



Recomendaciones para evitar las picaduras de los insectos:

- Evitar recipientes que puedan acumular agua estancada: fuentes, piscinas, aljibes, pozos, platos de macetas, bebederos de los animales, cubos, bidones, ceniceros, etc.
- Emplear mosquiteras en ventana y persianas en las puertas para evitar la entrada a la vivienda. Para mejorar la protección podemos impregnar con insecticidas domésticos los cercos de las ventanas y puertas para hacer una especie de barrera que dificulte su entrada. El aire acondicionado impide su aparición.
- Dejar la luz apagada si tenemos la ventana abierta. Los mosquitos acuden a la luz.
- Usar ropa que cubra la piel y de color claro. Los colores oscuros y brillantes atraen a los mosquitos. Es recomendable sacudir la ropa antes de usarla si la hemos tendido en el exterior.
- No utilizar colonias que desprendan olores dulces ni jabones con perfumes o aerosoles para el pelo, ya que atraen a los insectos.
- Mantener una correcta higiene corporal, porque también la sudoración y los olores fuertes, como el de los pies, les invitan a picar.
- Usar repelentes de mosquitos, siguiendo las instrucciones de uso y las recomendaciones del médico o farmacéutico. El principio activo más eficaz y recomendado por la Organización Mundial de la Salud es el DEET (dietil toluamida). Especialmente en verano, si nos aplicamos también un fotoprotector, extenderemos en primer lugar el fotoprotector, y tras esperar media hora para que éste sea absorbido por la piel, aplicaremos el repelente de mosquitos. Si no lo hacemos así, el fotoprotector puede anular el efecto del repelente.
- Utilizar insecticidas en spray o difusores eléctricos.
- No está demostrado científicamente la efectividad de los aparatos antimosquitos por ultrasonidos, de los aceites esenciales de plantas ni de las pulseras repelentes.

Consultar al farmacéutico para asesorarse acerca del tratamiento más adecuado para cada persona. Además, si se visitan países en desarrollo, es recomendable acudir a un centro especializado en medicina del viajero o consultar con un médico antes de partir.