



Repelentes: todo un arsenal contra el zika

Si la consigna es mantener al mosquito lejos de su cuerpo, eche mano de estos productos.

La expansión del zika, cuya infección ha sido asociada con casos de microcefalia en fetos y Guillain-Barré, tiene alarmadas a las autoridades de salud.

Como el agente transmisor es el mosquito *Aedes aegypti*, que vive en toda población por debajo de los 2.200 metros sobre el nivel del mar, se hacen llamados para que cada persona ponga en marcha medidas para mantenerlo a raya.

Además de la eliminación de criaderos y la utilización de toldillos para dormir, el uso de repelentes es ya, más que una recomendación, una obligación. Los siguientes son aspectos que todos deben saber sobre estos productos.

¿Qué son los repelentes?

Se trata de sustancias que tienen la capacidad de evitar que los insectos tengan contacto con la piel o cualquier elemento en el que se apliquen.

¿Cómo actúan?

Interrumpen la capacidad de los insectos para detectar las superficies protegidas por ellos; otros afectan su sistema olfativo, que es guiado por el olor de la piel y el dióxido de carbono de la respiración. Los repelentes no son insecticidas, solo cumplen con la función de espantar los bichos, no de eliminarlos.

¿Qué tipos hay?

Hay químicos, con componentes sintéticos o derivados de plantas o aceites naturales; también existen aditamentos electrónicos que emiten señales ultrasónicas, que los alejan, o lumínicas, que los confunden.

¿Cuál es el mejor?

No hay un repelente ideal; sin embargo, los Centros para la Prevención y el Control de Enfermedades (CDC), de Estados Unidos, consideran que los más eficaces son los químicos que contienen DEET (dietilmetilbenzamida); casi todas las marcas lo tienen y se



encuentra en concentraciones del 10 al 40 por ciento. Otra sustancia usada es el ácido piperidincarboxílico; se dice que tiene una eficacia parecida al DEET; se encuentra en concentraciones del 10 al 20 por ciento. Un tercero es la permetrina, que en realidad es un insecticida que se aplica sobre la ropa y en superficies externas.

¿Los que vienen mezclados con protector solar son igual de buenos?

Estos productos no son recomendables, porque cada componente tiene indicaciones diferentes de uso.

¿Cuándo debo usarlos?

Siempre que esté en zonas donde haya mosquitos.

¿Debo usarlo todo el día?

Pues cuando se presentan alertas como la actual conviene usarlo permanentemente, en zonas donde vive el vector.

Entonces, ¿qué tan seguido lo aplico?

Cada producto trae sus propias guías de uso, con rangos de aplicación que varían, según la concentración, entre las dos y las seis horas; sin embargo, si suda o se moja, hay que utilizarlo con más frecuencia.

¿Son seguros?

Cuando se aplican adecuadamente, sí. Sin embargo, hay que estar atentos a cualquier reacción alérgica o signo de toxicidad.

¿Incluso para los niños?

Aunque no hay, hasta ahora, evidencia sobre la toxicidad en menores de edad, la Academia Americana de Pediatría aconseja usar el DEET en bajas concentraciones para los niños (10 por ciento). En todo caso, la recomendación general es no utilizarlos en pequeños menores de dos años, salvo que sea absolutamente indispensable. No permita que ellos se lo apliquen; hágalo usted mismo y nunca les unte las manos con el producto, para evitar intoxicaciones.

¿Qué cuidados hay que tener al utilizarlos?



Es importante usarlo principalmente en la piel cuando está expuesta; en caso contrario, solo encima de la ropa. Nunca sobre heridas, cortes, piel irritada, ojos o mucosas. Antes de dormir, preferiblemente retírelo con agua y jabón. En estos casos lo mejor es dormir bajo toldillos previamente fumigados.

¿Qué pasa con embarazadas y lactantes?

No hay reportes de efectos negativos sobre el uso de estos productos en lactantes o embarazadas, pero conviene hacer un uso moderado de los repelentes.

La gente alérgica o que no tolera los químicos puede ensayar repelentes naturales. / Foto: 123rf

Citronela: se ha demostrado que el aceite de esta planta tiene capacidad de espantar, literalmente, algunos zancudos. En el mercado se consiguen en concentraciones de 0,05 por ciento a 15 por ciento; su efecto es menos duradero que el de los repelentes químicos.

Aceite de eucalipto: aplicado sobre la piel tiene la capacidad de repeler mosquitos, hasta por seis horas. Hay productos comerciales con concentraciones que oscilan entre el 30 y el 60 por ciento.

En diferentes presentaciones, la albahaca, el tomillo, el poleo y el limón también tienen efecto repelente sobre los insectos.

Aunque no está probado no sobra tomar una pastilla diaria de tiamina o complejo B, antes de viajar.

Elabore el suyo mezclando de 10 a 15 gotas de aceite de ricino, dos cucharadas de aceite de oliva y dos cucharadas de vodka o whisky; frote sobre la piel o la ropa, cada dos horas. Si lo prefiere, mezcle con gel de aloe vera o crema humectante.

Fuentes: Invima, CDC de los Estados Unidos y www.repelentes.com.es

REDACCIÓN SALUD

Diario El Tiempo. 10 de Febrero de 2016, Página 2.