

10 consejos para evitar picaduras de mosquitos



- 1 Zonas prohibidas.**
Mejor evita las áreas donde los insectos acuden o tienen sus nidos. Por ejemplo, cubos de basura, balsas con agua, comidas y dulces sin tapar y jardines en flor. Así mismo, procura no molestar a los insectos.
- 2 Pendiente del reloj.**
Es preferible no salir, en la medida de lo posible, entre el anochecer y el amanecer, ya que es el momento en el que los mosquitos pican habitualmente.
- 3 Atención a los olores.**
No utilices colonias, jabones o aerosoles para el pelo que desprendan olores dulces. Los insectos se sienten atraídos por ellos.
- 4 Cuidado personal diario.**
Mantener una correcta higiene corporal ayuda, porque también la sudoración y los olores fuertes, como el de los pies, invitan a los mosquitos a picarnos.
- 5 Mejor tapado.**
Es conveniente usar ropa que cubra la piel, como manga larga, pantalones largos y calcetines, así como evitar los colores oscuros y brillantes, que atraen a los mosquitos. Así mismo, es importante sacudir la ropa antes de usarla si la hemos tendido en el exterior.
- 6 Luces fuera.**
Si tenemos la ventana de la habitación abierta, procuraremos dejar la luz apagada, ya que atrae a los mosquitos.
- 7 El aire ayuda.**
El aire acondicionado impide la aparición de los mosquitos. También podemos colocar ventiladores dentro de casa para alejarlos. Así mismo, ayuda mantener ventilada la habitación donde vayamos a dormir.
- 8 Emplea mosquiteras.**
Podemos ponerlas en la cama o cuna fijándolas bajo el colchón y asegurándonos de que no estén rotas, porque constituyen una barrera física de alta eficacia contra los insectos que atacan por la noche. También pueden colocarse en ventanas y puertas, y, para mejorar la protección, pueden impregnarse con permetrina o deltametrina.
- 9 Usa los repelentes adecuadamente.**
Los repelentes de mosquitos deben utilizarse respetando estrictamente las recomendaciones sobre el modo de aplicación y la frecuencia de empleo.
- 10 Consulta a tu farmacéutico.**
Él te asesorará acerca del tratamiento más adecuado para ti. Además, si vas a visitar un país en desarrollo, es recomendable acudir a un centro especializado en medicina del viajero o consultar con un médico antes de partir.