



5-minute safety talk

A la Caza de las Plantas Venenosas

A medida que el sol pega más fuerte y aumentan las temperaturas, las plantas venenosas son lo último que viene a nuestra mente. Pero si trabajamos al aire libre, son una amenaza tan real como el sol y el calor.

¿Puede identificar la hiedra?

En gran parte de Norte América, la planta peligrosa más común es la hiedra venenosa. Se la encuentra en tres formas: como una maleza que crece entre las gramíneas, como un pequeño arbusto en una cerca, o como una enredadera trepadora en un árbol.

La hiedra venenosa es bastante fácil de detectar. Cada tallo color verde oscuro tiene tres hojas con forma oval, con flores blancas a fines del verano y bayas blancas a principios del otoño. También en el otoño, las hojas se tornan de color rojo o púrpura. Incluso en el invierno, a pesar de su aspecto marrón y quebradizo, la hiedra venenosa aun contiene urushiol, el aceite causante de las erupciones y picazones cutáneos.

Ni siquiera es necesario tocar una planta dañada para entrar en contacto con el urushiol. Esta sustancia se adhiere al cuero, a las pieles animales, a la ropa y a los instrumentos de jardinería. Incluso mientras se la quema, la hiedra venenosa puede emanar el aceite a través del humo, poniendo en peligro nuestra boca, nuestros ojos y nuestros pulmones.

Esté atento a los síntomas

Si usted toma contacto con la hiedra venenosa, lávese las manos con agua y jabón lo antes posible. El aceite de esta planta tarda un tiempo en asentarse, con lo cual si usted actúa con la suficiente rapidez, es posible que pueda prevenir una reacción. Si usted es sensible a la hiedra venenosa, aparecerá una erupción cutánea rojiza y con picazones dentro de las 12 a 48 horas de la exposición. Es posible que luego se presenten ampollas y picazón más severa. Las ampollas deberían formar una costra y cicatrizar entre los próximos 10 a 14 días.

El tratamiento es muy similar al de un resfrío común. Es posible aliviar los síntomas, pero en gran medida sólo se puede sobrellevar la situación. Para aliviar la picazón, pruebe con una loción de venta libre, como el óxido de zinc o la calamina. El médico puede recetar una crema con hidrocortisona para tratar casos más severos.

Si no hay mejoría, o si los síntomas empeoran, recurra inmediatamente a su servicio médico. Si tiene problemas al respirar, se siente débil a causa de la erupción; o sus ojos, piel, garganta o vías respiratorias están irritados a causa de exposición al humo proveniente de la quema de plantas venenosas, procure que le brinden atención médica de emergencia.

No coma afuera

La ingesta es otra fuente de intoxicación con plantas venenosas. No ingiera ninguna planta cuando está al aire libre, ya que nunca se sabe si es venenosa. No se deje engañar por los animales: una ardilla o un pájaro pueden estar masticando una planta que no es apta para consumo humano. Si usted ingiere las hojas o las bayas de una planta como la hiedra venenosa, es probable que luego necesite atención médica de emergencia.

Conozca a “los malos”

Si usted trabaja al aire libre, es probable que se tope con otras plantas además de la hiedra venenosa. Las empresas deberían dar a sus empleados un manual de identificación de plantas con fotografías en color, para ayudarlos a que aprendan las características específicas de las plantas venenosas de su región. Estas son otras plantas venenosas a las que hay que estar atento:

- **Roble venenoso.** Es una enredadera o un arbusto que se asemeja a la hiedra venenosa, tiene de tres a cinco folíolos y presenta bayas amarillentas en el otoño. Es muy común en zonas boscosas.
- **Zumaque venenoso.** Es un arbusto más grande (de 4 a 6 pies de alto, 1.20 a 1.80 metros) que tiene de 7 a 13 folíolos. Es similar a la hiedra venenosa. Tiene bayas de color blanco y sus hojas se tornan de un color rojizo-anaranjado en el otoño. Suele encontrarse en zonas húmedas como ciénagas o pantanos, o en zanjas al costado de los caminos donde se acumula el agua.
- **Ambrosía.** Culpable de la fiebre del heno, también puede causar síntomas como inflamación cutánea, secreción lagrimal y secreción nasal. Pertenece a la familia del girasol, y tiene flores de color amarillo-verdoso en el verano y en el otoño. Puede crecer hasta alcanzar 8 pies (2.40 metros) de alto.
- **Ortiga.** Esta planta de baja altura, con hojas acorazonadas y tallos recubiertos de pequeñas agujas finas como un cabello, es muy común en zonas boscosas. Luego de pincharnos con esta

planta, experimentamos una sensación de ardor, picazón y/o una línea recta de pequeñas ampollas.

- **Datura Sagrada.** Esta flor blanca tiene el aspecto de un paraguas dado vuelta. Es más frecuente encontrarla a más de 3.500 pies (1,050 metros) de altitud. Se la conoce también como “lirio de la luna”, porque sus flores se abren durante la noche. Algunas personas desarrollan una erupción cutánea al tomar contacto con el tallo o la flor de esta planta. Hay otras especies de datura que también son venenosas.

Vestidos para ganar

Se recomienda usar guantes de goma lavables o descartables porque las resinas que provocan una reacción pueden penetrar en la tela y el cuero y nos pueden infectar la próxima vez que usemos o manipulemos una prenda. Algo que da resultado es usar camisas de manga larga, con las magas metidas dentro de los guantes, y pantalones largos metidos dentro de las medias.

Si usted entra en contacto con una planta venenosa, tenga la precaución de no tocar la piel expuesta con la ropa infectada. Sáquese cuidadosamente la ropa infectada, asegurándose de que su piel no entre en contacto con la ropa. Lave la ropa por separado, y realice un programa de lavado sólo con agua para limpiar bien la máquina de lavar antes de proceder al lavado de otras prendas. Debido a que el urushiol puede conservar su potencia durante años, limpie los artículos infectados rápidamente.

La prevención es la clave

Para prevenir irritaciones cutáneas, aplíquese cremas protectoras antes de trabajar en áreas con plantas venenosas. Algunas personas que trabajan al aire libre y estén en contacto permanente con estas plantas pueden inmunizarse contra las mismas. Para mayor información, diríjase a su servicio médico.

La educación y la prevención son la mejor manera de mantenernos alejados de las plantas venenosas. Familiarizarse con las plantas de su región y vestirse de manera adecuada para que el urushiol no tome contacto con su piel ni sus vías respiratorias, le permitirá trabajar y disfrutar de su tiempo de ocio sin reacciones alérgicas.

Visit [nsc.org/members](https://www.nsc.org/members) for more safety tips

