**Notas del Entrenador**

Las abejas, avispas, avispones y avispas de pintas amarillas pueden ser sólo una molestia o un peligro serio. Para este módulo:

* Revise la información sobre picaduras, reacciones a picaduras y cómo prevenirlas
* Pida a otros trabajadores que describan sus reacciones personales a picaduras
* Repase los puntos de importancia
* Haga la prueba de “Verdadero o falso” para ver cuánto ha aprendido

**Informacion basica**

Entre uno y dos millones de personas en los Estados Unidos son alérgicas al veneno de las picaduras de insectos. Cada año, entre 90 y 100 personas mueren a causa de picaduras. Muchas otras mueren por un diagnóstico erróneo como ataques al corazón, insolación o atribuídas a otras causas. Anualmente, los efectos del veneno de insectos causan más muertes que las picaduras de arañas.

Los insectos que pican pueden presentar un problema de salud laboral, sobre todo para trabajadores altamente sensibles a ellos. Generalmente, el peligro se crea cuando trabajadores dañan los nidos de insectos que pican como abejas, avispas, avispones y avispas de pintas amarillas.

**Reacciones Leves**

La mayoría de las personas tienen una reacción leve a la picadura de abejas, avispas, avispones y avispas de pintas amarillas:

* Comezón
* Irritacion
* Enrojecimiento
* Hinchazón

En caso de una reacción leve, usted puede aliviar los síntomas aplicándose hielo, bicarbonato de sodio, ablandador de carne, una solución del 1% al 2.5% de amoníaco o un esteroide de uso tópico u oral.

**Anafilaxis**

La reacción alérgica a picaduras más severa puede ser mortal. Estas reacciones llamadas anafilaxis, pueden incluir síntomas que ponen su vida en peligro:

* Problemas respiratorios
* Hinchazón de labios o de garganta
* Desmayos
* Confusión
* Latidos rápidos del corazón
* Urticaria

En caso de una reacción severa, busque ayuda médica inmediatamente. La reacción comienza en los primeros minutos después de la picadura; la muerte puede ocurrir en los primeros 30 minutos.

**Prevencion de Picaduras**

Los trabajadores pueden tomar medidas simples de prevención, tanto al aire libre como en invernaderos.

* Destruya los nidos con un aerosol comercialmente disponible para destruir este tipo de insectos. Estos aerosoles lanzan un chorro a 15 o 20 pies de distancia.
* No se coloque directamente debajo del nido que intenta destruir. Si es posible, contrate a un exterminador profesional para recoger el nido.
* No intente quemar o inundar el nido con agua, esto sólo conseguirá enojar a los insectos que pican.
* Tenga cuidado de no pasar el cortacésped por un nido que esté en el suelo. Tampoco intente dañar un nido que se encuentre en un árbol o en el alero de una casa.
* Nunca golpee o intente golpear a una abeja o a una avispa.
* No atrape una abeja o una avispa contra su cuerpo. Esto puede provocar que el insecto le pique.
* Lleve puesto sombrero y zapatos cerrados (no sandalias).
* Se recomienda el uso de ropa de algodón y de color claro. Evite usar ropa de color blanco o colores vivos y/o la ropa suelta.
* No lleve puestas prendas de lana cuando esté cerca de insectos que pican porque la lana siempre retiene olor a animal aunque esté altamente procesada.
* Evite perfumes fuertes de olores florales, colonias o fragancias. Estos pueden atraer abejas.
* Huya de abejas, avispas, avispones y avispas de pintas amarillas. Estos insectos no vuelan rápido y usted puede correr más rápido de lo que ellos pueden volar.
* Evite bebidas dulces porque pueden atraer insectos que pican.
* No beba de una lata. Las abejas pueden meterse a la lata donde no las podrá ver.

**Repase estos puntos importantes**

* Tenga cuidado de no pasar el cortacésped por encima de un nido que esté en el suelo. Tampoco intente dañar un nido que esté en un árbol o en el alero de una casa.
* La reacción alérgica más severa puede poner su vida en peligro
* Evite molestar los nidos de abejas, avispas, avispones o avispas de pintas amarillas

***Nombre\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

**¿Verdadero o falso?**

1. Estos insectos se calman cuando alguien quema o inunda sus nidos. V F
2. Lo mejor es tomar bebidas dulces de una lata porque las abejas no se pueden meter en la lata. V F
3. Latidos rápidos del corazón y problemas respiratorios son reacciones leves normales a una

picadura. V F

1. Huya de estos insectos. Estos insectos no vuelan rápido. V F
2. Hielo o bicarbonato de sodio pueden ser útiles para tratar picaduras que provocan comezón,

irritación, enrojecimiento e hinchazón. V F

Respuestas correctas: 1 = F, 2 = F, 3 = F, 4 = V, 5 = V