Poison Ivy Toolbox Talk – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

La savia de la hiedra venenosa está presente en casi todas las partes de la planta, incluidas las hojas, los tallos y las raíces.

La savia contiene un aceite llamado urushiol, que es una sustancia aceitosa, pegajosa y de color amarillo pálido que también está presente en el roble y el zumaque venenosos.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

La erupción por hiedra venenosa está causada por una reacción alérgica a una resina aceitosa llamada urushiol. Esta resina aceitosa se encuentra en las hojas, tallos y raíces de la hiedra venenosa, el roble y el zumaque venenosos.

La erupción suele aparecer en los tres días siguientes a la exposición al aceite, pero el plazo puede variar considerablemente. Cuanto más sensible sea una persona a la hiedra venenosa, más rápido puede aparecer la erupción.

Signos de reacción

- picor intenso
- piel o vetas rojas
- bultos rojos, que se denominan pápulas
- hinchazón
- ampollas, que a menudo se desarrollan en líneas y rezuman
- costras en la piel

La erupción no es contagiosa y no se extiende a otras zonas del cuerpo. Si parece extenderse, se deberá a una reacción retardada o a un nuevo contacto con objetos que permanezcan contaminados.

COMO PROTEGERSE

Primero viene el picor, luego una erupción roja y después las ampollas. Estos síntomas de la hiedra venenosa, el roble y el zumaque venenosos pueden aparecer en cualquier momento, desde unas horas hasta varios días después de la exposición al aceite vegetal que se encuentra en la savia de estas plantas venenosas. El culpable: el aceite urushiol. **Aquí tienes algunos consejos para evitarlo.**

Reconozca la hiedra venenosa, el roble y el zumaque venenosos

- **Hiedra venenosa:** Se encuentra en todos los Estados Unidos, excepto en Alaska, Hawái y partes de la costa oeste. Puede crecer como una enredadera o un pequeño arbusto que se arrastra por el suelo o trepa por plantas bajas, árboles y postes. Cada hoja tiene tres foliolos brillantes, con bordes lisos o dentados. Las hojas son rojizas en primavera, verdes en verano y amarillas, naranjas o rojas en otoño. Puede tener flores de color blanco verdoso y bayas de color amarillo blanquecino.
- **Roble venenoso:** Crece como un arbusto bajo en el este y el sur de Estados Unidos, y en grupos altos o largas vides en la costa del Pacífico. Las hojas, de color verde difuso, se agrupan en racimos de tres y son lobuladas o profundamente dentadas, con las puntas redondeadas. Puede tener bayas blancas y amarillas.
- **Zumaque venenoso:** Crece como un arbusto alto o un árbol pequeño en ciénagas o pantanos en el noreste, el medio oeste y partes del sureste. Cada hoja tiene racimos de siete a 13 foliolos de bordes lisos. Las hojas son anaranjadas en primavera, verdes en verano y amarillas, naranjas o rojas en otoño. En mayo tienen flores de color amarillo verdoso y los frutos de color verde blanquecino cuelgan en racimos sueltos.

Las erupciones por plantas venenosas no son contagiosas

La hiedra venenosa y otras erupciones de plantas venenosas no se pueden contagiar de persona a persona. Sin embargo, es posible

contraer la erupción por el aceite de la planta que puede haberse adherido a la ropa, a las mascotas, a las herramientas de jardín y a otros elementos que hayan estado en contacto con estas plantas. El aceite de la planta permanece (a veces durante años) en prácticamente cualquier superficie hasta que se lava con agua o alcohol.

El aceite de la planta toca la piel

El sarpullido se produce sólo donde el aceite de la planta ha tocado la piel, por lo que una persona con hiedra venenosa no puede propagarla por el cuerpo rascándose. Puede parecer que la erupción se está extendiendo si aparece con el tiempo en lugar de hacerlo de una sola vez. Pero esto se debe a que el aceite de la planta se absorbe a diferentes velocidades en diferentes partes del cuerpo o a la exposición repetida a objetos contaminados o a aceite vegetal atrapado bajo las uñas. Aunque las ampollas se rompan, el líquido que contienen no es aceite vegetal y no puede propagar más la erupción.

CONSEJOS PARA EL TRATAMIENTO

No se rasque las ampollas. Las bacterias de debajo de las uñas pueden introducirse en ellas y causar una infección. La erupción, las ampollas y el picor suelen desaparecer en varias semanas sin ningún tratamiento.

Puede aliviar el picor:

- Utilizando compresas húmedas o sumergiéndose en agua fría.
- Aplicando preparados de corticoides tópicos de venta libre (OTC) o tomando corticoides orales recetados.
- Aplicando protectores tópicos de la piel de venta libre, como el acetato de zinc, el carbonato de zinc, el óxido de zinc y la calamina, para secar la supuración y el llanto de la hiedra venenosa, el roble y el zumaque venenosos. Los protectores como el bicarbonato de sodio o la avena coloidal alivian la irritación y el picor menores. El acetato de aluminio es un astringente que alivia la erupción.

BUSQUE AYUDA MÉDICA SI:

- Tiene una temperatura superior a 100 grados Fahrenheit.
- Hay pus, costras amarillas blandas o sensibilidad en el sarpullido.
- El picor empeora o le mantiene despierto por la noche.
- La erupción se extiende a los ojos, la boca, la zona genital o cubre más de una cuarta parte de la superficie de la piel.
- La erupción no mejora en pocas semanas.
- La erupción es generalizada y grave.
- Tiene dificultad para respirar.

Es un aceite de estas plantas el que provoca la erupción. Tomando algunas precauciones, puede evitar que el aceite llegue a su piel. Esto es lo que puede hacer:

Proteja su piel cuando esté al aire libre: La hiedra y el roble venenosos crecen en todos los estados, excepto en Alaska y Hawái. El zumaque venenoso se encuentra en muchos estados. Cuando esté en una zona boscosa o en un lugar donde se sabe que hay plantas venenosas, puede:

- **Cubrirse con ropa:** Use mangas largas, pantalones, calcetines y botas. Si va a trabajar con plantas, use guantes.
- **Aplique un bloqueador de hiedra en su piel:** Si sabe que va a estar en una zona con mucha maleza, esto puede darle una capa extra de protección. Se debe utilizar junto con pantalones largos, guantes y otras prendas. Encontrará estos productos sin receta médica en Internet y en las tiendas.
- **Se debe lavar todo después de estar al aire libre:** Después de estar al aire libre en una zona boscosa o en un lugar donde puedan crecer plantas venenosas, debe asegurarse de lavar cualquier aceite. Para ello, póngase un par de guantes desechables y:
- **Lave a máquina la ropa que haya utilizado.** Esto incluye sombreros y guantes. Lave todo en agua caliente y detergente tan pronto como llegue a casa. Los guantes desechables le ayudarán a evitar que la piel se manche de aceite. Asegúrese de llevar los guantes mientras se quita la ropa y la mete en la lavadora.
- **Limpie todas las herramientas y otros equipos frotándolos**

con alcohol o lavándolos con jabón y mucha agua. El aceite puede permanecer en una superficie durante meses o años hasta que se elimine.

- **Bañe a las mascotas.** El aceite de estas plantas puede adherirse a su pelaje.

Dúchese. Dúchese con agua tibia y lávese suavemente. Asegúrese de lavarse debajo de las uñas y enjuagar bien.

CONCLUSIÓN

La educación es la clave para hacer frente a la hiedra venenosa. Lo central es exponer dos conceptos erróneos importantes. La primera es que la erupción por hiedra venenosa no se propaga por medio de las ampollas que gotean y, en segundo lugar, que la hiedra venenosa no puede transmitirse de persona a persona (es decir, no es contagiosa).