



Julio 2017

### Picaduras de Insectos

Conjunto con el sol de verano viene mayor exposición a picaduras de insectos. Aquí le damos a entender lo qué debe saber para identificar y tratarlos.

**Insectos venenosos** atacan y pican como método de defensa. Inyectan veneno tóxico y doloroso a través de sus aguijones. Así nos castigan para enseñarnos a alejarnos de ellos. Incluyen avispas, avispones, abejas, hormiga omnívora, y escorpiones.



**Insectos no venenosos** pican y usualmente inyectan saliva anti-coagulante para alimentarse de sangre. Ejemplos incluyen niguas, pulgas, piojos, gorgojos de escabiosis, chinches, moscas, garrapatas, y mosquitos.



Se pueden ocurrir irritación local y reacciones alérgicas, pero reacciones severas como choque anafiláctico sólo ocurren de picazos venenosos.

**Señas y Síntomas de Picaduras** ocurren por el veneno, anti-coagulante, u otra sustancia inyectado a la piel. Cuán severa la reacción depende en su sensibilidad al veneno o sustancia del insecto, y si se le haya picado más que una vez.

#### Características de Picaduras

Síntoma	No-Venoso	Venoso
Picor	Siempre	A veces
Dolor	No común	Siempre
Hinchazón / Enrojecimiento	Leve o ausente	Puede ser intenso
Reacciones alérgicas	Raras	Comunes

#### Tipos de Reacciones

**Reacciones locales:** La mayoría son leves y localizadas, causando no más que picor irritante o sensación de picadura e hinchazón leve. Estos síntomas ocurren inmediatamente y desaparecen en como un día.

**Reacción Alérgica:** En personas sensitivas una reacción alérgica (sistémica) ocurre. Se demoran síntomas y pueden incluir fiebre, urticaria, coyunturas dolorosas, y glándulas hinchadas.

Puede experimentar reacciones inmediatas y demoradas de la misma picadura.

En ciertas personas las reacciones sistémicas pueden progresar hasta incluir la vía respiratoria y circulación (**anafilaxis**) y puede amenazar la vida.

### Primeros Auxilios y Tratamientos

#### Reacciones Leves:

#### 1. Rápidamente remover el aguijón y bolsita de veneno.

- **Dar capirotazo** con la uña o
- **Raspar** con algo disponible como papel rígido, cuchillo para untar, o carta de crédito.
- **No pellizcar** el aguijón o bolsita de veneno - así se inyectaría más veneno.

#### 2. Lavar el sitio con jabón y agua.

#### 3. Controlar el hinchazón.

- **Poner compresa fría** o tela llenada con hielo para reducir el dolor e hinchazón.
- **Elevar** el sitio afectado si sea posible.
- **Remover** joyería muy ajustada del área de la picadura. Mientras se hincha, anillos y brazaletes se ponen difícil a remover

#### 4. Tratar síntomas.

- **Tratar analgésicos sin recta**, como acetaminofeno (Tylenol) o ibuprofeno (Advil, Motrin) para bajar el dolor.
- **Aplicar una crema tópica** para bajar dolor y reducir el picor. Ingredientes como hydrocortisone, lidocaine o pramoxine puedan controlar el dolor. Loción Calamina o cremas que contienen avena o bicarbonato pueden aliviar piel que pica.
- **Tomar una antihistamínico** que contiene diphenhydramine (Benadryl) o chlorpheniramine maleate (Chlor-Trimeton).

#### 5. Después.

Pueda requerir 2-5 días para que el sitio se sane. Mantenerlo limpio para prevenir infección.

### Rincón de Nutrición

**Sandía** lucha a peso pesado en cuanto a nutrientes. Una porción de 2 tazas contiene:

- ♦ La tercera parte de vitaminas A y C del día
- ♦ Buena cantidad de potasio
- ♦ Una dosis saludable de licopeno
- ♦ Sólo 85 calorías sin grasa ni sal



## Reacciones Alérgicas Severas a Picaduras

Véase al médico sin demorar si siente algunos signos o síntomas de reacción alérgica. Síntomas pueden incluir náusea leve, calambres intestinales, diarrea, o hinchazón que sale de 4 pulgadas en diámetro.

**Llamar a 911 inmediatamente si la persona** siente alguno de los síntomas siguiente **o** tiene historia de reacción alérgica severa (anafilaxia), aún si no tiene síntomas:

- Sibilancia o dificultad en respirar
- Garganta apretada o sensación que se cierra la vía respiratoria
- Hinchazón de labios, lengua, garganta, o cara
- Ansiedad
- Ronquera o problemas en hablar
- Confusión o pérdida de conciencia
- Comezón severa, hormigueo, hinchazón, enrojecimiento, o urticaria de la piel
- Náusea, vómitos, o dolor abdominal
- Sensación de debilidad o mareos

**Tomar estas acciones inmediatamente mientras espera ayuda médica:**

- ♦ **Buscar medicinas** que la persona tenga disponible para tratar reacción alérgica, como auto-inyector de epinefrina (EpiPen, Twinject). Administrar la medicina según direcciones-usualmente por empujar el auto-inyector contra el muslo de la persona y mantenerlo allí unos segundos. Masajear el sitio por 10 segundos para ayudar la absorción.
- ♦ **Aflojar ropa apretada** para prevenir restricción en el caso de hinchazón severa.
- ♦ **Cubrir la persona con frazada** para mantenerlo tibio y prevenir choque.
- ♦ **No dar la persona nada para tomar.**
- ♦ **Poner la persona a su lado** para prevenir asfixia.
- ♦ **Empezar Resucitación Cardiopulmonar** si no hay signos de circulación como respiración, tos, o movimiento.
- ♦ **Revisión:** La persona ha de quedar con alguien para 24 horas después de anafilaxia en caso de otro ataque. La persona ha de irse a la Sala de Emergencia después de una inyección de epinefrina, aún si hayan bajado los síntomas



## Consejo de Nutrición: No solo es qué come, sino cuándo

La American Heart Association en una declaración sugiere que ciertos hábitos de dieta prometan ayuda en prevenir enfermedad del corazón y condiciones relacionados como diabetes tipo 2 y obesidad. Incluyen:

**Ayunar intermitente** - Estudios han mostrado que limitar las calorías uno o dos días a la semana pueda ayudar con la pérdida de peso, y reducir triglicéridos, la presión, y resistencia a insulina. "Hace tiempo que supimos que limitar calorías puede retrasar el comienzo de enfermedades y condiciones relacionadas a la edad. Ahora tenemos datos nuevos prometedores de ayunar intermitente y limitar comida según la hora" dice Nathan LeBrasseur, Ph.D. de la Clínica Mayo.



**Hora de Comida** - Algunos estudios sugieren que personas que comen la mayoría de calorías en la tarde tienen más riesgo de obesidad y enfermedad del corazón.

Estudios han encontrado que comer 50% de calorías al mediodía y 20% en la tarde conduce a una pérdida de peso 33% más grande que comer 50% de calorías en la tarde.

Asimismo, limitar calorías a un período de 10-12 horas sea ventajoso para perder peso.

**Desayunar** - Ayuda a balancear el azúcar e insulina, que así ayude a bajar el riesgo de diabetes tipo 2 u obesidad.



## Los efectos protectores de Ejercicio para los Huesos

Ejercicio que pone estrés a los huesos (ejercicios de carga natural) aumenta la densidad de minerales en los huesos y ayude a preservar la masa ósea a través del tiempo. ¿Y cómo?

- Ahora sabemos que este tipo de ejercicio baja los niveles de una proteína que bloquea la formación de los huesos, y aumenta el nivel de la hormona que soporta la formación de ellos.
- Ejemplos de ejercicios de carga natural incluyen caminar, tenis, cargar pesas, y brincar (como brincar en una o ambas piernas).
- Un ejemplo bueno de ejercicio de brincar son saltos de tijeras. ¡Y se pueden hacer a cualquier hora y sitio—no se necesita equipo especial!



**SALTOS DE TIJERA**