



RECOMENDACIONES DE SALUD PÚBLICA PARA PREVENIR LAS PICADURAS POR GARRAPATAS

Las picaduras de garrapatas pueden ser molestas, dolorosas y a veces peligrosas. Saber algunos hechos sobre las garrapatas le puede ayudar a evitar algunos problemas.

¿Qué son garrapatas y qué problemas pueden causar?

- Las garrapatas son animales parásitos que requieren picar al hombre o a otros animales (se alimentan de sangre).
- El proceso de picadura es muy lento, pudiendo permanecer adheridas al hospedador largo tiempo, lo que explica su papel como vector o transmisor potencial de enfermedades.
- Las picaduras de garrapatas pueden causar picor, inflamación y enrojecimiento de la piel alrededor de la picadura.
- Las garrapatas son muy pequeñas: en general su tamaño varía de 1 /8 a 1 /2 pulgada de largo.
- Generalmente son de color café.
- Las garrapatas viven en lugares húmedos y en matorrales y áreas arboladas. Están presentes durante todo el año, aunque su presencia es mayor en primavera y en otoño.



- Las garrapatas pueden transmitir enfermedades cuyo periodo de incubación es muy variables (3 días a varias semanas). Los síntomas de éstas resultan a menudo bastante imprecisos (fiebre, dolor de cabeza, etc.); adicionalmente, alguna de estas enfermedades pueden desembocar en graves secuelas si no se detectan y tratan adecuadamente, por ello es importante que comunique a su médico la presencia de síntomas compatibles con antecedentes de picadura de garrapata.
- No se dispone de una vacuna protectora para las enfermedades transmitidas por garrapatas

Protéjase

La mejor manera de prevenir las enfermedades transmitidas por garrapatas es evitar ser mordido por las mismas. Cuando usted está al aire libre, siga las siguientes pautas:





1. Use ropa adecuada, preferiblemente pantalones y camisas largos y de color claro (mejor visualización de las garrapatas). Utilice gorra (protege del sol y permite tener el pelo recogido)
2. Utilice calzado adecuado, preferiblemente botas de senderismo. No use sandalias o zapatillas.
3. Mantenga su ropa abrochada, con la camisa dentro de los pantalones y los pantalones dentro de los calcetines. Ponga cinta adhesiva con el lado pegajoso hacia afuera alrededor de las botas para así atrapar las garrapatas.
4. No se siente en el suelo ni en troncos de árboles en áreas con matorrales.
5. En senderos, procure caminar por el centro de la vía, evitando contacto con la vegetación-arbustos donde usualmente encuentran refugio las garrapatas y desde donde entran en contacto con los senderistas. Especial cuidado en zonas de paso de ganado.
6. Use repelentes para garrapatas de acuerdo con las instrucciones que estos traigan para ayudar a prevenir mordeduras. Los repelentes para garrapatas que contienen DEET (N,N-Dietil-meta-toluamida), como Autan y Relec, pueden aplicarse directamente sobre la piel o sobre la ropa antes de ir a las áreas infestadas por garrapatas.
7. Revise su ropa, cuerpo y cabello por lo menos dos veces al día para quitar cualquier garrapata. Los lugares comunes para la picadura incluyen la parte de atrás de las rodillas, el área de la ingle, las axilas, orejas, el cuero cabelludo y la parte de atrás del cuello

Extracción de garrapatas.

Si observa una garrapata fijada a su cuerpo, no se alarme, pero debe retirarse lo antes posible con una pinza de punta fina, siguiendo los siguientes pasos:

1. **Con una pinza de punta fina se agarra a la garrapata por su extremo anterior**, lo más próxima a la piel de la persona atacada.
2. Se ejerce una **tracción progresiva y constante** en la misma dirección de su implantación, pero en sentido contrario. Sin retorcerla u oprimir el cuerpo de la garrapata, para evitar romperla, lo que dejaría una parte clavada, o exprimirla, lo que facilitaría la penetración de posibles agentes infecciosos en la persona. Si tras extraerla quedase una parte fijada, debe eliminarse (con unas pinzas nuevas limpias, con un bisturí,...). Siempre quite la garrapata entera, asegurándose de no dejar partes de la boca que puedan causarle una infección
3. Tras retirarla íntegramente, se **limpia bien la zona de la picadura y las manos** de quién la extrajo con: alcohol, tintura yodada o con agua y jabón.
4. Si la garrapata sigue viva debe garantizarse una **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).



5. En el caso de que en los días/semanas siguientes aparezca alguna de las manifestaciones propias de las enfermedades transmitidas por dicho vector (fiebre, cefalea, mialgia, exantema, edema u otras manifestaciones clínicas) debe **acudir a su médico**, indicándole que ha tenido una garrapata fijada.

Evite los métodos y remedios tradicionales para liberar la garrapata (algodón con alcohol, aceite, vaselina, petróleo, anestésicos, cortarlas con una tijera, tirar con los dedos de ellas, aplicar calor, etc), ya que pueden facilitar la transmisión de agentes infecciosos. No esperar a que se desprenda, **debe eliminarla lo antes posible**.

En general, en nuestro medio, a las personas atacadas por garrapatas no es necesario prescribirlas un tratamiento profiláctico antibiótico, aunque en zonas hiperendémicas o cuando se haya realizado una manipulación inadecuada de la garrapata puede valorarse su prescripción.

Cómo controlar las garrapatas

Mantenga el césped bien cortado para ayudar a controlar las garrapatas. Para controlar infestaciones ligeras, use un insecticida casero. Aplique los insecticidas ligeramente a lugares donde se han encontrado garrapatas o donde pueden estar escondidas.