

PICADURAS DE MOSQUITOS Y MOSCA NEGRA

Prevención, repelentes y tratamiento basados en evidencia

Verena Valero · Técnico en Farmacia

Especialista en Fitoterapia y Complementos Alimenticios · Divulgadora Sanitaria



■ ¿QUÉ SON EL MOSQUITO TIGRE, EL COMÚN Y LA MOSCA NEGRA?

No todos los insectos que nos pican son iguales. Conocer a qué te enfrentas te ayuda a protegerte mejor. Estas son las diferencias clave entre los tres más habituales en España:

Característica	Mosquito común (Culex)	Mosquito tigre (Aedes albopictus)	Mosca negra (Simulium spp.)
Aspecto	Marrón grisáceo, tamaño medio	Negro con rayas blancas, pequeño, patas manchadas	Negra, muy pequeña, más robusta que el mosquito
Actividad	Crepuscular y nocturno	Diurno: mañana y tarde hasta el atardecer	Diurno, especialmente a plena luz del día
Dónde pica	Cualquier zona expuesta	Principalmente piernas, vuela muy bajo	Piernas, tobillos y zonas descubiertas
Cómo pica	Inserta estilete e inyecta saliva con anestésico	Puede picar varias veces seguidas en la misma comida	Corta la piel con mandíbulas. Sin anestésico: duele mucho desde el principio
¿Transmite enfermedades?	Puede transmitir el virus del Nilo Occidental en España	Dengue, Zika y chikungunya en zonas tropicales	En Europa NO transmite enfermedades
Se reproduce en	Agua estancada en grandes masas	Recipientes pequeños con agua: cubos, macetas, floreros	Ríos y arroyos de agua limpia y corriente



Mosquito tigre (Aedes albopictus) alimentándose — se reconoce por sus rayas blancas.

■ ¿POR QUÉ TE PICAN MÁS A TI QUE A OTROS?

Si sientes que los mosquitos siempre te eligen a ti, no es casualidad. Los mosquitos detectan a sus víctimas en varias fases: primero el dióxido de carbono (CO₂) que expiramos al respirar, después el calor corporal y finalmente los olores de la piel. Lo de la 'sangre dulce' es un mito: lo que atrae a los insectos son compuestos volátiles que generan las bacterias de tu piel.

✓ El sudor y el ácido láctico

Cuando sudas, las bacterias de tu piel generan ácido láctico, uno de los grandes imanes para el mosquito. Por eso, después de hacer ejercicio o pasar calor, te pican más. Ducharse y eliminar el sudor acumulado reduce significativamente tu atractivo para ellos.

✓ El alcohol y la temperatura corporal

Consumir alcohol eleva ligeramente tu temperatura corporal y aumenta la producción de CO₂. Resultado: los mosquitos te detectan antes y desde más lejos. Lo mismo ocurre con el ejercicio intenso.

✓ El color de la ropa

Los mosquitos ven mejor los colores oscuros (negro, azul marino, rojo) contra el horizonte. La ropa clara, blanco, beige o amarillo suave, los confunde y te hace menos visible para ellos.

✓ Los olores corporales y los perfumes

Ciertos compuestos del sudor son más atractivos según tu microbioma cutáneo (las bacterias que viven en tu piel). Los perfumes florales también pueden atraer insectos. El tipo de sangre o comer ajo tienen muy poco efecto demostrado.

✓ REPELENTES: QUÉ FUNCIONA Y QUÉ NO

El mercado está lleno de productos anti-mosquitos, pero solo unos pocos tienen evidencia científica real. Aquí te explico cuáles son y por qué.

Principio activo	Duración aprox.	Observaciones
DEET (dietiltoluamida)	6-8 horas (al 20-30%)	El más estudiado. Muy eficaz. Disponible en varias concentraciones.
Icaridina (picaridina)	6-8 horas	Tan eficaz como el DEET. Mejor tolerado en piel sensible y niños.
IR3535	4-6 horas	Buena eficacia. Muy bien tolerado. Apto para embarazadas y niños.
PMD / Citriodiol	2-3 horas	Origen natural con registro oficial. Menos duradero que los anteriores.
Citronela (aceite esencial)	30-60 minutos	Eficacia muy baja. Se evapora rápido. No sirve como protección principal.

✓ ¿Cómo actúan los repelentes eficaces?

Los repelentes de síntesis (DEET, icaridina, IR3535, PMD) actúan interfiriendo con los receptores olfativos del mosquito: le impiden detectar el CO₂ y los olores de tu piel. No matan al insecto, lo confunden para que no sepa que estás ahí. Es fundamental aplicarlos bien en toda la piel expuesta y renovarlos cada pocas horas.

■ Lo que NO funciona según la evidencia científica

✓ **Pulseras y parches con aceites esenciales:** prácticamente ineficaces más allá de pocos centímetros. La AEMPS exige registro oficial para garantizar su eficacia.

✓ **Dispositivos ultrasónicos o de luz:** no tienen efecto repelente comprobado en ningún estudio riguroso.

✓ **Vitamina B y ajo:** los estudios no han encontrado que su consumo reduzca las picaduras.

✓ **Espirales, difusores y mats eléctricos:** ayudan en espacios pequeños cerrados, pero no previenen la transmisión de enfermedades por sí solos. Úsalos como complemento, nunca como protección única.



Aplicar repelente en toda la piel expuesta es el paso más importante de la prevención.

✓ BARRERAS FÍSICAS: TU PRIMERA LÍNEA DE DEFENSA

Los repelentes son fundamentales, pero las barreras físicas los complementan de forma muy eficaz y sin efectos secundarios. Combinar ambas estrategias es la mejor protección:

✓ Ropa adecuada

Manga larga y pantalón largo en colores claros (blanco, beige, amarillo pálido). Los mosquitos tigre vuelan muy bajo, así que cubrir piernas y tobillos es especialmente importante. Evita la ropa ajustada: el mosquito puede picar a través de tejidos finos pegados a la piel.

✓ Calcetines y zapatos cerrados

La mosca negra y el mosquito tigre atacan principalmente los pies y los tobillos. Un simple calcetín puede marcar una gran diferencia en zonas con mucha actividad de estos insectos.

✓ Mosquiteras en ventanas, puertas y cunas

Imprescindibles de noche para el mosquito común (Culex), que es de actividad nocturna. Para bebés y niños pequeños la mosquitera sobre la cuna es la protección más segura porque no requiere aplicar productos químicos sobre piel muy delicada.

✓ Permetrina en ropa y mosquiteros

La permetrina es un insecticida que se aplica sobre la ropa o mosquiteras, nunca sobre la piel. Mata y repele insectos al contacto. Muy útil en excursiones largas o zonas con mucha actividad. Hoy en día se vende ropa técnica ya impregnada con permetrina.

✓ Eliminar el agua estancada

El mosquito tigre se reproduce en cantidades muy pequeñas de agua: un cubo olvidado, un plato de maceta, un florero o un juguete de plástico al aire libre. Vacía o cubre todos los recipientes que puedan acumular agua al menos una vez por semana.



Guía visual: repelentes que funcionan, barreras físicas eficaces y productos sin evidencia.

■ LA MOSCA NEGRA: EL INSECTO QUE MÁS DUELE

La mosca negra (género *Simulium*) no es un mosquito, es un simúlido, un tipo de díptero muy diferente. En España aparece entre mayo y octubre, especialmente cerca de ríos y arroyos de agua limpia y corriente. Si alguna vez has salido a hacer senderismo por una ribera en verano y has vuelto con ronchas enormes y muy dolorosas en los tobillos, seguramente fue ella.

✓ ¿Cómo pica exactamente?

A diferencia del mosquito (que inserta un estilete y aspira sangre), la mosca negra corta la piel con sus mandíbulas como unas pequeñas tijeras. Inyecta anestésico local para que no notes la picadura en el momento: puedes tenerla encima varios minutos sin saberlo. Cuando se va, aparecen ronchas muy grandes de 1-4 cm, de color rojo intenso, a veces con un punto central oscuro. El picor y el dolor pueden durar 5-10 días.

✓ ¿Transmite enfermedades en Europa?

No. En Europa la mosca negra no transmite ninguna enfermedad. La picadura es muy molesta e incómoda, pero no es peligrosa. En África subsahariana sí puede transmitir la oncocercosis (también llamada ceguera de los ríos), pero eso no ocurre en España.

✓ Cómo prevenirla en zona de río

Evita zonas de ribera en las horas de mayor actividad (mediodía y tarde). Usa ropa larga de colores claros que cubra bien tobillos y piernas. Aplica repelente con DEET a concentración alta (45% o más), que es el que ha demostrado mayor eficacia contra este insecto en concreto.

DIFERENCIAS ENTRE MOSQUITO, PICADURA DE MOSQUITO Y PICADURA DE LA MOSCA NEGRA			
¿QUÉ ES?	MOSQUITO	PICADURA DE MOSQUITO	PICADURA DE LA MOSCA NEGRA
ASPECTO	 Insecto volador que se alimenta de sangre. Existen muchas especies, como el mosquito común y el mosquito tigre.	 Reacción en la piel provocada por la saliva del mosquito al picar para alimentarse de sangre.	 Reacción en la piel causada por la picadura de la mosca negra (Simulium), que también se alimenta de sangre.
DURACIÓN	 -	 2 - 7 días	 5 - 10 días o más
SÍNTOMAS	No pica, pero puede ser molesto por su zumbido.	Picor intenso Hinchazón leve Enrojecimiento Irritación	Picor muy intenso Hinchazón importante Dolor o ardor Enrojecimiento Puede sangrar ligeramente
DÓNDE SE ENCUENTRA	En todo el mundo, especialmente en zonas cálidas y húmedas, cerca de agua estancada.	En áreas donde hay mosquitos: hogares, jardines, bosques, playas, zonas húmedas.	Cerca de ríos, arroyos y zonas con agua corriente y vegetación densa.
¿CÓMO PREVENIRLO?	✓ Eliminar agua estancada ✓ Usar repelente ✓ Mosquiteras ✓ Ropa de manga larga ✓ Instalar mallas en puertas y ventanas	✓ Usar repelente ✓ Ropa clara y que cubra la piel ✓ Evitar perfumes y colonias ✓ Mosquiteras	✓ Evitar zonas de ríos en horas de mayor actividad ✓ Usar repelente específico ✓ Ropa que cubra la piel ✓ Instalar mallas
CONSEJOS GENERALES			
 Mantente hidratado  Dúchate después de estar al aire libre  Usa aloe vera o cremas calmantes  Aplica frío para aliviar la picazón  Consulta a un médico si hay reacción alérgica o infección			

Diferencias entre el mosquito, la picadura de mosquito y la picadura de mosca negra.

🇪🇸 ESPAÑA VS. VIAJE AL TRÓPICO: NO ES LO MISMO

Hay una diferencia fundamental entre protegerte de los mosquitos en España y hacerlo si viajas a África, Asia, América Central o el Caribe. En nuestro país, la molestia principal es el picor y la incomodidad. En zonas tropicales, los mosquitos pueden transmitir enfermedades graves como el dengue, la malaria, el Zika o la fiebre amarilla. Esto cambia completamente la estrategia de protección:

	En España / Europa	Viaje a zona tropical (África, Asia, América)
Riesgo principal	Picor, reacción alérgica leve	Dengue, malaria, Zika, fiebre amarilla, chikungunya
Repelente recomendado	DEET 20-30%, icaridina, IR3535 o PMD	DEET a concentración alta (30-50%) o icaridina 20%
Concentración DEET	20-30% es suficiente para 6-8 h	30-50% recomendado en zonas de alto riesgo

Frecuencia de aplicación	Cada 6-8 horas según producto	Cada 4-6 horas, con más rigor al amanecer y al atardecer
Ropa	Clara, manga larga en horas pico	Clara, manga larga y pantalón siempre, incluso de día
Permetrina en ropa	Opcional, especialmente en excursiones	Muy recomendada: doble protección junto al repelente tópico
Mosquitera	Recomendada si hay muchos mosquitos en el dormitorio	Imprescindible, idealmente impregnada con permetrina
Vacunas / profilaxis	No necesarias por mosquitos en general	Consultar al médico: fiebre amarilla, antimaláricos, etc.
Consulta médica previa	No imprescindible para la mayoría	Obligatoria: visita a medicina del viajero con antelación

■ **Importante si viajas a zona tropical:** El DEET a alta concentración (30-50%) es el repelente con mayor evidencia en zonas de transmisión de malaria y dengue. Visita un centro de medicina del viajero al menos 4-6 semanas antes de tu viaje: algunas vacunas (como la de fiebre amarilla) requieren ese tiempo para ser efectivas. No confundas la protección suficiente para un verano en Barcelona con la que necesitas en el Amazonas o en el África subsahariana.

✓ TRATAMIENTO: QUÉ HACER CUANDO YA TE HAN PICADO

Una vez picado, el objetivo es calmar la reacción (el picor y la inflamación) y evitar complicaciones. La picadura produce una reacción inmunológica local: tu cuerpo libera histamina en respuesta a la saliva del insecto, lo que causa el picor, el enrojecimiento y la hinchazón.

✓ Antihistamínicos orales

Los antihistamínicos bloquean la histamina, la sustancia responsable del picor. Los más adecuados son los de segunda generación, que apenas producen somnolencia: cetirizina, ebastina o loratadina. Son especialmente útiles si tienes múltiples picaduras o si la reacción alérgica es más intensa de lo normal.

✓ Corticoides tópicos (cremas con hidrocortisona)

Las cremas con hidrocortisona al 0,5-1% disponibles sin receta en farmacias reducen la inflamación y el picor de forma muy eficaz. Aplica una capa fina 1-2 veces al día durante pocos días. No las uses más tiempo del necesario ni en zonas de piel muy fina. Los antihistamínicos en crema ya casi no se usan porque pueden causar fotosensibilidad, especialmente en niños.

✓ Frío local

Aplicar hielo envuelto en un paño (nunca directamente sobre la piel) durante 10-15 minutos reduce la inflamación local y calma el picor de forma inmediata. Es el primer recurso que tienes siempre disponible.

✓ Remedios calmantes complementarios

La loción de calamina, el mentol y el gel de aloe vera pueden aliviar la sensación de picor y calor. El gel de aloe tiene cierta evidencia de efecto antiinflamatorio sobre la piel. No son sustitutos de los antihistamínicos o los corticoides, pero como complemento son útiles.

■ Lo más importante: NO rasques

Rascarse aumenta la irritación, puede romper la piel y facilitar una infección bacteriana secundaria. Si la picadura te pica mucho, aplica frío local o usa los tratamientos mencionados, pero no te rasques. El bicarbonato, el vinagre o la pasta de dientes no tienen respaldo científico.

■ **¿Cuándo ir al médico?** Si después de una picadura aparece fiebre, dificultad para respirar, hinchazón muy extensa, o la zona se pone muy caliente, roja y dolorosa (signos de infección), consulta a tu médico o ve a urgencias. Puede ser una reacción alérgica grave o una infección secundaria que necesita antibiótico.

✓ RESUMEN: LO QUE TIENES QUE RECORDAR

- ✓ Los repelentes eficaces son los que tienen DEET, icaridina, IR3535 o PMD con registro oficial. La citronela sola no es suficiente.
- ✓ Combina siempre repelente + ropa adecuada (manga larga, colores claros) + mosquitera. Una medida sola no basta.
- ✓ Elimina el agua estancada de tu entorno: macetas, cubos, jardineras. El mosquito tigre se reproduce en muy poca agua.
- ✓ Si viajas a zona tropical (África, Asia, América Central), usa DEET al 30-50%, ropa impregnada con permetrina y consulta a un médico de viajero con antelación.
- ✓ La mosca negra vive cerca de ríos. Su picadura duele mucho pero en Europa no transmite enfermedades. Usa DEET al 45%+ si vas a zonas ribereñas.
- ✓ Si ya te han picado: frío local, crema de hidrocortisona y antihistamínico oral. No rasques.
- ✓ Si tienes fiebre o reacción intensa tras una picadura, consulta a tu médico.

"Informarte es el primer paso para cuidarte mejor"

Elaborado por

Verena Valero

Técnico en Farmacia · Especialista en Fitoterapia y Complementos Alimenticios · Divulgadora Sanitaria