

ANEXO 2. Recomendaciones para el autocuidado

#AndaluciaTECUIDA

¿Qué hacer ante una picadura?

En reacciones alérgicas

En la prevención de la anafilaxia, paciente y cuidador deben conocer como funciona el autoinyector de adrenalina (si tiene dudas consulte con su profesional de referencia).

Si asiste a alguna persona con alergia grave ayúdela a aplicarlo y manténgala cómoda sin nada que la oprima, ni realice torniquete.

Espere que llegue la asistencia.

Si tiene dificultades para respirar, tragar, hinchazón de cara o boca, dolor de pecho es porque requiere atención sanitaria urgente. **Llame al 112.**



Retire el aguijón

correctamente: No utilice pinzas porque puede romper el saco de veneno y agravar la situación. Use para rasparlo, por ejemplo, una tarjeta de plástico duro.



Lave bien el área afectada: Utilice agua y jabón para zona de la picadura. Puede aplicar frío local para reducir la inflamación.



Si le molesta el **picor**: Puede tomar un antihistamínico o aplicarse una crema específica para reducir el picor.



Para prevenir la picadura: **No provoque a los insectos, ni use colores llamativos.**

Utilice repelentes adecuados.

Vigile a tus animales.

Vaya preparado cuando salga al campo y no ande descalzo.



Si va a la playa: Tome precauciones frente a picaduras de medusas, erizos, peces araña...

Consulte la guía para cuidar su salud en verano:

<https://www.picuda.es/ciudadania/ante-la-picadura-un-a-medusa/>
<http://si.easp.es/csaud/calor2016/picaduras.html>



Acuda a un centro sanitario si...

- Aumenta la hinchazón o el dolor.
- La herida empieza a supurar o adquiere una coloración anómala (rojo intenso o palidez y frialdad).
- Si está embarazada.
- Si padece una enfermedad cardíaca o pulmonar.
- Si tiene alergia o presenta picaduras múltiples.



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias
SERVICIO ANDALUZ DE SALUD

Fuente: Servicio Andaluz de Salud
Última revisión: Septiembre 2020

SaludResponde
+info
955 545 060