



PROTECCIÓ CONTRA ELS MOSQUITIS

Recull de mesures recomanades per prevenir les picades d'alguns insectes com els mosquits:

- **Mesures físiques.** Són les més importants. Van orientades a evitar la proliferació i accés dels mosquits al nostre habitatge. Cal evitar l'estancament de l'aigua, buidant, canviant o cobrint l'aigua de recipients (plats de testos, joguines, cubells, piscines de plàstic). Procurar l'ús de mosquiteres a les finestres i portes de la llar. Ús de roba de màniga llarga i de colors clars. Les mosquiteres estan especialment indicades per a menors de 2 mesos, per no poder emprar repel·lents químics, però són útils a totes les edats.

- **Repel·lents.** Són substàncies que allunyen els mosquits de la pell. La majoria de productes naturals, com la citronel·la o el geraniol, han demostrat una baixa o nul·la efectivitat. Els repel·lents per ultrasons no són efectius.

És important no aplicar-los a ferides ni a mucoses (ulls, boca). Per a aplicar a la cara, convé posar-ne a les mans per a la seva distribució. Convé no repetir la dosi de repel·lent malgrat es perdi la capa de crema solar o contacte amb l'aigua. En general, repel·lents amb concentracions baixes (10% o menys) són menys tòxiques però ofereixen protecció per a poca estona (1-2 hores) i el seu ús, tot i que està autoritzat en infants més grans de 2 mesos, es recomana a partir dels 2 anys. No hi ha evidència suficient com per contraindicar-ne el seu ús durant l'embaràs i l'al·letament, però es recomana fer-ne ús només si és necessari i evitar-los durant el primer trimestre, especialment el DEET.

- **DEET** (dietiltoluamida) al 10-30%. Concentracions superiors no ofereixen més protecció (sí que allarga el temps d'acció) i té més risc d'efectes tòxics per l'absorció dèrmica. Ofereixen una protecció variable segons la concentració des d'1-3 hores fins a 4-5 hores. Redueix l'eficàcia de les cremes solars. Pot fondre alguns plàstics i malmetre alguns teixits. Exemple de marca comercial: Autan Protection Plus Spray Seco (DEET 25%).
- **Picaridina** (o icaridina) al 10-20%. Nivells d'eficàcia similars al DEET, amb menys toxicitat descrita. Ofereixen una protecció variable segons la concentració des de 5 a 7 hores. Exemple de marca comercial: Relec Fuerte (icaridina 20%).
- **IR3535** (aminopropionat d'etil) al 10-30%. Concentracions al 7,5% ofereixen una protecció d'uns 10-60 minuts. La majoria de marques comercials ofereixen concentracions superiors i està indicat en nens més grans de 2 anys. Pot fondre alguns plàstics i malmetre alguns teixits. Exemple de marca comercial: Goibi Antimosquitos Infantil (IR3535 16%).



- **Oli d'eucaliptus citriodora** (PMD o para-menta-diol). Només recomanada per als nens més grans de 3 anys i amb eficàcia reduïda, de poques hores. Possibilitat d'al·lèrgia i irritació pulmonar. Exemple de marca comercial: Mosi-Guard Natural Crema 100g (citriodiol 30% - PMD 19%).

Edat	Primera opció	Alternativa
Menor de 2 mesos	Mosquiteres	Cap
Dels 2 mesos als 2-3 anys	Mosquiteres	Picaridina 10% DEET 10% IR3535 10%
Més de 3 anys	Mosquiteres Picaridina 20%	DEET 10-30% IR3535 10-30% Oli d'eucaliptus citriodora

L'ús de pesticides com la permetrina, ja sigui en roba, sprays o difusors, és més tòxic que qualsevol dels repel·lents descrits anteriorment, tant a curt com a llarg termini. Per tant, el seu ús està limitat en casos en què les mesures anteriorment descrites no siguin efectives o hi hagi un molt alt risc de malalties transmises per picades d'insectes.

Fonts i enllaços recomanats:

- Protocol d'actuació davant de la infecció pel virus de Zika en l'àmbit obstètric i pediàtric de Catalunya [Internet]. Agència de Salut Pública. Generalitat de Catalunya. Disponible a:
http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/home_canal_salut/professionals/temes_de_salut/zika/ProtocolObstetric_prov.def.pdf. [Últim accés el 3 d'agost de 2016].
- EWG's Guide to Bug Repellents in the Age of Zika: Repellent Chemicals [internet]. Environment Work Group. Disponible a:
<http://www.ewg.org/research/ewgs-guide-bug-repellents/repellent-chemicals>
[Últim accés el 3 d'agost de 2016] [En anglès].
- Choosing the Best Insect Repellents in Mosquito Season [Internet]. PJ Gregory. Disponible a: <http://www.medscape.com/viewarticle/864291> [Últim accés el 3 d'agost de 2016] [En anglès].

Servei d'Urgències de l'Hospital d'Olot, Comarcal de la Garrotxa

Equip Pediàtric Territorial de la Garrotxa

Agost 2016