



Estimados Maestros:

Buenas noches estimado maestro, en mi calidad de Médico, puedo sugerir a los docentes que viajan a lugares en donde existe el riesgo de ser infectado por zancudos (mosquitos) del Dengue Chikunguya, que se protejan con:

- Ropa adecuada, es decir, pantalón largo (no bermudas o shorts), camisa de manga larga, zapatos (no huaraches o sandalias).
- Repelente comercial que contenga N, N-dietil-meta-toluamide, como ingrediente principal (Existe uno con el nombre de OFF! De Laboratorio Johnson), de acuerdo a los estudios realizados este ingrediente es el más efectivo, aunque existen personas que pueden presentar intolerancia (intoxicación) presentando “ronchitas”, dolor de cabeza, náuseas y ocasionalmente vómito.
- Tener mayor precaución por las mañanas y tardes ya que se ha demostrado que es cuando el mosquito más ataca.

Si no quieren usar el producto comercial las siguientes recetas caseras pueden funcionar:

Recetas para repeler zancudos.

Con clavo de olor para adultos. El parque ecológico Xochitla, ubicado en Tepotzotlán, México, sugiere preparar este repelente contra mosquitos, hormigas y pulgas: Marinar 100 gramos de clavos de olor enteros en medio litro de alcohol durante cuatro días. Remover en la mañana y en la tarde. Al quinto día agregar 100 mililitros de aceite de bebé, almendras, lavanda o similar. Aplicar unas gotas en la piel.

Con eucalipto. Su olor es muy poderoso para ahuyentar insectos voladores en los espacios cerrados. Se requieren 250 gramos de hojas de eucalipto y un litro de agua. Hervir ambos ingredientes por 45 minutos para que las hojas desprendan toda su esencia. Cuando todavía esté caliente, verter en zonas húmedas de la casa y, sobre todo, en los marcos de las puertas y las ventanas.

Con manzanilla. Hacer una infusión con 250 gramos de flores de manzanilla y agua, y frotar la piel cada dos horas.

Con lavanda. Se deben mezclar 100 mililitros de aceite de lavanda con cualquier crema humectante para el cuerpo. Aplicar directamente en la piel.



Con citronela. Venden velas hechas con este ingrediente pero el aceite es más efectivo. Se puede conseguir en tiendas naturistas. Su olor repele insectos.

Con ajo. No será el olor más rico del mundo pero funciona: Macerar varios dientes de ajo en un envase con agua varias horas. Colocar en un spray y pulverizar en toda la casa, especialmente en cortinas y marcos de la puerta.

Con aceite y alcohol. El pediatra advierte que no deben aplicarse repelentes con alcohol en niños que pesen menos de 20 kilos para evitar intoxicaciones cutáneas. Este repelente se hace combinando 25 gotas de aceite de canela, limón, eucalipto, citronela o ricino, dos cucharadas de aceite de oliva, girasol o maíz y dos de alcohol. Se frota sobre la piel cuidando ojos y boca. Reaplicar si se nada o se suda.

Con albahaca y otras hojas. Las hierbas aromáticas son buenos aliados contra los insectos voladores debido al olor que expiden. En los patios y balcones se pueden colocar varias hojas de menta, machacadas con algunas gotas de agua para que liberen más olor. En las habitaciones se pueden poner matas de albahaca, cuyo olor no les gusta a los insectos.

Les recomiendo que inicien a tomar **la Vitamina B y C**. La vitamina B suele evitar picaduras de insectos voladores (existen tabletas de complejo B, se toman 3 veces al día, de ser posible 72 horas antes a la probable exposición), además, se puede disolver en una crema corporal o ingerirla.

La **Vitamina C** también puede ayudar a tener efectos positivos por lo que se recomienda consumirla con frecuencia pues es soluble (nombre comercial Redoxón o Cevalín 1 gr) y se elimina por el sudor cuyo aroma también espanta a los zancudos.

Si crees tener síntomas **no se automediquen** acudan al médico, y si las molestias son intensas puede ir tomando paracetamol 750 mgs. Cada 8 horas, ó Neo Melubrina 500m gs cada 6 horas. NO TOMAR ASPIRINA (Ácido acetil salicílico).

Espero que estas indicaciones nos ayuden a evitar el contagio del Dengue Cikunguya.

Atentamente

Dr. Rubén Argil Bello