

## Diez consejos para evitar las picaduras

1. Evitar las áreas donde los insectos tienen sus nidos o adonde acuden: cubos de basura, balsas con agua, comidas y dulces sin tapar y jardines en flor. Así mismo, hay que procurar no molestar a los insectos.
2. No salir, en la medida de lo posible, entre el anochecer y el amanecer, ya que es el momento en el que los mosquitos pican habitualmente.
3. No utilizar colonias que desprendan olores dulces ni jabones con perfumes o aerosoles para el pelo, ya que atraen a los insectos.
4. Mantener una correcta higiene corporal, porque también la sudoración y los olores fuertes, como el de los pies, le invitan a picar.
5. Usar ropa que cubra la piel: manga larga, pantalones largos y calcetines, así como evitar los colores oscuros y brillantes, que atraen a los mosquitos.
6. Sacudir la ropa antes de usarla si la hemos tendido en el exterior.
7. Dejar la luz apagada si tenemos la ventana abierta, ya que los mosquitos acuden a la luz.
8. Emplear mosquiteras para la cama o cuna fijándolas bajo el colchón y asegurándonos de que no estén rotas, porque constituyen una barrera física de alta eficacia contra los insectos que atacan por la noche. También pueden colocarse en ventanas y puertas, y, para mejorar la protección, pueden impregnarse con permetrina o deltametrina. El aire acondicionado también impide su aparición.
9. Al usar los repelentes de mosquitos hay que seguir estrictamente las recomendaciones sobre el modo de aplicación y la frecuencia de empleo.
10. Consultar al farmacéutico para asesorarte acerca del tratamiento más adecuado para ti.

Además, si vas a visitar un país en desarrollo, es recomendable acudir a un centro especializado en medicina del viajero o consultar con un médico antes de partir.