

Tenga Cuidado Con las Mordeduras y Picaduras de Insectos

Nota del Editor: Nuestras hojas de tips de entrenamiento de Tailgate están disponibles en inglés en gemplers.com.

Puntos Principales:

- Evite los movimientos bruscos cerca de las abejas. No les de palmadas ni las aplaste.
- Use camisa de manga larga, pantalones largos y calcetines cuando trabaje afuera.
- Pida ayuda médica de inmediato si usted o un compañero tiene una reacción violenta a una picadura o mordida de insecto.

Nota al instructor: Siga este texto o úselo como guía para conducir sesiones de entrenamiento de "tailgate" de 10 a 15 minutos con sus trabajadores agrícolas. Usted puede fotocopiar esta hoja para que la usen sus empleados. Sin embargo, tenga presente que no se puede publicar ni vender.

Esté alerta a los insectos

- El clima cálido presenta ciertos peligros, especialmente a los trabajadores que deben pasar mucho tiempo al aire libre.
- Entre estos peligros está la picadura o mordedura de ciertos insectos, incluyendo arañas, mosquitos, garrapatas, abejas, avispa y avispones.
- Usted puede reducir el riesgo de picaduras de insectos usando camisas de manga larga, pantalones largos y calcetines cuando trabaje afuera. Los repelentes de insectos también ayudan.

Picaduras de abeja

- Miles de personas son picadas por abejas cada año. En muchos casos, las abejas no pican si no son amenazadas.
- Si está cerca de abejas, evite los movimientos bruscos y rápidos. Si una avispa, abeja o avispón se para en su cuerpo, no la aplaste ni le pegue. Trate de soplarla o retirarla con cuidado.
- Si el insecto le pica, saque el punzón de su piel lo más pronto posible. No tome el punzón con sus dedos o pinzas. Frote con cuidado el área con sus uñas o trate de remover el punzón raspando el área con el borde de un cuchillo.
- A muchas personas, la picadura les produce un dolor localizado, hinchazón y enrojecimiento por unas 48 horas. Lave la piel con agua y jabón y aplique paños fríos para reducir la hinchazón. Consulte al médico si sus síntomas se empeoran o persisten.
- Algunas personas tienen alergias graves a las picaduras de abejas. Esta condición puede poner en peligro su vida y puede ser fatal.
- Inmediatamente llame al servicio médico de emergencia local si a usted o a un compañero lo pica una abeja y desarrolla urticaria, si tiene problemas al respirar, se siente mareado, con vómitos, si tiene calambres al estómago o diarrea o si tiene otra reacción severa.
- Si usted ha tenido en el pasado reacciones graves a las picaduras de insectos, avise inmediatamente a su supervisor y pida atención médica.



(Continúa al reverso)

Tenga Cuidado Con las Mordeduras y Picaduras de Insectos

Picaduras de mosquitos y arañas

- Las picaduras de mosquitos y de muchas arañas generalmente no causa un daño grave, excepto si la persona tiene alergias al veneno de las arañas.
- No se rasque las picaduras. Lave la piel con agua y jabón y aplique paños fríos si necesita reducir la hinchazón. Los ungüentos tales como loción de calamina también sirven para reducir la comezón.
- Pida ayuda médica de emergencia de inmediato si usted o un compañero de trabajo tiene síntomas de reacción grave a la picadura.



No se rasque las picaduras de insecto.

Picaduras de garrapatas

- Las garrapatas son insectos pequeños que se alimentan de la sangre de una persona. Las picaduras de garrapatas no son dolorosas, de modo que la garrapata puede permanecer incrustada en su piel durante días sin que usted la note.
- La mejor manera de remover una garrapata es con unas pinzas pequeñas, agarrándola desde la parte de la boca que entra a la piel. Afirme con cuidado pero firme hasta que afloje el agarre de su piel. Si no la puede sacar o si la parte de la boca queda en su piel, pida atención médica. Lave la picadura con agua y jabón.
- Algunas garrapatas de venados o ciervos transmiten la enfermedad de Lyme, la que puede ser muy grave si no se trata. Las garrapatas de ciervo están típicamente en los bosques y lugares de pastizales. Use camisa de manga larga, pantalones largos metidos dentro de los calcetines y use sombrero cuando esté en ese tipo de lugares. Los repelentes de insectos también ayudan.
- Consulte a su médico si lo pica una garrapata y tiene alguno de estos síntomas: la piel se pone roja y con salpullido y, especialmente, si se agranda la mancha con los días; si siente fatiga, dolor de cabeza leve, dolor y tensión en los músculos y articulaciones, fiebre o glándulas hinchadas.

Otros consejos

- Evite usar colores brillantes y con diseños de flores, perfume y aerosol para el cabello, champú, jabones o desodorantes con fragancia de flores.
- Preste atención a las latas y envases abiertos de bebidas gaseosas.
- Cierre los basureros y limpie después de comer afuera.
- Aplique un paño frío para reducir la molestia si lo ha picado o mordido un insecto.



Las garrapatas son insectos pequeños que se alimentan de la sangre de una persona.

¿Alguien quiere hacer alguna pregunta?

Nota al instructor: Deje tiempo para responder las preguntas de los participantes. Enseguida revise los puntos que Debe y No Debe Hacer para las Mordeduras y Picaduras de Insectos.

LO QUE DEBE Y NO DEBE HACER PARA LAS MORDEDURAS Y PICADURAS DE INSECTOS

DEBE:

- Revisar si hay insectos cerca de los arbustos de flores, basureros y comederos al aire libre.
- Alejarse si lo atacan varios insectos que pican al mismo tiempo. Trate de buscar refugio en el interior.
- Pedir ayuda médica de inmediato si tiene una reacción grave.

NO DEBE:

- Dejar solo a un compañero que ha sido picado por un insecto. La persona puede tener una reacción alérgica.
- Nunca caminar descalzo cuando está afuera.
- Dejar un punzón de insecto en su piel.