



Repelentes de insectos:

Guía breve

Los repelentes de insectos son sustancias que, cuando se usan acorde a las indicaciones, pueden reducir las picaduras de garrapatas, mosquitos y otros insectos.

La prevención de picaduras te ayudará a evitar las enfermedades que transportan estos animales.



¿POR QUÉ SE DEBE USAR REPELENTE DE INSECTOS?

Puede protegerse de las garrapatas y los mosquitos aplicando adecuadamente repelente de insectos cuando esté al aire libre, especialmente durante las épocas del año cuando estos animales se encuentran más activos.

¿CÓMO FUNCIONAN?

Los repelentes aplicados en la piel esconden el olor humano, dificultando que los insectos picadores o las garrapatas le encuentren.

No todas las garrapatas y mosquitos transportan enfermedades. Sin embargo, algunos en el noreste pueden ser una amenaza:



Varias especies de mosquitos en el noreste pueden transmitir:

- Virus del Nilo Occidental
- Virus de la encefalomiелitis equina del Este
- Virus de la encefalomiелitis de LaCrosse
- Virus Jamestown Canyon



Garrapata de patas negras (aka deer tick):

- Enfermedad de Lyme
- Anaplasmosis
- Babesiosis
- Ehrlichiosis
- Virus Powassan



Garrapata de estrella solitaria:

- Ehrlichiosis
- Tularemia
- Virus Heartland



Garrapata del perro americano:

- Tularemia
- Fiebre manchada de las Montañas Rocosas



Garrapata marron:

- Fiebre manchada de las Montañas Rocosas

Visite www.cdc.gov/ncezid/dvbd para aprender más acerca enfermedades transmitidas por vectores

¿CUÁNDO SE DEBE USAR REPELENTE DE INSECTOS?

Aplíquese repelente de insectos cuando esté al aire libre donde habiten las garrapatas o mosquitos



- En el noreste, las garrapatas pueden estar activas durante todo el año y a cualquier hora del día. Se encuentran más activos durante los meses cálidos del año, y pueden ser tan pequeños como una semilla de amapola durante la primavera y el verano.
- ¡Todavía puede ser mordido por una garrapata en el invierno! Si la temperatura es lo suficientemente alta y la nieve ha comenzado a derretirse, las garrapatas pueden estar activas.



- Los mosquitos están más activos durante los meses cálidos del año, generalmente desde principios de abril hasta octubre.
- En el noreste, algunos tipos de mosquitos pican durante el día, otros al anochecer, y otros durante la noche. Esto significa que puede ser picado en cualquier momento del día cuando se encuentre afuera.

¿DÓNDE VIVEN LAS GARRAPATAS Y LOS MOSQUITOS?

- **Las garrapatas tienden a vivir en áreas boscosas, pero también viven en arbustos, malezas, hierba y montones de hojas.**
- Puede ser mordido por una garrapata en cualquiera de estas áreas, ya sea caminando por los bordes de las carreteras o rutas de senderismo, e **incluso en su propio patio trasero.**
- ¡Asegúrese de siempre comprobar que no tenga garrapatas después de pasar tiempo en estas áreas! Visite www.cdc.gov/lyme/es/removal/index.html.
- **Los mosquitos colocan sus huevos en aguas estancadas.** Puede encontrarlos en zanjas, piscinas de bosques y contenedores como: macetas, baños para pájaros y llantas viejas.
- Aparte de los hábitats naturales, también puede encontrar mosquitos alrededor del hogar y vecindario.
- ¡Vacíe semanalmente cualquier agua estancada para mantener a los mosquitos lejos de su hogar!



¿CÓMO SE DEBE APLICAR REPELENTE DE INSECTOS?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan los siguientes consejos para aplicación segura de repelente de insectos.

- **Siga siempre las instrucciones de la etiqueta del producto.**
- **Aplíquese los repelentes solo en la piel o la vestimenta expuesta.** No use este producto debajo de la vestimenta.
- **Nunca rocíe repelente sobre cortes, heridas, o piel irritada.**
- **Si usa aerosoles, no rocíe directamente en el rostro; hágalo primero en las manos y, luego, aplique en la cara.**
- **No se aplique repelente cerca de los ojos y la boca,** y úselo en forma moderada alrededor de las orejas.
- **Lávese las manos después de aplicar** para evitar la contaminación accidental de los ojos o la boca.
- **No permita que los niños manipulen repelentes.** En cambio, haga que los adultos lo apliquen primero a sus manos y luego extiendan gentilmente sobre la piel expuesta del niño.
- **Evite las aplicaciones pesadas.** Use suficiente repelente para cubrir la piel o la ropa expuestas.
- **Después de volver adentro, lávese** la piel expuesta con repelente con agua y jabón.



¡Nunca se aplique directamente sobre la piel productos que contengan permetrina! La permetrina es un repelente que solo debe usarse en la ropa.

¿PUEDO USAR REPELENTE DE INSECTOS EN MIS MASCOTAS?



Es importante usar un repelente de insectos que esté hecho y etiquetado específicamente para su uso en mascotas.

Los animales pueden sufrir serios problemas de salud si se utiliza el repelente incorrecto.

¡Consulte con su veterinario sobre los detalles sobre el uso, y siga las instrucciones cuidadosamente para proteger a su amigo peludo!

MITOS COMUNES SOBRE EL REPELENTE DE INSECTOS



"Cualquier repelente de insectos funciona contra todas las garrapatas e insectos"

- ¡Asegúrese de que el repelente de insectos que compre esté etiquetado para lo que desea repeler!
- Solo los productos registrados por la EPA se garantizan que tienen las pruebas suficientes para demostrar la eficacia en la prevención de picaduras de insectos o garrapatas.
- Para asegurarse de que su producto haya sido probado para la prevención de picaduras de insectos y garrapatas, busque el número de registro de la EPA.



"¡Si es natural, debe ser más seguro!"

- Los aceites vegetales naturales, como la menta, la hierba de limón, el geraniol, el aceite de cedro, el clavo y el aceite de tomillo, pueden causar irritaciones en la piel, especialmente cuando se da al sol.
- Muchos repelentes naturales de aceite vegetal no han sido probados adecuadamente para prevenir las picaduras de garrapatas, y solo previenen las picaduras de mosquitos por un corto período de tiempo.



"No hay tal cosa como demasiado repelente"

- ¡Aplicar más de la cantidad sugerida de repelente de insectos puede causar problemas de salud y ser potencialmente peligroso!
- Siga las instrucciones del producto para una aplicación y reaplicación segura y efectiva. Asegúrese de entender qué cantidad debe aplicar.



"Protector solar que también es repelente de insectos ... ¡qué gran idea!"

- La combinación de protector solar / repelentes de insectos usa dos productos en uno, generalmente como una crema.
- Los estudios demuestran que los ingredientes repelentes pueden disminuir la efectividad del SPF en el protector solar. Estos dos productos también duran diferentes cantidades de tiempo.
- Por estas razones, es mejor usar protector solar y repelentes separados para proteger su piel. **Primero aplíquese protector solar, luego póngase repelente de insectos.**



"¡Las velas y los clips de citronela son excelentes para mantener alejados a los mosquitos!"

- No se recomienda el uso de velas y clips de citronela para una prevención eficaz de las picaduras.
- El aceite de citronela se evapora rápidamente y se ha demostrado que las velas solo reducen el 50% de las picaduras de mosquitos.
- En su lugar, intente usar un ventilador para evitar que los mosquitos vuelen hacia usted y lo piquen.

REPELENTES SEGUROS Y EFECTIVOS

Los CDC recomiendan el uso de repelentes registrados por la EPA que hayan sido probados por seguridad y efectividad.

- Los repelentes de insectos registrados por la EPA han demostrado ser seguros y efectivos, incluso para mujeres embarazadas y en periodo de lactancia.
- Los repelentes no registrados por la EPA pueden tener ingredientes activos que no han sido probados por seguridad o efectividad.
- Visite www.espanol.epa.gov/control-de-plagas para obtener información sobre el uso seguro de repelentes.

La tabla en la página posterior tiene información para ayudarle a elegir un repelente registrado por la EPA que funcione para usted.

A continuación se enumeran algunos de los ingredientes activos comunes registrados por la EPA en los repelentes de insectos.

Los productos que contienen OLE, IR3535 y 2-undecanona deben estar registrados en la EPA

DEET

Picaridina

IR3535

Permetrina

Aceite de eucalipto de limón (OLE) *

No es lo mismo que el aceite de eucalipto

RECOMENDACIONES DE VIAJE

Las garrapatas, los mosquitos, y otros insectos transmisores de enfermedades se encuentran en varios lugares alrededor del mundo.

Consulte a su proveedor de atención médica y visite www.cdc.gov/travel para obtener más información sobre cómo protegerse antes de viajar.



RECURSOS ADICIONALES



¡Visite <http://neregionalvectorcenter.com> para obtener más información sobre el Centro de Excelencia del Nordeste para los Programas de investigación y vulgación sobre garrapatas y mosquitos transmitidos por vectores!



¡Visite <https://www.espanol.epa.gov/control-de-plagas> para obtener más información sobre los diferentes tipos de repelentes de insectos, cómo los evalúa la EPA, y consejos sobre cómo usarlos de manera segura!



¡Visite <https://www.cdc.gov/ncezid/dvbd/about/prevent-bites.html> para obtener más consejos sobre cómo evitar las picaduras de garrapatas y mosquitos de la División de Enfermedades Transmitidas por Vectores de los CDC!



¡Visite <https://www.consumerreports.org/cro/insect-repellent/buying-guide/index.htm> para ver las calificaciones de los productos repelentes de insectos de Consumer Reports!



¡Visite <https://nysipm.cornell.edu/whats-bugging-you/ticks/> para obtener mucha información excelente sobre las garrapatas, dónde viven y cómo evitarlas en el anejo Integrado de Plagas del Estado de Nueva York!



Visite <https://www.healthychildren.org/spanish/safety-prevention/at-play/paginas/insect-repellents.aspx> para obtener recomendaciones sobre el uso de repelentes de insectos en los niños.

Referencias

1. American Mosquito Control Association. "Mosquito-Borne Diseases." <https://www.mosquito.org/page/diseases>. Accessed June 23, 2019.
2. Brault AC, Savage HM, Duggal NK, Eisen RJ, Staples JE. Heartland virus epidemiology, vector association, and disease potential. *Viruses*. 2018;10(9):498. <https://doi.org/10.3390/v10090498>
3. Centers for Disease Control and Prevention. "Tick-Borne Diseases of the United States". <https://www.cdc.gov/ticks/diseases/index.html>. Accessed May 15, 2019.
4. Division of Vector-Borne Diseases, Dengue Branch. "Dengue and the *Aedes albopictus* mosquito." Fact Sheet. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/dengue/resources/30jan2012/albopictusfactsheet.pdf>
5. Division of Vector-Borne Diseases. "Prevent Tick and Mosquito Bites." Fact Sheet. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/ncezid/dvbd/about/prevent-bites.html>
6. Environmental Protection Agency. "What is an Insect Repellent?" <https://www.epa.gov/insect-repellents/what-insect-repellent>. Accessed May 16, 2019.
7. Hessel CL, Bangert SD, Herbert AA, Lim HW. Current sunscreen issues: 2007 Food and Drug Administration sunscreen labelling recommendations and combination sunscreen/insect repellent products. *J Am Acad Dermatol*. 2008 Aug;59(2):316-23. doi:10.1016/j.jaad.2008.03.038
8. Linnett PJ. Permethrin toxicosis in cats. *Aust Vet J*. 2008;86:32-35. <https://doi.org/10.1111/j.1751-0813.2007.00198.x>
9. Maia MF, Moore SJ. Plant-based insect repellents: a review of their efficacy, development, and testing. *Malar J*. 2011;10(Suppl 1):S11. doi: 10.1186/1475-2875-10-S1-S11
10. Mutebi JP, Hawley WA, Brogdon WG. Protection against mosquitoes, ticks, and other arthropods. Chapter 2, CDC Yellow Book 2018: Health Information for International Travel. New York: Oxford University Press; 2017. <https://wwwnc.cdc.gov/travel/page/yellowbook-home>
11. New York State Integrated Pest Management. "Ticks FAQ." <https://nysipm.cornell.edu/whats-bugging-you/ticks/tick-faq/>. Accessed May 16, 2019.
12. Nguyen QBD, Vu MAN, Hebert AA. Insect repellents: an updated review for the clinician. *J Am Acad Dermatol*. 2018. pii:S0190-9622(18)32824-X. doi:10.1016/j.jaad.2018.10.053
13. Northeast Massachusetts Mosquito Control and Wetlands Management District. "Mosquito-Borne Diseases." <https://www.nemassmosquito.org/surveillance/pages/mosquito-borne-diseases>. Accessed June 23, 2019.
14. NYC Health. "Outdoor Activities During Mosquito Season." <https://www1.nyc.gov/site/doh/health/health-topics/west-nile-virus-outdoor2.page>. Accessed May 15, 2019.
15. UMaine Cooperative Extension. "Insect Repellents." Pest Management Fact Sheet #5108. <https://extension.umaine.edu/ipm/ipddl/publications/5108e/>. Accessed July 10, 2019.

ELIJA UN REPELENTE ADECUADO PARA USTED

| | DEET | Picaridina | IR3535 | Aceite de eucalipto de limón (OLE) | Permetrina |
|---------------------------------|--|---|--|---|---|
| ¿Cómo lo aplico? | <ul style="list-style-type: none"> • Siga las instrucciones de la etiqueta para la aplicación y reaplicación del producto • Aplíquese directamente sobre la piel o la ropa. No se aplique debajo de la ropa • Evite los ojos, la boca, y la piel herida o irritada • Hágalo primero en las manos y luego aplique con moderación en la cara, orejas, y cuello | | | | |
| ¿Puedo usarlo en mis hijos? | <p>Recomendado para uso en niños de 2 meses de edad y mayores. Los adultos deben aplicarlo.</p> | | <p>Recomendado para uso en niños de 3 años de edad y mayores. Los adultos deben aplicarlo.</p> | | |
| ¿Es efectivo? ¿Cuánto dura? | <p>Muy efectivo. Dura de 2 a 8 horas, dependiendo de la concentración.</p> | <p>Muy efectivo. Dura de 3 a 10 horas, dependiendo de la concentración.</p> | <p>Moderadamente efectivo. Dura de 4 a 6 horas.</p> | <p>Muy efectivo. Dura hasta 2 horas.</p> | <p>Repelente altamente eficaz e insecticida de contacto. Los aerosoles al 0.5% aplicados a la ropa pueden durar de 5 a 7 lavados.</p> |
| ¿Qué puede repeler? * | <p>Mosquitos, garrapatas, pulgas, moscas negras, mosquitos picantes</p> | <p>Mosquitos, garrapatas, pulgas, moscas negras</p> | <p>Mosquitos, garrapatas, moscas negras</p> | <p>Mosquitos, garrapatas, pulgas, moscas negras, piojos humanos, niugas</p> | |
| Nombres para otros ingredientes | <p>N, N-dietil-meta-toluamida</p> | <p>Icaridina, Piperidina, Propidina, INCI, KBR 3023</p> | <p>Aminopropionato de etilbutil acetil</p> | <p>P-metano-3, 8-diol, PMD</p> |  |

* Los productos con concentraciones más bajas de estos ingredientes pueden no ser tan efectivos para repeler las garrapatas. Siempre mire en la etiqueta del producto para ver qué plagas son efectivamente atacadas por el ingrediente activo. Visite www.espanol.epa.gov/control-de-plagas/encuentre-el-repelente-de-insectos-adeecuado para obtener más información específica del producto.