



## PREVENCIÓN PARA PICADURAS 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 enfermedades (bacterias, virus, protozoos).



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

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

Aunque actualmente hay descritas muchas enfermedades transmitidas por garrapatas, la gran mayoría no están infectadas, y en la mayor parte de los casos aunque estuvieran infectadas, **si se realiza una extracción pronta y adecuada** de las mismas una vez se han adherido al cuerpo, es muy probable que dicha infección no se transmita.

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 los mamíferos, lógicamente van a estar preferentemente en zonas donde vivan animales.

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

- Vístase con ropa de colores claros:
  - camisa de manga larga
  - pantalón largo
  - calcetines altos
- Use calzado cerrado.
- Aplique un repelente para garrapatas (para ropa y/o piel). Consulte con su médico y/o farmacéutico y siga las instrucciones del fabricante (para bebés y niños: consulte a su pediatra).
- Camine por el centro de los caminos.
- Periódicamente revise si tiene garrapatas en su ropa o piel y retírelas adecuadamente (ver instrucciones al final del documento) lo antes posible.
- Revise a las mascotas cada vez que regresen del exterior de la vivienda.

- Si toca las garrapatas sin guantes, lávese y desinfectese las manos lo antes posible.

### Que hacer en caso de detectar una garrapata en su cuerpo

- 1- No aplique **ninguna sustancia** sobre la garrapata, ni utilice otros métodos como aproximar cerillas encendidas, rociar con gasolina, etc.
- 2- **No retuerza, “espachurre”, ni arranque violentamente** la garrapata.
- 3- 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.
  - Lávese las manos
  - Lave la zona donde estaba prendida la garrapata primero y desinfectela después.
  - No se frote, ni se rasque.



Como sujetar la garrapata prendida

