



- En los hoteles y barcos, deben evitarse habitaciones cercanas a lugares húmedos como las piscinas climatizadas o los *spas*.

### ALERGIA A LA PICADURA DE INSECTOS

- Muchos pacientes atópicos, aun no siendo alérgicos a los insectos, presentan reacciones locales importantes con las picaduras de insectos como los mosquitos. Deben llevar un producto repelente potente, así como una crema para tratar la reacción (corticoide suave) y antihistamínicos.
- Los pacientes alérgicos a las picaduras de himenópteros como abejas y avispas deben llevar

consigo el botiquín de emergencia, que incluirá antihistamínicos, corticoides y adrenalina. Si debe llevar consigo adrenalina, recomendamos disponer de un informe médico (si va al extranjero, preferiblemente en inglés) que justifique su transporte, ya que la legislación puede limitar llevar dispositivos con agujas durante los vuelos.

- Deberán evitar comportamientos de riesgo que puedan atraer a dichos insectos. En el caso de las avispas, evitar lugares con aguas estancadas, evitar comer o beber al aire libre, etc. En el caso de alergia a las abejas, evitar acercarse a colmenas, no utilizar perfumes, evitar ropa de color oscuro, etc.



- Recordemos al paciente la necesidad de mantener la calma si se acerca un himenóptero: esto es de vital importancia en el caso de estar conduciendo, ya que un movimiento brusco puede inducir al insecto a picar o producir un accidente.

## RECOMENDACIONES para viajar con ALERGIA

- Recordemos al paciente la necesidad de visitar a su médico antes de iniciar el viaje. Se recomienda especialmente si la alergia no está estable, si los síntomas de la alergia han sido graves en alguna ocasión, o si el desplazamiento va a ser a un lugar muy remoto o durante un período prolongado.
- Debe solicitar un informe médico, especialmente si necesita llevar consigo adrenalina. Es conveniente que el paciente disponga de una versión en inglés y/o en el idioma del lugar de destino (ver página 51).