

## Protéjase de mordeduras y picaduras

No subestime la importancia de una mordedura o picadura de insecto. La mayoría de las personas que sufren una picadura experimentarán enrojecimiento, picazón, edema y cierto dolor alrededor de la zona de la picadura. En algunos casos, las picaduras pueden ser venenosas, causar reacciones alérgicas o transmitir enfermedades. En casos extremos pueden provocar la muerte.



### Seguridad de los repelentes de insectos



El uso de pequeñas cantidades de repelentes de insectos generalmente no tiene efectos perjudiciales. Sin embargo, el DEET (N,N-dietil-m-toluamida), uno de los ingredientes más eficaces en los repelentes tópicos para insectos, puede ser peligroso. Los últimos estudios demuestran que el uso de DEET en concentraciones de hasta el 30% en adultos y niños de hasta 2 meses de edad es aceptable.

La concentración de DEET es proporcional a la cantidad de tiempo de protección que ofrece. Por ejemplo, los productos con concentraciones al 10% son efectivos durante aproximadamente dos horas; los productos con una concentración al 24% brindan una protección promedio de aproximadamente cinco horas.

### Recomendaciones de seguridad

- Use prendas que cubran la mayor parte posible del cuerpo que resulten expuestas cuando esté al aire libre;
- Elija un producto con la menor concentración posible de DEET que sea efectivo para la cantidad de tiempo que alguien piensa estar al aire libre.
- Cumpla con las instrucciones que figuran en el envase del repelente;
- Lave las manos después de usar repelentes de insectos y pesticidas.

## Primeros auxilios para casos de envenenamientos

### Productos tóxicos en la boca:

- Llame al centro de envenenamientos, haya tragado o no el producto venenoso.
- **No haga vomitar a la persona** ni le dé nada para comer o beber a menos que se lo indiquen en el centro de envenenamientos.



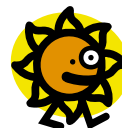
### Productos tóxicos sobre la piel:

- Quite las prendas impregnadas con la sustancia venenosa.
- Enjuague bien la piel con agua. Luego lave la piel con jabón y agua.



### Productos tóxicos en los ojos:

- Quite los lentes de contacto (si usa).
- Enjuague los ojos con agua durante 15 minutos.
- Abra y cierre los ojos durante el enjuague.



### Productos tóxicos en el aire:

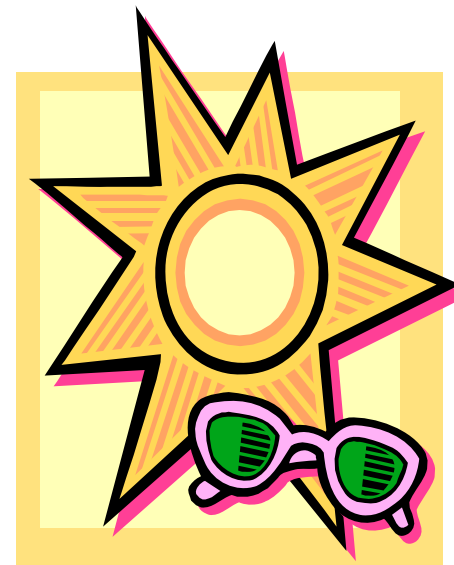
- Abra las ventanas y puertas para que circule aire fresco.
- Salga del lugar y trasládese a un lugar donde pueda respirar aire fresco.
- Ayude a otros a abandonar el lugar teniendo cuidado de no respirar el veneno.



Llame al Centro de Illinois contra Envenenamientos lo antes posible al 1-800-222-1222. Es posible que le indiquen que llame al médico, al hospital o al 911.

© Centro de Illinois contra Envenenamientos 2004, un programa del Consejo Metropolitano de Salud de Chicago

## Recomendaciones de seguridad para prevenir envenenamientos durante el verano



[www.IllinoisPoisonCenter.org](http://www.IllinoisPoisonCenter.org)

1-800-222-1222



## No permita que el envenenamiento de alimentos le arruine el día



Los envenenamientos con alimentos es una de las principales preocupaciones cuando las personas piensan en aprovechar el tiempo lindo

para hacer una carne azada al aire libre, salir de picnic o ir de campo.

Los envenenamientos con alimentos se producen por las bacterias que se desarrollan en algunos alimentos cuando no se elaboran, cocinan y guardan adecuadamente.

### Síntomas:

- Náuseas
- Vómitos
- Diarrea
- Cólicos estomacales
- Fiebre

Algunos de esos síntomas generalmente se desarrollan algunas horas después o hasta algunos días después de ingerir alimentos en mal estado.

Observe estas recomendaciones para proteger a su familia de las bacterias que se desarrollan en los alimentos.

### Recomendaciones durante la preparación:

- ❶ Guarde los alimentos calientes en envases térmicos.
- ❷ Embale los alimentos refrigerados cuando esté a punto de salir de su casa.
- ❸ Lleve platos limpios de más para evitar la contaminación entre alimentos crudos y cocidos.
- ❹ Mantenga la hielera en la sombra y cúbrala con una manta.
- ❺ Use tablas de picar diferentes para las carnes, aves y pescados.

### Recomendaciones para cocinar:

- ❶ Lávese las manos frecuentemente mientras cocina.
- ❷ Lave todas las frutas y verduras.



- ❸ No coloque los alimentos cocidos en el mismo plato en el que estuvieron los alimentos crudos.
- ❹ Cocine los alimentos en forma completa.
- ❺ Cocine los alimentos lo más cerca posible del momento de servirlos.

### Almacenamiento:

- ❶ Refrigere los alimentos a más tardar dos horas después de cocinarlas.
- ❷ No ponga los alimentos calientes en el refrigerador ni en la hielera.
- ❸ La mayoría de las sobras de comidas deben consumirse en tres o cuatro días. Congele los alimentos si no planea comerlos antes de ese tiempo.

Llame al IPC sin cargo al 1-800-222-1222 si sospecha un envenenamiento con alimentos. Aunque esté de viaje fuera del estado, el número del centro de envenenamientos es para todo el país, 1-800-222-1222 lo podrá en comunicación para recibir ayuda inmediata y asesoramiento para la prevención de envenenamientos.

## Use los productos del verano en forma segura

**Productos para la piscina:** El bromuro y el cloro son dos productos químicos que se usan comúnmente en las piscinas en forma de tabletas o polvo y pueden ser muy peligrosos si se aspiran. (Esto sucede frecuentemente cuando se abre el envase por primera vez). El polvo puede causar erupciones cutáneas, irritación de la vista y trastornos respiratorios, similares a los síntomas de un ataque de asma.

- ❶ Guarde esos productos fuera del alcance de los niños.
- ❷ Mantenga alejado de los ojos y la boca; lávese las manos después de tocar el producto.

**Pantallas solares:** La ingestión de una pequeña cantidad en general no produce síntomas, pero las cantidades mayores pueden provocar náusea, vómitos y diarrea.

- ❶ Mantenga el producto en un lugar alto y fuera del alcance de los niños.
- ❷ Use el producto de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta.

## Los hongos pueden ser fatales



Existen miles de variedades de hongos en Estados Unidos. Aunque pocos son venenosos, algunos hongos pueden ser peligrosos si se ingieren. Los hongos venenosos se pueden

encontrar en todo el estado de Illinois – en los jardines, en el campo, en las zonas boscosas y en la madera podrida.

### Síntomas:

Los síntomas de envenenamiento con hongos dependen del tipo de hongo.

Algunos síntomas posibles incluyen:

- Vómitos
- Dolor de estómago
- Insuficiencia hepática
- Diarrea con sangre
- Convulsiones
- Coma
- Alucinaciones
- Retrospecciones
- Muerte



La identificación de los hongos es extremadamente difícil y compleja y es mejor que quede a cargo de personas expertas, conocidas como micólogos. El IPC recomienda no recoger ni comer ningún tipo de hongo silvestre.