

Introducción

A nuestro alrededor siempre han vivido una gran diversidad de seres vivos: arañas, moscas, mosquitos, garrapatas, avispas, abejas y otros muchos animales pequeños. Las **picaduras de insectos** generalmente son leves, produciendo inflamación local que se resuelve espontáneamente en horas. Si la persona trabajadora es alérgica, son picaduras múltiples, o la picadura se localiza en la zona de la boca o la garganta, entonces sí pueden ser potencialmente graves y se deberá acudir a un centro médico de inmediato. En esta ficha se detalla una propuesta de medidas preventivas para abordar las picaduras en el ámbito laboral.



Medidas preventivas generales

Como medidas preventivas generales podemos citar las siguientes:

- **Identificar los riesgos existentes** en los puestos de trabajo, prestando especial atención a los posibles contactos con seres vivos (provocados por picaduras, mordeduras, etc.), **evaluarlos, y establecer las oportunas medidas preventivas**, conforme a lo establecido en la Ley 31/95 de PRL.
- **Formar e informar periódicamente a las personas trabajadoras** sobre los riesgos existentes en el puesto de trabajo y en especial en lo referente a la prevención de contactos con seres vivos.
- **Garantizar una adecuada vigilancia de la salud** (específica, previa y periódica), teniendo en cuenta los protocolos específicos a aplicar en cada caso. Cuando exista riesgo por exposición a agentes biológicos para los que haya vacunas eficaces, éstas deberán ponerse a disposición de los trabajadores, informándoles de las ventajas e inconvenientes de la vacunación. Lo dispuesto anteriormente será también de aplicación en relación con otras medidas de preexposición eficaz que permitan realizar una adecuada prevención primaria. Recordar que el ofrecimiento a la persona trabajadora de las medidas correspondientes y su aceptación, deberán constar por escrito.

Prevención de picaduras

Si se trabaja al aire libre, se está expuesto a la picadura de insectos, fundamentalmente abejas y avispas, aunque también pueden sufrirse de otros insectos como arañas o garrapatas, por ejemplo. En estos casos se propone adoptar las siguientes **medidas preventivas**:

- **Inspeccionar los lugares de trabajo** para detectar áreas de exposición a abejas, avispas e insectos peligrosos.
- **No acercarse a panales de abejas ni a nidos de avispas** y si se produce un acercamiento accidental, alejarnos con movimientos lentos. **No tocar, sacudir ni perturbar el nido**, ya que esto podría desencadenar una respuesta agresiva por parte de los insectos.



- **No se debe intentar eliminar los nidos de avispas utilizando fuego**, es extremadamente peligroso. El fuego puede generar incendios y aumentar significativamente el riesgo de lesiones graves. **En caso de identificar un nido**, se aconseja **contactar con un profesional para su eliminación segura y adecuada**.

Prevención de picaduras

- Evitar acercarse a las plantas que estén floreciendo, siempre que sea posible.



- Si un insecto peligroso está volando a nuestro alrededor, lo mejor es **quedarse quietos y tranquilos**, ya que si nos movemos puede picarnos.
- Usar **ropa lisa**, de colores que no sean llamativos y que nos cubra la mayor parte posible del cuerpo, evitando estampados florales o de colores llamativos que puedan excitar o atraer a los insectos.
- Utilizar **repelente anti-insectos**. Son sustancias que se aplican sobre la piel y/o la vestimenta para ahuyentar a los insectos y evitar las picaduras. **No matan al insecto, lo mantienen alejado de la zona donde se aplican**. Su duración es variable dependiendo del principio activo, la concentración y el clima. Seguir siempre las recomendaciones del fabricante respecto a su uso y aplicación.



- Evitar el uso de perfumes, cosméticos y lociones olorosas.
- Si se deja ropa en el suelo tras una pausa, hay que **comprobarla antes de volver a ponérsela**.

- En el caso de las **personas que trabajen en asentamientos apícolas**, para evitar el riesgo de picaduras de abejas, se deberá **utilizar humo en la colmena** para neutralizar el comportamiento protector de las abejas, además de **emplear equipos de seguridad que protejan de posibles picaduras**. El equipo de protección individual para los apicultores, consta principalmente de: mono, careta, guantes, calzado cerrado y adecuado al terreno y polainas. Recordar que el mono del apicultor, así como los guantes y la careta deberán ser de color blanco. Para ampliar información puedes consultar nuestros consejos de prevención y de actuación en caso de picadura de abeja en esta [ficha](#).



¿Cómo prevenir plagas?

Para evitar la entrada de organismos (insectos, roedores y otros animales pequeños) en los centros de trabajo y prevenir plagas se recomienda:

- **Tapar las grietas y los agujeros** de las paredes y de los techos, proteger las juntas de las puertas y ventanas, vigilando que cierren bien.
- **Proteger las ventanas y rejillas de ventilación con mosquiteras**, colocar burletes en puertas, abrigos en los muelles de descarga y rejillas en desagües y tuberías.
- **Poner dobles puertas en las plantas bajas de áreas abiertas**, donde pueda haber presencia por ejemplo de roedores.
- **Limpiar todas las zonas de la empresa diaria y exhaustivamente**. Implantar **planes periódicos de desinsectación y desratización** de los centros de trabajo, y colocar **insectocaptadores**.
- **Eliminar completamente desperdicios, residuos y basuras**. Los cubos de basura deben permanecer tapados siempre, y han de vaciarse y limpiarse con frecuencia.