



Recomendaciones para pacientes alérgicos a picaduras de himenópteros

Los insectos, cuando pican, pueden hacerlo de dos maneras: algunos, como los mosquitos, succionan sangre o líquidos corporales de animales superiores para su propia alimentación; otros, inyectan un veneno defensivo mediante un aguijón. De este último modo actúan las abejas y las avispas, que pertenecen al grupo zoológico de los himenópteros. La picadura de abejas y avispas en la inmensa mayoría de las personas produce una reacción en la zona de la picadura en forma de roncha o habón de pocos centímetros de diámetro, algo dolorosa, que desaparece en unas horas sin dejar apenas rastro. Sin embargo, una pequeña parte de la población está predispuesta a padecer reacciones más importantes tras picaduras de himenópteros: son los sujetos alérgicos a los venenos de estos insectos.

¿QUÉ PUEDE OCURRIR TRAS UNA PICADURA DE HIMENÓPTERO SI SE ES ALÉRGICO?

Dependiendo La reacción es muy variable. Puede ir desde una reacción local muy llamativa (por ejemplo, hinchazón de todo el brazo, hasta el hombro, tras una picadura en la mano), hasta una reacción generalizada, que afecte a varios órganos al mismo tiempo. Lo más común es la reacción en la piel (urticaria generalizada). En casos extremos las reacciones pueden ser amenazantes para la vida.

CÓMO PUEDEN EVITARSE LAS PICADURAS DE HIMENÓPTEROS?

- **No se acerque a panales ni avisperos.** Si accidentalmente se acerca, retírese con movimientos lentos. En la proximidad de colmenas o enjambres, permanezca a la sombra. Revisen la zona para evitar estar cercanos de colmenas y hormigueros. Los nidos y las colmenas de alrededor de la casa no tienen que ser eliminados por el mismo paciente. Nunca tiren piedras u otros objetos a un nido.
- **En caso de ataque o aproximación** de gran cantidad de abejas o avispas, **tírese al suelo y permanezca inmóvil** hasta que éstos se hayan alejado. Si una abeja o avispa se posa sobre alguna parte de su cuerpo o sus ropas, no intente matarla ni espantarla. Permanezca quieto o haga sólo movimientos lentos hasta que se aleje.

- **El riesgo de picaduras aumenta en verano** Durante la época de calor, evite manipular comida y comer al aire libre y si lo hace compruebe que no hay ningún insecto en la comida o bebida, especialmente si son líquidos azucarados. Evite estar cerca de contenedores de basura.
- **Entre mayo y septiembre, evite caminar al aire libre** sobre todo por prados, campos o jardines con flores. Lleve siempre zapatos al salir de casa y no camine descalzo por zonas de piscina o exteriores. Evite los trabajos de jardinería sobre todo si tenéis partes del cuerpo al descubierto (manga corta, sandalias, etc.). No podes plantas ni siegue césped.
- **Sacuda y revise la ropa** que ha estado al aire libre (Tendida, en el suelo o borde de piscinas etc) antes de ponérsela.
- Procure evitar las ropas de colores llamativos (verde, amarillo, estampados de flores...). Se recomienda usar prendas blancas y lisas porque los colores oscuros enojan a las abejas. Evite los adornos brillantes y las colonias, perfumes y/o cosmética perfumada
- **Las colisiones con himenópteros pueden producir picaduras.** Evite correr, montar a caballo, bicicleta, moto o coche descubierto en zonas del campo y jardines. Si tenéis que conducir, comprobar siempre que no entren insectos en el vehículo; durante el viaje mantener las ventanas cerradas. Cubra la mayor parte del cuerpo y use gafas de sol cuando circule en bicicleta o moto. Utilice guantes y casco integral siempre que sea posible.
- **Coloque mallas o persianas mosquiteras** en las ventanas de su casa en verano. Tenga a mano un spray insecticida (en la guantera del coche puede ser muy útil). Los repelentes de insectos puede ser que no protejan del todo
- Si le han diagnosticado de alergia a veneno de abeja o avispa, **lleva siempre el tratamiento de emergencia** que le haya indicado su alergólogo. Enseñar a los familiares y a los compañeros a utilizarlo. Controlar la fecha de caducidad.

OTROS DATOS DE INTERÉS SOBRE HIMENÓPTEROS Y SUS PICADURAS

Tenga en cuenta que las abejas y avispas sólo pican en su propia defensa o la del nido. La mayoría de las picaduras se producen entre mayo y septiembre, particularmente en los días más calurosos.

En caso de picadura, si no ha visto el insecto, se puede deducir su naturaleza porque las abejas dejan el aguijón anclado en la piel mediante unos garfios laterales que posee, mientras que la avispa lo conserva y puede volver a picar otras veces. Hay que tener en cuenta que el veneno de himenóptero contiene unas sustancias llamadas feromonas, que atraen a otros individuos de la especie, por lo que no es raro que tras una picadura se produzcan otras si no se abandona el lugar en que se ha producido.

¿QUÉ HACER EN CASO DE PICADURA?

- **Conserve la calma.** Piense ordenadamente los pasos que han de seguirse y actúe a continuación.
- **Retirada del aguijón:** Si el insecto ha dejado un aguijón, nunca presione el saco. Despéguelo con una uña, tarjeta de crédito u otro objeto fino y rígido desde dentro hacia fuera
- Si usted ha recibido instrucciones para la autoinyección de adrenalina debe **tener a mano un dispositivo autoinyector** de adulto o niño, dependiendo de su peso (consulte a su alergólogo). Se recomienda que instruya a sus familiares y entorno sobre el uso de su dispositivo. En caso de duda revise las indicaciones que aparecen en el envase y/o llame al 112
- Si está solo **llame a la mayor brevedad** solicitando ayuda
- Si la picadura se ha producido en brazos o piernas, **haga un torniquete** por encima. Aflójelo cada 10 minutos.
- Con esto ya ha hecho lo más importante. Ahora debe acudir a un **Centro Sanitario** sin perder tiempo pero sin precipitación. No olvide pedir que conduzca otra persona.

CONSULTE MÁS INFORMACIÓN EN www.avaic.org.

Puede ver videos demostrativos sobre el uso de autinyectores de adrenalina en youtube seaic