

# ¡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 debe convertir 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



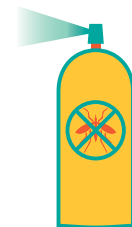
**Vacíe o tire** el agua estancada cerca de su hogar: Limpie las canaletas llenas de hojas; tire el agua de bebederos para aves y de las bandejas debajo de las macetas todas las semanas; guarde baldes, juguetes, piscinas infantiles, vagones y carretillas para que no acumulen agua; y cubra los barriles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



**Día, atardecer 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 atardecer 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 denso o tupido 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 listados por el CDC evitarán la picadura de mosquitos si son usados siguiendo las indicaciones de cada producto.

## 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.