



# Fight

CALIFORNIA DEPARTMENT OF  
PESTICIDE REGULATION

the **bite!**

## Protección de los trabajadores al aire libre contra los mosquitos

Los mosquitos pueden ser portadores de enfermedades, incluyendo el Virus del Nilo Occidental. La mejor manera de evitar la infección es evitar ser picado. Las personas que tienen mayor riesgo son aquellos que permanecen al aire libre cuando los mosquitos están más activos, es decir, al amanecer, al anochecer y en las primeras horas de la noche. Esto incluye a trabajadores agrícolas, cuidadores de parques y jardineros, pintores, obreros de la construcción, personal que trabaja en carreteras y mecánicos, entre otros. Existen muchas medidas que tanto los empleadores como los empleados pueden tomar para hacer que el trabajo al aire libre sea más seguro.

### ¿QUÉ PUEDEN HACER LOS EMPLEADORES?

- Cuando sea posible, confeccione las planillas horarias de manera que los empleados no permanezcan al aire libre cuando los mosquitos están más activos, entre el atardecer y el amanecer.
- Los mosquitos pueden reproducirse en cualquier charco de agua que esté estancada por más de cuatro días. Elimine toda fuente de agua estancada que sea posible, ya que representan zonas de reproducción de mosquitos:
  - > Deshágase de los recipientes (sin importar lo pequeño que sean) que contengan agua estancada. Voltee, cubra bien o deshágase de artículos tales como lonas, baldes, toneles, contenedores, latas, carretillas, neumáticos y cualquier otro recipiente en el que pueda acumularse agua. Cuando esto no sea posible, entonces realice perforaciones en los recipientes.
  - > Si fuera posible, oxigene estanques, comederos y bebederos para animales, y otras fuentes de agua estancada para impedir la reproducción de los mosquitos. Cambie el agua en los comederos para animales cuando transcurran unos días. También puede utilizar barras para mosquitos, las cuales son pequeñas y con forma de rosquilla y se disuelven lentamente en el agua. Se consiguen tanto en ferreterías como en viveros y contienen Bti, un pesticida que mata las larvas de mosquito pero que no es tóxico para los animales ni los peces.
- > Quite los desechos, tales como hojas, ramas y basura, de las zanjas.
- Capacite a los empleados que pueden estar en riesgo. La capacitación debería cubrir los posibles riesgos de la exposición al virus del Nilo Occidental y lo que los empleados pueden hacer para protegerse.
- Ponga repelentes a disposición de los empleados. Para la piel expuesta, los Centros para el Control de Enfermedades de Estados Unidos (CDC) recomiendan productos que contengan DEET (N,N-dietil-m-toluamida) o picaridin (KBR 3023), ya que ellos proporcionan una protección más prolongada. Los CDC también recomiendan permetrina (un insecticida, no un repelente) para aplicar únicamente sobre la ropa. Lea atentamente la etiqueta para conocer el ingrediente activo y utilice todos los productos conforme a las instrucciones.
- Recomiende a los empleados que trabajan al aire libre que cuando sea posible vistan camisas de manga larga, pantalones largos y calcetines. Cuando el tiempo sea caluroso, pueden vestir pantalones y chaquetas hechas de tela anti-mosquito. Estas prendas están disponibles en tiendas de deportes o pueden adquirirse por medio de catálogos de productos para actividades al aire libre.
- El virus puede infectar a las aves y a otros animales. Dígale a los empleados que no toquen animales o aves muertas, y que si lo hacen, utilicen una pala y guantes o una bolsa de plástico invertida.

## ¿QUÉ PUEDEN HACER LOS EMPLEADOS?

Pueden reducir el riesgo de contraer una infección por el Virus del Nilo Occidental reduciendo el contacto con los mosquitos. Tres pasos clave:

- Reduzca las zonas de reproducción de los mosquitos por medio de la eliminación del agua estancada. Voltee carretillas, baldes y otros recipientes cuando no se usen, de manera que no junten agua estancada.
- Utilice zapatos, pantalones largos metidos en las botas o en los calcetines y camisas de manga larga.
- Utilice repelente para mosquitos cuando permanezca al aire libre por períodos largos de tiempo o cuando los mosquitos están más activos (el amanecer, el atardecer y las primeras horas de la noche).

**Los repelentes para insectos** son eficaces y seguros cuando se utilizan según las instrucciones que figuran en la etiqueta. Los problemas pueden presentarse si se aplican grandes cantidades de repelente o si se emplea incorrectamente. Para la piel expuesta, los Centros para el Control de Enfermedades recomiendan productos que contengan DEET (N,N-dietil-m-toluamida) o picaridin (KBR 3023), ya que ellos proporcionan una protección más prolongada.

- Elija los repelentes teniendo en cuenta cuánto tiempo permanecerá al aire libre y qué actividades realizará. Utilice un producto con un porcentaje mayor si permanecerá al aire libre durante varias horas, o si piensa que sudará o que realizará actividad física. Para tener una protección más prolongada sin tener que utilizar un producto de alta concentración, utilice una fórmula micro encapsulada. (Busque la leyenda “liberación con el tiempo” o “liberación controlada” en la etiqueta.)
- Si piensa permanecer al aire libre durante poco tiempo, reduzca el riesgo de reacciones adversas utilizando un producto de menor porcentaje. Siempre tendrá la posibilidad de aplicárselo nuevamente si debe permanecer afuera más que lo anticipado.
- No es necesario aplicar una gran cantidad. Sin embargo, aplique el repelente en toda la piel expuesta, ya que solamente actúa a algunos centímetros por encima de la piel en la que se aplicó.
- No aplique el repelente sobre piel con cortes o lesiones, o sobre piel irritada o quemada por el sol. No lo aplique **debajo** de la ropa.
- No rocíe con productos en aerosol ni bombee los productos en ambientes cerrados. Evite inhalar el producto rociado y no aplique el aerosol cerca de la comida.
- No aplique el aerosol directamente sobre la cara. Aplique el aerosol en sus manos y luego frótese, sin tocar los ojos ni la boca.

- Lave la piel tratada cuando vuelva a entrar. Esto es particularmente importante si se aplica el repelente repetidas veces en un día o durante varios días.

**Duplicate** su protección cubriéndose. Utilice prendas de vestir sueltas, largas y de colores claros. Meta los pantalones dentro de los calcetines.

Aplique repelente también a su ropa, ya que los mosquitos pueden picar a través de la ropa ajustada o muy fina. Lea la etiqueta con atención para asegurarse que el producto no dañe la tela.

Cuando el tiempo sea caluroso y no sea posible utilizar ropa larga, vista pantalones y chaquetas hechas con tela anti-mosquito. Estas prendas están disponibles en tiendas de deportes o pueden adquirirse por medio de catálogos de productos para actividades al aire libre.

**En condiciones de mucha exigencia**, cuando se debe permanecer por largo tiempo al aire libre y la población de mosquitos es alta, los funcionarios de la salud aconsejan una estrategia de dos pasos. Primero, aplique sobre la piel expuesta un repelente que contenga aproximadamente un 33 por ciento de DEET en una fórmula micro encapsulada y de liberación controlada. (Lea la etiqueta para conocer el ingrediente activo y su porcentaje.) Segundo, aplique permetrina sobre su ropa. Permetrina es un insecticida que mata a los mosquitos que entran en contacto con él. Utilice permetrina únicamente sobre la ropa, no sobre la piel.

Existen algunas preocupaciones relacionadas con la salud asociadas con productos que contienen permetrina. Sin embargo, si se utiliza de acuerdo **con las instrucciones de la etiqueta**, se minimiza el potencial de reacciones adversas. Algunas recomendaciones acerca del uso apropiado de la permetrina son:

- Aplique permetrina sobre la vestimenta, nunca sobre la piel. Si la permetrina llega a tocar la piel, lávela inmediatamente con agua y jabón.
- Antes de ponerse la ropa, rocíe la superficie externa de la misma lo suficiente como para humedecer la tela sin saturarla. Cuelgue al aire libre la ropa tratada al menos durante dos horas antes de usarla.
- Si pasa mucho tiempo en zonas infestadas de mosquitos, tal vez sea preferible tener un conjunto de ropa para usar únicamente allí. Aplique permetrina según las instrucciones de la etiqueta sobre estas prendas (preferentemente camisa manga larga, pantalones y calcetines), úselas solamente cuando sea necesario y luego guárdelas en bolsas de plástico por separado cuando no las use. La permetrina puede ser eficaz durante dos semanas o más si la ropa no se lava.

*Este folleto informativo es una adaptación de documentos desarrollados por el Instituto Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional y por el Departamento de Salud de New York.*