# Insect Sting Allergies Meeting Kits – Spanish

La mayoría de las abejas y avispas no pican a menos que se asusten o sean atacadas. No le de espadazos ni haga movimientos rápidos. La mejor opción es mantener la distancia, más alejada del nido, o dejar que los insectos se vayan volando por sí solos. Si no queda más remedio, aléjese lentamente o “sople” suavemente para que se vayan. La única excepción es si ha perturbado un nido y oye un zumbido “salvaje”. Protéjase la cara con las manos y huya inmediatamente de la zona. BusqueQUÉ ESTÁ EN RIESGO

## ALERGIAS POR PICADURAS DE INSECTOS CHARLA DE SEGURIDAD

Hay muchos alérgenos que pueden provocar una reacción alérgica. Uno de los alérgenos más comunes y difíciles de evitar son las picaduras de insectos. Según la Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología, se calcula que las reacciones alérgicas al veneno de los insectos, que pueden poner en peligro la vida, se dan en el 0,4 al 0,8 por ciento de los niños y en el 3 por ciento de los adultos.

## CUÁL ES EL PELIGRO

**INSECTOS QUE PICAN**

Los insectos urticantes tienen un aguijón (o aguijón) en el extremo posterior de su abdomen. Este grupo de insectos incluye a las abejas melíferas, los abejorros, las avispas, los avispones, las avispas amarillas y las hormigas. Sin embargo, muchas hormigas no tienen aguijón. Un par de especies que sí tienen aguijón son las hormigas militares, que se encuentran en el sur de Estados Unidos, y las hormigas cosechadoras, que se encuentran en el sur de Estados Unidos y el oeste de Canadá.

Si te pican, es que lo ha hecho un insecto hembra. En Norteamérica, las avispas chaqueta amarilla están implicadas en cerca del 70% de las picaduras a humanos. A menudo se las confunde con abejas por su cuerpo amarillo y negro. La mayoría de los insectos que pican pueden hacerlo más de una vez. Una excepción es la abeja de la miel (abeja obrera) que tiene un aguijón con púas. Cuando la abeja obrera escapa después de picar a una persona, el aguijón y el saco de veneno adjunto son arrancados de la abeja y se quedan en la piel de la víctima; la abeja morirá después.

## COMO PROTEGERSE

**DÓNDE SE ENCUENTRAN ESTOS INSECTOS**

**Los lugares de anidación suelen estar cerca de estas fuentes de alimento.**

- En el interior de árboles huecos, o en paredes, áticos, etc.
- Nidos que cuelgan de ramas o salientes, como los aleros de un edificio.
- En arbustos, matorrales, setos o en las ramas de los árboles.
- En neumáticos, cajones, cajas, vehículos abandonados, etc.
- Debajo de arbustos, troncos, montones de piedras.
- Dentro de las madrigueras de los roedores u otros agujeros en el suelo.

## RIESGOS PARA LA SALUD

Algunos insectos tienen un veneno más tóxico que otros (como la avispa amarilla del sur), mientras que otros son más grandes, por lo que pueden transportar más veneno (pero técnicamente menos tóxico) (como el avispón gigante asiático).

En cualquier caso, la mayoría de las personas experimentan efectos locales como dolor, hinchazón, picor y enrojecimiento alrededor del lugar de la picadura. Pueden producirse picaduras dolorosas en la boca y la garganta si se ha tragado involuntariamente una avispa o abeja (por ejemplo, al beber un refresco de una lata en la que había entrado una avispa).

Algunas personas experimentan hinchazón en una zona más amplia, no sólo inmediatamente alrededor del lugar de la picadura. Pueden desarrollar urticaria, pero sin efectos sistémicos (efectos en el cuerpo lejos del lugar de la picadura, como efectos en la respiración y el flujo sanguíneo). Se trata de una reacción alérgica leve que puede durar unos días. La zona estará dolorida y será incómoda, pero no hay que caer en la tentación de rascarse la zona de la picadura.

**Anafilaxia**

En raras ocasiones, puede producirse una reacción alérgica grave. Esta situación es grave y puede causar ¨ **Anafilaxia** ¨ o shock anafiláctico. Los síntomas de la anafilaxia pueden aparecer inmediatamente (en pocos minutos) o hasta 30 minutos después.

- Urticaria, picor e hinchazón en zonas distintas a la de la picadura.
- Ojos y párpados hinchados.
- Sibilancias.
- Opresión en el pecho y dificultad para respirar.
- Voz ronca o hinchazón de la lengua.
- Mareos o descenso brusco de la presión arterial.
- Pérdida de conocimiento o paro cardíaco.

**LAS MEJORES PRÁCTICAS: Antes de trabajar en un sitio:**

Compruebe si hay signos visibles de actividad o una colmena o nido. Si ve varios insectos volando, compruebe si entran y salen por el mismo agujero o lugar. Si es así, es probable que sea un nido o una fuente de alimento.

Lleve camisas de manga larga, pantalones largos y botas o zapatos cerrados. Si no puede evitar trabajar cerca de abejas o avispas, use un sombrero estilo apicultor con red para cubrir su cabeza, cuello y hombros. Pegue los pantalones a las botas/calcetines y las mangas a los guantes. También puede llevar una capa de ropa adicional, ya que las picaduras de avispa son lo suficientemente largas como para atravesar una capa de ropa.

**Si se encuentra trabajando cerca de insectos que pican, he aquí algunos consejos.**

- La mayoría de las abejas y avispas no pican a no ser que se asusten o sean atacadas. No les dé espadazos ni haga movimientos rápidos. La mejor opción es mantener la distancia, alejarse del nido o dejar que los insectos vuelen por sí solos. Si no queda más remedio, aléjese despacio o aléjelos suavemente con un “soplido”. La única excepción es si ha perturbado un nido y oye un zumbido

“salvaje”. Protéjase la cara con las manos y huya inmediatamente de la zona. Busque refugio en un vehículo o edificio cerrado, entrando de forma que los insectos queden fuera.

- Lleve ropa de color claro, como caquis, beige o azul. Evite la ropa de colores brillantes, con dibujos o negra.
- Recójase el cabello largo para evitar que las abejas o avispas se enreden en su cabello.
- Si encuentra una abeja o avispa en su coche, deténgase y deje las ventanas abiertas. También puedes coger un paño grueso y cubrir al insecto antes de que se asuste. Con cuidado, deje que el insecto vuelva a salir a través de una ventana abierta.
- No lleve perfumes, colonias, jabones perfumados o polvos, ya que contienen fragancias que resultan atractivas.
- No vaya descalzo ni lleve sandalias, especialmente en zonas donde haya trébol u otras plantas con flor que atraen a las abejas.

## CONCLUSIÓN

refugio en un vehículo o edificio cerrado, entrando de forma que los insectos queden fuera.