

P
H
C

PICADURAS

Son **lesiones** producidas en la piel por **agentes vivos** a través de la **inyección** de sustancias propias del vector (**avispas, abejas, mosquitos...**)

Preguntas PHARMACARE

- ¿Sabe que le ha picado?
- ¿Qué aspecto tiene la picadura?
- ¿Tiene inflamación?
- ¿Presenta algún síntoma más?
- ¿Sufre de alguna enfermedad crónica?



NutriFarmacia

¿QUÉ HÁBITOS DE NUTRIFARMACIA PUEDEN AYUDARME?

Tomar alimentos ricos en **zinc**, ya que mejora la **cicatrización y reparación** de la piel.

Consumir alimentos **antiinflamatorios** (**frutas y verduras**).

Evitar alimentos que **inflamen** como el **alcohol, ultraprocesados, etc.**



¿QUÉ PUEDO HACER PARA QUE LA PICADURA MEJORE?

- **No rascar** la picadura.
- Garantizar la **desaparición del agente causal**.
- **Limpiar** la zona de picadura con **agua y jabón**.
- Aplicar **hielo** sobre la picadura.
- En caso necesario **eleva la extremidad** afectada.
- Quitar anillos y objetos en caso de **edema**.
- Mantener la zona bien **hidratada**.
- Como **prevención** se recomienda el **uso de camisas y pantalones de manga larga**.

¿QUÉ TRATAMIENTO PUEDO SEGUIR PARA MEJORAR MIS SÍNTOMAS?

- Administrar **analgésicos** si es necesario (**paracetamol**).
- Utilizar **antihistamínicos** (siempre bajo supervisión médica).
- En caso de **edema** importante se puede administrar **corticoides tópicos**.
- Loción de **calamina**.
- **Mentol** en gel, emulsión...

¿QUÉ TRATAMIENTO NATURAL PUEDO SEGUIR PARA MEJORAR MIS SÍNTOMAS?

- Para **calmar el picor** podemos utilizar **caléndula o miel**.



¿CUÁNDO DEBEMOS IR AL MÉDICO?

- Duración de la picadura: más de **10 días**.
- Signos de **infección** en la zona.
- **Síntomas sistémicos** que pongan en compromiso al organismo.
- Pacientes con **enfermedades cardíacas o pulmonares**.
- Cuando las picaduras son **múltiples**.

BIBLIOGRAFÍA

Fuentes: Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia et al. (2025) y Foro AF-FC (2024).

Adaptación: Equipo de Farmacia delMercat (Valencia)

Supervisión científica: Dra. María Amparo Pérez Benajas.

FAR
MÀ
CIA | DEL
MER
CAT



Farmacia, dietética, salud, laboratorio, formulas magistrales....

✉ farmacia@delmercat.es

☎ 963 530 209

💬 679 818 021

📍 Av. del oeste, 21 46001 valencia

¡Visítanos en nuestra página web!



www.nutrifarmacia.com