



## CONSEJOS PREVENTIVOS PARA LOS PACIENTES ALÉRGICOS AL VENENO DE HIMENÓPTEROS (Comité himenópteros SEAIC)

- **No acercarse a panales de abejas ni a nidos de avispas.** Si accidentalmente se acercara a uno de ellos, hay que retirarse con movimientos lentos.
- Si una abeja o avispa se posa sobre alguna parte del cuerpo, **no intentar matarla ni espantarla;** es necesario permanecer quieto o hacer sólo movimientos lentos hasta que se aleje.
- Durante la época de calor, al beber algún líquido azucarado, **comprobar que no hay abejas o avispas en los bordes del recipiente.**
- **No manipular frutas y en general comidas al aire libre.** No acercarse a los cubos de basura en la calle.
- **Si se deja ropa en el suelo sacudirla antes de vestirse,** pues puede haber alguna avispa entre sus pliegues.
- **Evitar caminar descalzo,** así como hacerlo por huertos en floración, campos de trébol o cualquier área con abundantes flores.
- Durante la época de actividad (mayo a septiembre) **usar ropa de colores poco llamativos.**
- **No podar árboles, ni segar césped o setos** en estos meses de verano.
- Las colisiones con estos insectos pueden causar picaduras; por lo tanto hay que **evitar correr o montar a caballo, en bicicleta o en moto** en áreas en las que haya abundancia de flores.
- Dentro de los recintos cerrados **mantener una red para atrapar cualquier insecto volador que penetre.** También es útil un insecticida para matarlos, por ejemplo, en la guantera del coche.
- Advertir a los niños de no tirar piedras o ramas a los nidos de los insectos. La erradicación de los nidos cercanos a las viviendas debe ser realizada por profesionales. Nunca deben ser manipulados por el propio paciente (persona en riesgo), ni estar éstos presentes mientras se realiza.

### En caso de una picadura por abeja o avispa:

- **Incluso sin ser alérgico, se recomienda no permanecer en la zona,** ya que las feromonas liberadas durante el ataque podrían inducir nuevas picaduras.
- Retire inmediatamente el aguijón (abejas) con unas pinzas de forma cuidadosa.
- Si es alérgico conocido es necesario **utilizar la medicación indicada por el alergólogo** y acuda o llame al médico o servicio de **URGENCIAS** más cercano.