



AI! ZOMORRO BATEK ZIZTATU NAU!

Eltxoek, arkakusoeak, erleek, liztorrek, ezparek, akainek, armiarmek eta abarrek egindako ziztada gehienak ordu edo egun batzuetan sendatzen dira. Normalean, gorritasuna, hantura, azkura edo min arina eragiten dute. Batzuetan baba bat agertzen da, beste batzuetan infektatu egiten dira eta oso gutxitan erreakzio alergikoak sortzen dituzte. Ziztada bat baino gehiago ere egon daitezke, intsektuaren arabera.

Zer egin dezakezu?

Oro har, zuk tratatu ditzakezu, nahikoa da:



Azkura oso handia bada, kalamina edo amoniako soluzio bat eman dezakezu mukosak saihestuz (ahoa, begiak, sudur barruan).

Mina badaukazu parasetamola edo ibuprofenoa har dezakezu.

Noiz eskatu behar duzu laguntza?

- Egunak pasa eta gero sintomek okerrera egiten badute
 - Ziztada ahoan, eztarrian edo begietatik gertu badago
 - Ziztada infektatzen bada
 - Hantutako zona handia bada
 - Sukarra edo gripe-sintomak agertzen badira.
- Arnasa hartzeko zailtasuna, palpazioak, gorakoak, zorabioa edo konortea galtzea sentitzen baduzu, erreakzio alergikoa izan daiteke. Premiazko osasun-laguntza eskatu.**

Nola prebenitu ditzakezu?

- Aplikatu uxagarri bat erabilera-gomendioei jarraituz. Bainatu, busti edo izerdi eta gero aplikatu uxagarria berriro. Eguzki-babeslea erabiltzen baduzu, hori uxatzailea baino 30 minutu lehenago gutxienez aplikatu.
- Mahuka luzeko alkandorak eta galtza luzeak erabili.
- Eltxo-sareak erabili eta kontuz ibili ilunabarrean.

Bibliografía

Picaduras de insectos y arañas. SEMFYC. 2013

Piñero R, Carabaño I. «Manejo práctico de las picaduras de insectos en Atención Primaria». *Rev Pediatr Aten Primaria*. 2015;17:159-66.

Elaborado por: Iñigo Aizpurua, Rosa Añel, Fátima Baranda, Isabel Elizondo, Laura Gancedo, Ixasne Lekue, M.ª José López, Oihana Mora, Carmela Mozo, Corpus Peral, Karmele Pérez, Isabel Porras, Raquel Roca, Juan Uriarte.

cevim
centro vasco de información de medicamentos
medikamentu informazioko euskal zentroa

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Hemen bildu den informazioaren helburu bakarra, hain zuzen ere, informazioa ematea da, eta ez zure osasun-profesionalak eman dizkizun gomendioak ordezkatzea. Erabat debekaturik dago dokumentu hau promozio helburuetarako erabiltzea.



¡AY! ¡ME HA PICADO UN BICHO!

La mayoría de las picaduras por mosquitos, pulgas, abejas, avispas, tábanos, garrapatas, arañas... se curan al cabo de unas horas o unos días. Normalmente causan enrojecimiento, hinchazón, picor o dolor de carácter leve. A veces aparece una ampolla en la zona, otras veces se infectan y muy raramente producen reacciones alérgicas. También puede haber más de una picadura, depende del insecto.

¿Qué puedes hacer?

Generalmente las puedes tratar tú, es suficiente con:

| | | |
|---|---|---|
|  <p>En caso de garrapata, retírala entera con pinzas de punta plana.</p> |  <p>En caso de aguijón, retíralo raspando suavemente la piel sin tirar de él ni presionar.</p> |  <p>Lava la zona con agua y jabón.</p> |
|  <p>Aplica frío sin frotar.</p> |  <p>Eleva la zona afectada.</p> |  <p>Procura no rascarte. No explotes las ampollas.</p> |

Si el picor es muy intenso puedes aplicar una solución de calamina o amoniaco evitando mucosas (boca, ojos, dentro de la nariz).

Si tienes dolor puedes tomar paracetamol o ibuprofeno.

¿Cuándo debes solicitar ayuda?

- Si los síntomas empeoran al pasar los días.
 - Si la picadura está en la boca, garganta o cerca de los ojos.
 - Si la picadura se infecta.
 - Si el área inflamada es muy grande.
 - Si aparece fiebre o síntomas gripales.
- En caso de reacción alérgica** —dificultad para respirar, palpitaciones, vómitos, mareo o pérdida de conocimiento— **solicita asistencia sanitaria de forma urgente.**

¿Cómo las puedes prevenir?

- Aplica un repelente siguiendo las recomendaciones de uso. Repite la aplicación después de bañarte, mojarte o si has sudado mucho. Si usas un protector solar debes aplicarlo al menos 30 minutos antes que el repelente.
- Usa camisas de manga larga y pantalones largos.
- Utiliza mosquiteras y ten precaución al atardecer.

Bibliografía

Picaduras de insectos y arañas. SEMFYC. 2013

Piñero R, Carabaño I. «Manejo práctico de las picaduras de insectos en Atención Primaria». *Rev Pediatr Aten Primaria*. 2015;17:159-66.

Elaborado por: Iñigo Aizpuru, Rosa Añel, Fátima Baranda, Isabel Elizondo, Laura Gancedo, Itxasne Lekue, M.ª José López, Oihana Mora, Carmela Mozo, Corpus Peral, Karmele Pérez, Isabel Porras, Raquel Roca, Juan Uriarte.

cevime
centro vasco de información de medicamentos
medikamentu informazioko euskal zentroa

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

La información aquí contenida tiene únicamente finalidad informativa y en ningún caso sustituye las recomendaciones de tu profesional sanitario.