

¡Dile adiós a las picaduras de insectos!

Los mosquitos y las garrapatas no solo causan picaduras, también pueden transmitir enfermedades como el virus del Nilo Occidental, Zika o la enfermedad de Lyme.

La buena noticia es que puedes protegerte con medidas simples.

Usa repelente eficaz

Elige productos con ingredientes como DEET, picaridina, IR3535 o aceite de eucalipto de limón.

- Para la piel: usa repelentes con DEET (20–30%).
- Para ropa: utiliza permetrina (solo en prendas o equipo).

Prevención diaria

- Evita zonas con maleza o mucha vegetación.
- Usa ropa que cubra brazos y piernas.
- Limita la exposición al amanecer y al atardecer.
- Elimina agua estancada en casa.
- Revisa tu cuerpo después de estar al aire libre.

Si encuentras una garrapata

- Retírala con pinzas, sujetando lo más cerca de la piel.
- Tira suavemente hacia arriba sin girar.
- Limpia la zona con agua, jabón o alcohol.
- Consulta a un médico si tienes dudas o síntomas.

Protegerse de los insectos es más que comodidad, es cuidar tu salud. Con estos hábitos puedes disfrutar tus actividades al aire libre con mayor tranquilidad. ●

