# Spiders Meeting Kit – Spanish

## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

**ARAÑAS VENENOSAS**

Las arañas venenosas que se encuentran en Estados Unidos son la viuda negra y la reclusa parda. Estas arañas pueden ser peligrosas para los trabajadores de exteriores. En ocasiones, estas arañas se cuelan en el interior de estructuras o edificios y también pueden suponer un riesgo para los trabajadores de interior, incluidos los operadores de máquinas, los conserjes y los cajeros (Bureau of Labor Statistics Monthly Review – Las mordeduras y picaduras de insectos causan miles de lesiones en el lugar de trabajo). Las arañas no suelen ser agresivas, y la mayoría de las mordeduras se producen porque la araña queda atrapada o entra en contacto con ella involuntariamente. Es importante que los empleadores eduquen a sus trabajadores sobre el riesgo de exposición a las arañas venenosas.

## CUÁL ES EL PELIGRO

**SÍNTOMAS DE LA PICADURA DE ARAÑA**

Pueden pasar de 30 minutos a 2 horas o más antes de sentir los efectos de una picadura de araña, así que si sabe que le han picado, preste atención a los síntomas. Las picaduras de araña menos graves pueden provocar los siguientes síntomas:

- un par de pequeñas heridas punzantes
- nódulos, bultos o hinchazón
- ronchas rojas, sarpullido o enrojecimiento
- ampollas
- dolor, picor o entumecimiento

## COMO PROTEGERSE

**Remedios naturales**

Si las cremas y pomadas de venta libre no funcionan, o si quieres acelerar la curación, hay algunos remedios caseros naturales para las picaduras de araña que pueden funcionar.

**El gel de aloe vera** puede calmar la piel y ayudar a que se cure más rápido. Los aceites esenciales pueden ayudar tanto al dolor como a la curación cuando se difunden, se inhalan o se aplican a la piel con un aceite portador.

**El aceite de lavanda** puede ayudar a reducir el dolor, según un estudio de 2015.

**El aceite de rosa** puede ayudar a reducir el dolor, según una revisión bibliográfica de 2017 Trusted Source.

**La bergamota** funciona contra el dolor nervioso en ratones, según un estudio de 2018 Trusted Source.

**La manzanilla** puede ayudar a reducir la inflamación y la irritación de la piel, según una revisión bibliográfica de 2010 Trusted Source.

**CUANDO ACUDIR AL MÉDICO**

Si le pica una araña cuyo veneno sospecha que es tóxico para las personas, es importante que vea a un médico tan pronto como pueda. Aunque muchas personas sufren picaduras de araña sin desarrollar reacciones graves, si se produce una complicación, ésta puede ser seria.

Aunque la picadura de una araña no venenosa sea leve, es importante que acuda al médico si experimenta una reacción alérgica, especialmente si tiene problemas para respirar o tragar, o experimenta palpitaciones.

Busque también atención médica si alguno de sus síntomas parece extremo, si sus síntomas empeoran en lugar de mejorar o si la picadura de araña se ha infectado.

## ÚLTIMOS CONSEJOS PARA EVITAR LAS ARAÑAS

## 11 consejos para evitar las arañas

- Mantenga un entorno libre de desorden.
- Evite apilar madera y, si lo hace, sepárela con cuidado.
- Use mangas largas, pantalones largos y zapatos cubiertos en las zonas donde las arañas pueden esconderse.
- Acostúmbrese a llevar zapatos o zapatillas.
- Sacuda la ropa, las mantas y los zapatos antes de usarlos.
- Compruebe las grietas, cajas y recipientes antes de meter la mano en ellos.
- Utilice bolsas de plástico bien cerradas para guardar herramientas y otros objetos.
- Sea precavido y esté atento a los muros de piedra.
- Selle las entradas en las paredes y el suelo.
- Utilice insecticidas o aceite de menta alrededor de los recovecos.
- Rocíe aceite de menta en un aceite portador en los zapatos, en la ropa y en la ropa de cama.

**Recuerde**

Las arañas suelen alimentarse de insectos, no de seres humanos. Sin embargo, pican si se sienten amenazadas, incluso si no se da cuenta de que ha hecho algo para asustarlas.

Antes de intentar tratar las picaduras de araña por usted mismo, es importante saber si le ha picado una araña venenosa, así como los riesgos.

Si la picadura es leve, hay muchos tratamientos naturales y de venta libre que pueden ser beneficiosos. Si le ha picado una araña más peligrosa, o no está seguro de qué le ha picado, llame a un médico para que lo atienda.

# CONCLUSIÓN

Inspeccionar las zonas de trabajo, llevar ropa que cubra toda la piel y usar guantes son medidas sencillas que hay que tomar cuando se trabaja en lugares donde viven estas arañas. No dude nunca en recibir atención médica adecuada si cree que le ha picado una de estas arañas. Siempre es importante informar a un supervisor de

cualquier picadura de insecto que se produzca en el trabajo, por si se agrava una vez que se abandona el trabajo por ese día.