	Limpia la zona y reduce contaminación secundaria.	Lavar suavemente después de la picadura.	Evitar rascar.
Frío local	Reduce dolor, picor e inflamación.	Aplicar frío envuelto durante 10-15 minutos .	No poner hielo directamente sobre la piel.
Hidrocortisona 0,5 % tópica	Corticoide suave que reduce inflamación y picor.	Aplicar una capa fina durante un periodo corto según prospecto.	Existen presentaciones sin receta. No usar sobre heridas, infecciones, cara extensa, ojos o mucosas.
Loratadina 10 mg	Antihistamínico oral que reduce picor y reacción alérgica.	Adultos y adolescentes según prospecto: generalmente 10 mg una vez al día .	Existen presentaciones sin receta. No sustituye a la adrenalina ante anafilaxia.
Calamina / productos calmantes	Refrescan y alivian temporalmente el picor.	Aplicación local según producto.	Evitar heridas abiertas y mucosas.

No utilizar rutinariamente antibióticos tópicos para una picadura no infectada.

Abejas y avispa

Si permanece un **aguijón visible**, debe retirarse lo antes posible. Posteriormente lavar la zona y aplicar frío.

Una reacción local amplia puede producir bastante hinchazón durante 24-48 horas sin significar necesariamente anafilaxia. Sin embargo, los síntomas generales requieren una actuación diferente.

Una persona con antecedentes de **anafilaxia por picadura** debe viajar con los autoinyectores de adrenalina prescritos y conocer cómo utilizarlos.

Garrapatas

Una garrapata adherida debe retirarse **lo antes posible**:

1. Utilizar pinzas de punta fina.
2. Sujetarla lo más cerca posible de la piel.

3. Tirar hacia arriba de forma firme y continua.
4. No girarla ni aplastarla.
5. Limpiar posteriormente la zona y las manos.

No utilizar aceite, vaselina, alcohol, calor, esmalte de uñas ni otros métodos para intentar que la garrapata se desprenda.

Después debe vigilarse la zona y el estado general durante las semanas siguientes.

Apartado pediátrico

Los niños necesitan especial protección frente a picaduras.

- Utilizar ropa que cubra brazos y piernas.
- Colocar mosquiteras en cochecitos y portabebés.
- Elegir repelentes **autorizados para la edad concreta del niño** y seguir estrictamente las instrucciones del fabricante.
- El adulto debe aplicar el producto sobre sus propias manos y después extenderlo sobre la piel del niño cuando se trate de la cara.
- No aplicar repelente en las **manos de niños pequeños**, porque pueden llevarlas a ojos o boca.
- No aplicar sobre heridas o piel irritada.
- La permetrina para ropa **nunca debe aplicarse sobre la piel**.

En viajes a zonas tropicales, las medidas físicas —ropa, mosquiteras, alojamiento protegido— son tan importantes como el repelente.

¿Cuándo ir al médico?

Debe buscarse valoración cuando:

- La picadura produce una inflamación cada vez mayor, dolor intenso, calor, pus o fiebre.
- Aparece una lesión cutánea que se extiende progresivamente después de una **garrapata**.
- Se presentan fiebre, cefalea, dolor muscular, articular o erupción después de un viaje.
- Existen múltiples picaduras acompañadas de mal estado general.
- La persona está embarazada y ha viajado a una zona con enfermedades transmitidas por vectores.
- Los síntomas aparecen días o semanas después de regresar.



Atención urgente

Dificultad para respirar, hinchazón de lengua o garganta, mareo intenso, pérdida de conocimiento o reacción generalizada tras una picadura pueden indicar anafilaxia y requieren atención urgente.

También debe considerarse especialmente importante:

Fiebre durante o después de un viaje a una zona con malaria → valoración médica urgente e informar siempre del país visitado. La malaria puede comenzar con síntomas poco específicos y evolucionar rápidamente.

Si aparece fiebre después de viajar a una zona con **dengue**, debe evitarse la automedicación con **ibuprofeno o ácido acetilsalicílico** hasta descartar la enfermedad por el mayor riesgo de sangrado; puede utilizarse paracetamol para fiebre y dolor mientras se obtiene valoración médica.

