

¡LÁRGUENSE!

4 MANERAS DE EVITAR LAS PICADURAS DE MOSQUITOS

Virus del Nilo Occidental. Chikunguña. Dengue. Zika. Estas enfermedades transmitidas por mosquitos son cuatro buenas razones por las cuales ahuyentar a estos insectos se convierta en una prioridad. A continuación se indican cuatro consejos para evitar que sufra otra picadura de mosquito.

Sonja Swiger, Entomóloga Médica Veterinaria de Extensión
Mike Merchant, Entomólogo Urbano de Extensión
 Sistema Universitario Texas A&M



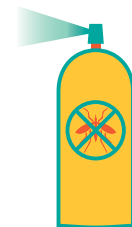
Vacíe o tire el agua estancada cerca de su hogar: Limpie las canaletas llenas de hojas; tire el agua de bebederos para aves y de las bandejas debajo de las macetas todas las semanas; guarde baldes, juguetes, piscinas infantiles, vagones y carretillas para que no acumulen agua; y cubra los barriles para el agua de lluvia y las cisternas con mosquiteros para alejar a los mosquitos.



Día, anochecer y noche. Algunos tipos de mosquitos están activos en todo momento, día y noche. Los mosquitos que transmiten el virus del Nilo Occidental están activos desde el anochecer hasta el amanecer; pero, los mosquitos que transmiten el Zika y el Chikunguña están activos en lugares con sombra todo el día. Los mosquitos pueden picar en cualquier momento en que la temperatura supere los 55°F.



Vístase para evitar las picaduras de mosquitos. Cuando vaya a estar al aire libre durante un tiempo prolongado, use pantalones largos y camisas holgadas con mangas largas. Las telas con tejido apretado generalmente funcionan mejor que prendas de punto o de telas con tejidos más sueltos.



DEET u otro repelente para mosquitos recomendado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) es su mejor defensa si tiene que estar al aire libre cuando los mosquitos están activos.

Elija el repelente adecuado

Según pruebas exhaustivas, los CDC recomiendan usar repelentes de insectos que contengan uno de los cuatro mejores ingredientes activos: DEET, IR3535, picaridina o aceite de eucalipto de limón (p-mentano-3,8-diol).

Si desea algo natural que funciona, elija el aceite de eucalipto de limón. No está demostrado científicamente que otros repelentes de insectos “naturales”, que a menudo contienen aceites esenciales como la lavanda y la citronela, sean efectivos.

Todos los productos de la lista de los CDC evitarán completamente la picadura de mosquitos según la duración ya conocida de cada uno.

Proteja a sus hijos

Recuerde que el potencial daño en adultos o niños por usar repelentes de insectos es mucho menor que el daño ocasionado por contraer Zika u otra enfermedad transmitida por mosquitos. Cuando aplique repelente a los niños, siga estos pasos:

- Siga atentamente las instrucciones de la etiqueta y no aplique de más.
- No aplique ningún repelente de insectos a bebés menores de 2 meses, y evite el aceite de eucalipto de limón (p-mentano-3,8-diol) en niños menores de 3 años.
- No aplique ningún repelente de insectos directamente sobre el rostro o las manos de los niños. Primero debe aplicarse en las manos de un adulto y luego distribuirlo en la piel del niño.
- Lave las manos y el rostro de los niños antes de comer y después de regresar de jugar al aire libre.

Para obtener ayuda al momento de elegir el mejor repelente, consulte el **Buscador de repelentes de la Agencia de Protección Ambiental** en <https://www.epa.gov/insect-repellents/find-insect-repellent-right-you>



Texas A&M AgriLife Extension Service

AgriLifeExtension.tamu.edu

Más publicaciones de Extensión están disponibles en *AgriLifeBookstore.org*

El Texas A&M AgriLife Extension Service provee igualdad de oportunidades en sus programas y empleo, a todas personas sin hacer distinción por motivos de raza, color, sexo, religión, origen nacional, discapacidad, edad, información genética, condición de veterano, orientación sexual o identidad de género.

El Sistema Universitario Texas A&M, el Departamento de Agricultura de EE.UU. y las Cortes de Comisionados de Condado de Texas en Cooperación.