



***Las picaduras de insectos y garrapatas pueden tener un impacto en la salud y comodidad.***

***Tome medidas de prevención personales para ayudar a reducir el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por insectos y garrapatas.***

**LO QUE NECESITA SABER SOBRE:**

**Selección de repelente de insectos**

**Uso apropiado de repelentes**

**Reduciendo la exposición a los insectos y enfermedades transmitidas por garrapatas**

*Un programa de educación pública de la Asociación de Productos para el Hogar y Comerciales (Household & Commercial Products Association)*



**Las picaduras de garrapatas infectadas, mosquitos y otros insectos pueden inyectar virus, bacteria y parásitos peligrosos a su cuerpo. Estos organismos pueden causar sarpullido, fiebre, vómitos, convulsiones, parálisis, daño cerebral permanente y a veces hasta la muerte. Así que las estrategias personales de prevención que son sugeridas en este folleto son un primer paso importante para ayudar a mantener a su familia saludable y feliz.**

## ***Viajes fuera de Estados Unidos***

Las personas que viajan fuera de los Estados Unidos pueden estar expuestas a una variedad de enfermedades transmitidas por insectos o garrapatas incluyendo malaria, chikungunya, dengue, Virus del Nilo, encefalitis transmitida por garrapatas, zika y otras enfermedades. El virus del Zika ha sido implicado en problemas neurológicos en individuos mayores. Existen varios sitios que ofrecen información valiosa sobre la prevención de enfermedades. Se recomienda que los viajeros lleven productos a base de DEET en su viaje y que sigan las medidas preventivas que ofrece el CDC.

## ***Enfermedades transmitidas por mosquitos***

Los mosquitos pueden transmitir una variedad de enfermedades graves, a veces mortales - entre ellas el virus del Nilo Occidental, Zika, malaria, encefalitis equina del este, dengue y fiebre amarilla. De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el número de casos de enfermedades transmitidas por mosquitos está creciendo. El virus del Nilo Occidental ahora se encuentra en los 48 estados bajos de Estados Unidos. El Zika se encuentra en partes tropicales y subtropicales del mundo con más casos siendo reportados en Estados Unidos. A excepción de la fiebre amarilla no existen vacunas para ayudar a prevenir las enfermedades transmitidas por mosquitos. No hay curas, por lo tanto, es importante tomar la responsabilidad personal y protegerse de las picaduras.



## ***Enfermedades transmitidas por garrapatas***

Las garrapatas pueden transmitir enfermedades graves que pueden causar problemas de salud permanentes (crónicos) y a veces pueden ser fatales sin un tratamiento rápido. De acuerdo a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), se cree que cada año hay casi 300,000 casos de la enfermedad de Lyme en Estados Unidos. La enfermedad de Lyme, la anaplasmosis, virus de Powassan y babesiosis pueden ser transmitidos por la garrapata del venado. Otras garrapatas pueden transmitir la fiebre maculosa de las Montañas Rocosas, Ehrlichiosis, tularemia y / o varias enfermedades recién identificadas que son transmitidas por garrapatas. Si son detectadas pronto, las enfermedades transmitidas por garrapatas pueden ser tratadas efectivamente con antibióticos, pero los expertos sugieren la prevención como primera línea de defensa para usted y su familia.



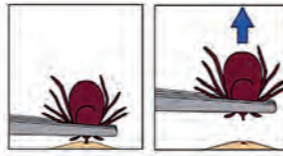
## Los insectos que pican y las garrapatas están casi por todas partes

No tiene que viajar al extranjero, escalar en el bosque o ir a pescar a Alaska para entrar en contacto con insectos y garrapatas que pican. Los mosquitos, garrapatas, pulgas y niguas pueden encontrarse cerca de nuestro hogar. Los patios en casa, patios de recreo, piscinas comunitarias, parques, áreas de recreación, campos deportivos, la playa y canchas de tenis, todos son lugares para tener encuentros cercanos de los que "pican".

**Para ayudar a reducir las picaduras de los insectos y garrapatas, así como reducir el riesgo de contraer las enfermedades que pueden portar, los expertos aconsejan lo siguiente:**

- Use repelente de insectos con un ingrediente activo aprobado por la EPA como DEET, cuidadosamente siga las instrucciones de la etiqueta.
- Evite las áreas boscosas, de pasto alto y el agua estancada en casa.
- Vístase en colores claros para desalentar a los mosquitos y poder ver las garrapatas más fácilmente.
- Para protección adicional en contra de las garrapatas:
  - Use camisas de manga larga con cuello y pantalón con doblados. Fájese la camisa y meta el doblado del pantalón a sus calcetines o botas.
  - Los productos disponibles para aplicarse específicamente a la ropa son efectivos, pero jamás deben ser usados en su piel. Siga las instrucciones de la etiqueta ya que estos son insecticidas, no repelentes. Estos matan los insectos y las garrapatas al contacto.
  - Busque las garrapatas antes de regresar adentro. Algunas solo son del tamaño de la cabeza de un alfiler. Revise su ropa, cuero cabelludo, nuca, atrás de las orejas, rodillas, ingles y las axilas. Una vez que esté adentro, dúchese lo más pronto posible y revise otra vez para asegurarse que no tenga garrapatas.
  - Inmediatamente ponga su ropa en la secadora a temperatura "alta" de 10 a 20 minutos para matar cualquier garrapata en su ropa. (Las garrapatas pueden sobrevivir un ciclo en la lavadora.)
  - Retire las garrapatas con pinzas (Vea la ilustración) **NO USE** jalea de petróleo, cerillos calientes, jabón de trastes u otros métodos inadecuados. Mate las garrapatas poniéndolas en un contenedor pequeño con alcohol.
- Cúrese las picaduras de insectos y garrapatas con un

producto de primeros auxilios para la piel. Si desarrolla un sarpullido o síntomas parecidos a la gripe dentro de 14 días, busque atención médica.



## Preguntas frecuentes

### ¿Qué es DEET?

DEET (N, N-diethyl-m-toluamide) es el ingrediente activo en los repelentes de insectos más ampliamente disponibles. Está registrado para usarse por la Agencia de Protección Ambiental (EPA por sus siglas en inglés). Ha estado disponible por 60 años y es uno de los productos disponibles en el mercado que más se ha investigado.

### ¿Qué significa la registración del EPA?

La registración ocurre cuando el EPA ha determinado que el ingrediente activo reúne los estándares de efectividad y que no es probable que afecte la salud humana o al medio ambiente cuando el producto se utiliza según las instrucciones de la etiqueta.

### ¿Qué tan ampliamente es utilizado el DEET?

Los consumidores han usado productos a base de DEET por décadas con miles de millones de aplicaciones. Aproximadamente el 30% de personas Americanas usan repelentes a base de DEET anualmente.

### ¿Qué concentración de DEET debería usar?

Los repelentes de insectos a base de DEET están

disponibles en concentraciones de 5% a 100%. Las concentraciones más altas suelen proporcionar períodos más largos de protección. Use una concentración que coincida con su tiempo anticipado al aire libre para los mosquitos. Un producto con 5% dura aproximadamente una hora, mientras que un producto con 30% dura hasta ocho horas, basado en muchos factores. Para las garrapatas, el CDC sugiere usar un producto con una concentración mínima de 20%. A menudo los tiempos de protección son más cortos para repeler las garrapatas que los mosquitos.

### ¿Cómo puedo determinar cuál es la concentración?

Cada producto tiene una lista de ingredientes que muestra el porcentaje (o sea la concentración) de DEET que contiene. Esto se encuentra en la parte de enfrente del producto.



### ¿Puedo utilizar un repelente a base de DEET y protector solar al mismo tiempo?

Sí. El CDC sugiere aplicar el protector solar primero. Cuando se haya secado sobre la piel, aplicar el repelente. Puede volver a reaplicar el protector solar a menudo. Reaplique el repelente solamente cuando los bichos comiencen a picarle de nuevo.

## Recomendaciones especiales

- No rocíe el repelente al azar alrededor de su cuerpo. Mejor póngalo en sus manos y aplíquelo a la piel que está expuesta. No es necesario aplicarlo abajo de su ropa. No es necesario aplicarlo abajo de su ropa a menos que los mosquitos le piquen a través de la tela.
- Siempre hágase una revisión para ver que no tenga garrapatas o picaduras de insectos después de pasar tiempo al aire libre.
- **Aplique repelente con moderación y tome medidas preventivas adicionales. (Ver consejos en este folleto bajo "Los insectos que pican y las garrapatas están casi por todas partes.")**

## Aplicando repelente de insectos

### SÍ

- Aplíquelo uniformemente a la piel expuesta y para las garrapatas también a la ropa como lo indique la etiqueta. Use aerosoles o rociadores de pompa para la piel o para la ropa. Dirija el aerosol hacia la piel—no rocíe al azar alrededor de sí mismo. Use líquidos, cremas, lociones o toallitas para aplicar el repelente de manera más precisa a la piel expuesta.
- Suavice uniformemente sobre la piel expuesta para asegurar cobertura.
- Después de sus actividades al aire libre, lave la piel con repelente utilizando agua y jabón.
- Mantenga el repelente de insectos fuera del alcance de los niños.

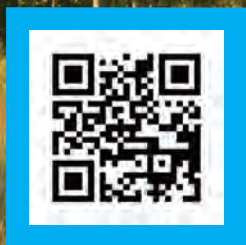
### NO

- No aplique a los ojos, labios, boca o sobre cortadas, heridas o piel irritada.
- No aplique excesivamente ni sature la piel o ropa
- No aplique a la piel *debajo* de la ropa a menos que los mosquitos le estén picando a través de la ropa.
- No aplique más frecuentemente de lo que indica la etiqueta del producto

## Lo que dicen los expertos

- Los expertos recomiendan usar repelentes formulados con DEET para ayudar a proteger contra las picaduras que pueden resultar en enfermedades transmitidas por insectos y garrapatas como la fiebre del Nilo, Zika, enfermedad de Lyme, la fiebre de las Montañas Rocosas y el virus de Powassan.
- En el 2003 La Academia Americana de Pediatría indicó que los productos que contienen hasta el 30% de DEET pueden ser utilizados en niños de hasta dos meses de edad.





Una conexión rápida a nuestro sitio web

*Descargo de Responsabilidad: Proporcionado para el uso de información solamente.  
Contenido no indica ninguna forma de aprobación de productos de CDC o EPA.*

060719



Para más información, por favor contacte:

El Programa de Educación de DEET  
Asociación de Productos para el Hogar y Comerciales  
1667 K St. NW, Suite 300, Washington, D.C. 20006

1-888-NO-BITES (662-4837)

[www.DEETonline.org](http://www.DEETonline.org)