

Prevención ante la picadura de garrapatas.

Las garrapatas son parásitos que se alimentan de la sangre de animales, incluido el hombre. Por ello, si están infectadas pueden actuar como transmisores de diferentes enfermedades (bacterias, virus, protozoos).

Actualmente existen más de 800 especies de garrapata descritas a lo largo del mundo, dividiéndose en dos grandes grupos:

- Garrapatas duras (familia Ixodidae), al cual pertenecen las especies más importantes que parasitan humanos.
- Garrapatas blandas (familia Argasidae), que parasitan más frecuentemente aves y, raramente, personas.

La mayoría de las garrapatas no están infectadas, y aunque lo estuvieran, si se realiza una extracción pronta y adecuada de las mismas una vez se han adherido al cuerpo, es muy probable que no transmitan ninguna infección.

Las épocas de mayor transmisión se corresponden con los periodos de alimentación de las garrapatas (principalmente en primavera y verano) pero pueden ocurrir a lo largo de todo el año, especialmente en zonas cálidas.

Medidas de prevención frente a las picaduras de garrapatas.

En primer lugar debe saber que las garrapatas prefieren vivir en zonas húmedas y sombrías. Como se alimentan de la sangre de animales vertebrados (mamíferos, aves y reptiles), van a estar preferentemente en zonas donde vivan éstos.

Por tanto, cuando salga al campo debe tomar las siguientes medidas de precaución:

- ❖ Vístase con ropas de colores claros:
 - Utilice camisa de manga larga, pantalón largo y calcetines altos.
 - Use calzado cerrado (no chanclas ni sandalias).
- ❖ Aplique un repelente para garrapatas (para ropa y/o piel). Consulte con su farmacéutico y/o médico (o pediatra para bebés y niños), y siga las instrucciones del fabricante.
- ❖ Camine por el centro de los caminos, Manténgase lejos de áreas boscosas, cubiertas de hierba o con maleza.
- ❖ Evitar sentarse en el suelo en las zonas con vegetación.
- ❖ Periódicamente revise si tiene garrapatas en su ropa o piel y retírelas adecuadamente lo antes posible (ver instrucciones al final del documento).
- ❖ Revise a las mascotas cada vez que regresen del exterior de la vivienda, si tiene garrapatas retírelas adecuadamente
- ❖ Si toca las garrapatas sin guantes, lávese y desinfectese las manos lo antes posible.

Qué hacer en caso de detectar una garrapata en su cuerpo.

- ❖ **No aplique ninguna sustancia sobre la garrapata**, ni utilice otros métodos como aproximar cerillas encendidas, rociar con gasolina, etc.
- ❖ **No retuerza, aplaste, ni arranque** violentamente la garrapata.
- ❖ **Debe retirar la garrapata lo antes posible con unas pinzas**, de manera cuidadosa y adecuada:
 - Utilice una pinzas de punta fina para sujetar (sin presionar excesivamente) la garrapata, tan próximo a la superficie de la piel como sea posible.
 - Tire hacia arriba con una presión suave y continua hasta que la garrapata se desprenda.
- ❖ **NO guardar la garrapata**, eliminarla por el inodoro.
- ❖ Si la garrapata sigue viva debe **garantizar su eliminación segura** (sumergirla en alcohol, meterla en una bolsa/contenedor hermético, eliminarla por el inodoro). Nunca se aplastará con los dedos, ya que puede ser fuente de contaminación (por los patógenos que pudiera albergar).
- ❖ Después de retirarla, **lávase las manos**.
- ❖ **Lave la zona** donde estaba prendida la garrapata, y desinfectela después se lavarla.
- ❖ **No se frote**, ni se rasque en la zona donde estaba prendida la garrapata.
- ❖ **Acuda al médico** si en los días/semanas siguientes aparezca alguna de las manifestaciones de las enfermedades transmitidas por garrapatas (fiebre, cefalea, mialgia, exantema, edema u otras manifestaciones clínicas), indicándole que ha tenido una garrapata fijada.

Método de extracción de garrapatas (CDC).

