

**Prácticas  
seguras**

# PREVENCIÓN Y PRIMERA ATENCIÓN POR ATAQUES O PICADURAS DE INSECTOS



**UNIREMINGTON®**  
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REMINGTON  
RES. 2661 MEN JUNIO 21 DE 1996

ARL | **sura** 

## **DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO**

Área de Seguridad y Salud en el Trabajo  
Pbx: 604 322 10 00 - Ext.: 2008 / 2006 / 2016  
sstcur@uniremington.edu.co  
Medellín - Colombia

# INTRODUCCIÓN

En el desarrollo de las labores administrativas y formativas en la Institución e, incluso, en espacio externos, durante nuestros desplazamientos nos enfrentamos a posibles riesgos biológicos, los cuales pueden derivarse de picaduras de insectos o mordeduras de animales, cuyos efectos pueden ser nocivos para nuestra salud.

En este contexto, Uniremington, por intermedio del Área de Seguridad y Salud en el Trabajo - SST, con la asesoría de la ARL SURA, en el marco del modelo definido para la prevención de accidentes de trabajo, continúa generando pautas y practicas seguras para la actuación frente a este tipo de sucesos, buscando fortalecer la construcción de una cultura del cuidado.

***Es necesario tomar la iniciativa y generar cambios de hábitos y costumbres en busca del cuidado de la vida propia y la del colectivo.***



# PICADURAS DE MOSQUITOS

## Prevención

### En el entorno:

- ✓ En las noches utilizar toldillos. Los mosquitos son más frecuentes en verano y en áreas boscosas, cerca de ríos y pantanos.
- ✓ Aplicar medidas higiénicas y de aseo evitando depósitos de agua que, al estar estancados, se convierten en generadores de la reproducción de mosquitos.
- ✓ Semanalmente, vacíe, restriegue, dé vuelta, cubra o tire cualquier elemento que acumule agua como neumáticos, cubetas, macetas, juguetes, piscinas, bebederos de aves, platos de macetas y contenedores de basura. Verifique dentro y fuera de las instalaciones, toda vez que los mosquitos ponen sus huevos cerca del agua.
- ✓ Verificar que se encuentren debidamente tapados los recipientes donde se almacene agua.
- ✓ Velar por las condiciones de orden y aseo en la infraestructura de su entorno, procurando que espacios como predios, lotes o espacios de grandes dimensiones estén libres de basuras o residuos sólidos.



## En la persona:

- ✓ Vestirse con ropa adecuada como camisa manga larga, pantalón largo, gorra que proteja cabeza y cuello. Preferiblemente colores claros.
- ✓ Usar repelente cuando se desplace o labore en áreas donde se conoce la presencia de estos insectos. Evitar el contacto con los ojos y la boca. No aplicar repelentes en la piel debajo de la ropa. Si también usa filtro solar, aplicarse el filtro solar primero y después el repelente.
- ✓ Cuando utilice insecticidas, asegurarse de leer bien las instrucciones de uso.
- ✓ No se debe usar colonias que desprendan olores dulces; tampoco jabones con perfumes o aerosoles para el pelo, porque también atraen a los insectos.
- ✓ Tener cuidado al comer en espacios abiertos porque la comida atrae a los insectos.
- ✓ Si sabe que tiene reacciones alérgicas severas a las picaduras de ciertos insectos, lleve un botiquín de emergencia con *epinefrina*, siempre y cuando le haya sido autorizado por su médico o recomendado por un regente de farmacia.



## ¿Qué hacer en caso de picaduras?

### Síntomas:

Los síntomas que se pueden presentar posteriores a la picadura de insectos van desde una reacción alérgica a la picadura y hasta el desarrollo de una enfermedad transmitida por los mismos.

Los síntomas que se pueden presentar son: mancha roja que duele, se irrita y se hincha; puede sentirse dolor de cabeza; se pueden presentar hematomas, ampollas o hinchazón.



### Pasos a seguir:

- ✓ Lavar el área afectada con agua y jabón.
- ✓ Aplicar una compresa de hielo durante 10 minutos para reducir la inflamación y la comezón. Volver a aplicar la compresa de hielo, según sea necesario.
- ✓ Aplicar una mezcla de bicarbonato de sodio y agua, la que puede ayudar a reducir la comezón (combinar una cucharada de bicarbonato de sodio con una cantidad de agua apenas suficiente para formar una pasta). Después de su aplicación, esperar 10 minutos y enjuagar.
- ✓ Utilizar una crema indicada contra la comezón o antihistamínica (de venta libre) para ayudar a aliviar la comezón. Siga las instrucciones de la etiqueta del producto.
- ✓ Proteger la picadura, herida o erupción de los rayos solares para evitar una inflamación mayor.

### Importante:

- Si presenta síntomas como fiebre, desmayos, confusión, dolor estomacal, dificultad a la hora de respirar, fatiga, opresión en la garganta o en el pecho, es importante acudir inmediatamente un centro médico, ya que cuanto más se deja extenderse la alergia o evolución de la enfermedad, más agresivo tendrá que ser el tratamiento.
- Hay que tener en cuenta que, si la persona es alérgica, la reacción aparece en los primeros 15 minutos después de la picadura, por lo tanto, su atención es de carácter urgente.
- Se debe monitorear otros síntomas como aparición de fiebre, erupciones cutáneas y demás que permitan identificar a tiempo las enfermedades transmitidas por los insectos.

# PICADURAS DE GARRAPATAS

## ¿Qué puede ocasionar la picadura de este insecto?

Las garrapatas no saltan ni vuelan, pero a menudo caminan entre pastos y suben a arbustos entrando en contacto con personas o animales, adhiriéndose a su piel para alimentarse de sangre.

En las personas, la enfermedad asociada a la picadura de la garrapata es conocida como la **enfermedad de Lyme**, la que es causada por la espiroqueta *Borrelia burgdorferi*.

Esta enfermedad, generalmente, comienza en la piel evidenciando una gran mancha roja, localizada casi siempre en el muslo, las nalgas, el tronco o la axila. La mancha se extiende hasta alcanzar un diámetro aproximado de 15 centímetros.

Otros síntomas que se presentan, son: fatiga, escalofríos y fiebre; dolor de cabeza, rigidez de nuca y dolor en los músculos y en las articulaciones.



# Prevención

- ✓ En ambientes donde puedan abundar las garrapatas es recomendable utilizar camisa de manga larga y pantalón hasta los tobillos; evitar el uso de sandalias o calzado abierto; procurar usar botas cerradas con calcetines buscando que cubran la parte inferior de los pantalones.
- ✓ Es preferible vestir ropa de color claro para identificar de manera fácil la presencia de alguna garrapata.
- ✓ Utilizar guantes y ropa protectora durante la manipulación de animales.
- ✓ Tratar la ropa y los equipos con productos que contengan un 0.5 % de *permetrina*, la cual puede usarse en botas, ropa y equipo de campamento. La protección dura varias lavadas. Como alternativa, puede comprar ropa y equipos que ya estén tratados con *permetrina*.
- ✓ Procurar no sentarse en el suelo en las zonas de vegetación, donde se presume la presencia de garrapatas.
- ✓ Cuando se utilice insecticidas, asegurarse de leer bien las instrucciones de uso.
- ✓ Al terminar la jornada escolar o laboral es recomendable revisar la ropa en busca de garrapatas.
- ✓ Ducharse inmediatamente después de haber estado al aire libre en sitios propensos a las garrapatas. Estudios han comprobado que ducharse dentro de las dos horas posteriores de haber estado al aire libre reduce el riesgo de contraer la enfermedad de Lyme y podría ser eficaz para reducir el peligro de contraer otras enfermedades transmitidas por garrapatas. Ducharse ayuda a deshacerse de las garrapatas que no estén prendidas y ese es un buen momento para revisar que no se tenga ninguna adherida a la piel.
- ✓ Revisar el cuerpo para observar si se tiene garrapatas luego de estar en contacto con pastos altos y arbustos que pueden estar albergando estos insectos. Use espejos de mano o de cuerpo entero para verse todas las partes del cuerpo: en las axilas, dentro y alrededor de las orejas, dentro del ombligo, detrás de las rodillas, en el pelo, en las ingles y alrededor de la cintura.



## ¿Qué hacer en caso de la picadura de una garrapata?

- ✓ Desprender con cuidado la garrapata de la piel; no se debe halar con demasiada fuerza. Si no se desprende fácilmente, aplicar vaselina o un gel en el área afectada para que la garrapata se suelte, ya que no puede respirar.
- ✓ Si la garrapata esté incrustada o hay infección agregada, recurra a un centro médico de inmediato.
- ✓ Lavar la zona donde se halla la garrapata con abundante agua y jabón.
- ✓ Al terminar, lavarse las manos con abundante agua y jabón.
- ✓ En caso de presentar otros síntomas como fatiga, escalofríos y fiebre; dolor de cabeza, rigidez de nuca y dolor en los músculos y en las articulaciones, acuda inmediatamente al médico.



**INCORRECTO**



**CORRECTO**

# PICADURAS DE ABEJAS, AVISPAS Y ABEJORROS

## Generalidades

Las abejas, avispas y abejorros son insectos que, en ciertas situaciones, actúan a la defensiva y ocasionan picaduras que pueden generar reacciones alérgicas en los humanos.

### Abejas obreras

Las abejas obreras hembras se caracterizan por tener el cuerpo redondeado, miden menos de 15 milímetros, con coloración en franjas amarillas y negras; con presencia de vello en el cuerpo; poseen un aguijón venenoso al final del abdomen capaz de perforar la piel.

Más de 100 picaduras en una persona pueden generar un cuadro de intoxicación por altas concentraciones de veneno [*apitoxina*].

### Abejas africanizadas

Se caracterizan por tener tres ojos simples u ocelos recubiertos con pelos táctiles, los que se encuentran situados en la parte superior de la cabeza, entre los dos grandes ojos compuestos.

Las dos antenas se encuentran en el centro de la cara y están muy próximas entre sí. El primer par de patas tienen estructuras llamadas "cepillo", las cuales son empleadas para la limpieza de los ojos; el tercer par tiene cestillos o corbículas, las que le sirven para retener el polen recogido de las flores después de ser amasado con las mandíbulas.

Estas abejas tienen un comportamiento defensivo muy agresivo, atacando al mínimo estímulo o perturbación de su hábitat; atacan hasta en cantidad de 200 insectos y pueden llegar a perseguir a una persona incluso a 700 metros de distancia.



## Avispas

Tienen el cuerpo alargado y con cintura prominente entre el cefalotórax y el abdomen; poseen coloración variada; tienen un aguijón liso que, a diferencia de las abejas, les permite picar varias veces sin morir.

Sus picaduras producen una reacción local en las personas, la que consiste en una hinchazón dolorosa de tamaño variable y que se puede mantener por varias horas. La picadura de más de una avispa puede generar una reacción general con dolor de cabeza, vómitos, mareos e, incluso, desmayo.



## Abejorros

Tienen cuerpo redondo, mayor a 15 milímetros, con coloración en franjas amarillas y negras o completamente negro; presencia de vello en el cuerpo. Tienen un aguijón como arma de defensa, a través del cual inyectan una pequeña cantidad de veneno que puede desarrollar reacciones alérgicas en las personas.

Debido a que el aguijón de abeja no es aserrado, la obrera o la reina pueden retraer el aguijón y volver a picar.



# Prevención

- ✓ Al identificar un panal de abejorros es mejor no acercarse a él. Es mejor retirarse del lugar.
- ✓ Desplazarse con movimientos lentos y no tratar de encerrar o cambiar el rumbo de vuelo del enjambre, pues al sentirse cohibidas de su libertad, los insectos que están libres aguijonean todo lo que se mueve a su alrededor.
- ✓ Evitar los ruidos fuertes, entre otros, como sirenas, pitos, campanas, el humo y la candela; tampoco lanzar agua, piedras u objetos para tratar de ahuyentarlas, ya que activan la agresividad de la especie.
- ✓ Proteger sus oídos, nariz y boca, ya que estos insectos tienden a buscar orificios por donde ingresar.
- ✓ Informar inmediatamente a autoridades especializadas acerca de la condición insegura identificada; acordonar o señalizar el área mientras llega el personal calificado para la reubicación de estos insectos.

## Medidas de prevención en labores de alto riesgo con exposición a abejas, avispas y abejorros

- ✓ Evitar el uso de ropas de colores vivos [azules-violetas]; usar ropa de algodón y de colores claros.
- ✓ Evitar el uso de perfumes fuertes [frutales o florales].
- ✓ Usar camisa de manga larga, pantalones hasta los tobillos y zapatos con medias.
- ✓ Procurar no tomar bebidas dulces, lo cual puede atraer a los insectos que pican.
- ✓ Tener cuidado con la recolección de frutas junto a los árboles.
- ✓ Si usted deja la ropa en el suelo, sacudirla antes de ponérsela de nuevo, pues puede haber algún insecto entre sus pliegues.
- ✓ Evitar acercarse o manipular contenedores y bolsas de basura.
- ✓ Si una abeja se posa sobre usted, no intente matarla ni espantarla; permanezca quieto o haga solo movimientos lentos hasta que esta se aleje.

## Manejo de la urgencia

- ✓ Retirar inmediatamente el aguijón de la piel con técnica de raspado, utilizando la parte roma de un cuchillo u otro objeto de borde recto a lo largo del aguijón. No se deben usar pinzas, ya que pueden apretar el saco de veneno e incrementar la cantidad de veneno liberado en la herida.
- ✓ No presionar con los dedos ni pinzas.
- ✓ No aplicar alcohol ni hacer masajes en la zona afectada.
- ✓ Aplicar hielo en la zona afectada o un trapo húmedo para reducir el dolor.
- ✓ Si usted presenta irritación alérgica de dirigirse a un centro médico y solamente consumir medicamentos bajo formulación médica.



**En Uniremington, si usted identifica una zona de riesgo, informarlo oportunamente al Área de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Institución.**

Su reporte puede hacerlo a través del siguiente enlace:

<https://forms.office.com/r/Q7kNWfYeQB>

<https://bit.ly/3VKywQt>

O escanea el código QR



**¡Gracias por hacer parte de la mejora continua del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo de Uniremington!**