

# GARRAPATAS

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

1



### ¿Qué son las garrapatas?

Las garrapatas son artrópodos presentes en todo el mundo y que parasitan diferentes especies de animales, incluido el hombre.

No saltan ni vuelan, **sólo andan**. Por ello, esperan en la parte superior de la vegetación y **se pegan a nuestra piel al rozarnos con las plantas**.

Una vez alcanzada la piel del hombre o de los animales se fijan sobre ellos mediante la penetración de sus piezas bucales.

### ¿Qué enfermedades transmiten?

2

Sus picaduras **pueden transmitir infecciones** por virus, bacterias y parásitos así como parálisis por transmisión de neurotoxinas.

Pueden dar lugar a **reacciones alérgicas** que varían desde reacciones locales en la zona de la picadura a cuadros graves de anafilaxia que pueden comprometer la vida.

En casos excepcionales producen el **síndrome de alfa-gal** que consiste en una alergia grave por ingestión de carne roja debido a la alergia a un azúcar presente en la saliva de las garrapatas y en las carnes.

Si sufrimos una picadura y extraemos la **garrapata** es importante **conservarla** al menos 4 semanas en la nevera (en un recipiente cerrado con una brizna de hierba) para que, en el caso de que el paciente desarrolle una infección, se pueda identificar la especie.



# ¿Cómo prevenir las picaduras?

## 3

### ANTES DE SALIR AL CAMPO

- Vístete con **ropa clara** para facilitar ver garrapatas sobre la superficie **y que cubra bien la piel**: pantalón largo, manga larga y, si es posible, camisa dentro del pantalón y pantalón dentro de los calcetines.
- Aplica **repelente eficaz para garrapata** en piel y/o ropa (DEET, picaridina, IR3535, citriodiol) y también a tu mascota según las indicaciones del veterinario.
- Considera utilizar **ropa tratada con permetrina**, ya sea comprada impregnada con permetrina o aplicada en casa.



### DURANTE LA SALIDA AL CAMPO

- **Revisa periódicamente** tu ropa, tu piel y también a tu perro a lo largo de la actividad al aire libre.
- Procura **caminar por el centro de los senderos**, no rozarte con hierbas y no sentarte o tumbarte en la vegetación
- **No toques el ganado ni los animales silvestres.**

### AL VOLVER A CASA

- **Quítate la ropa** y colócala directamente en la **secadora** a alta temperatura.
- **Dúchate y haz una revisión corporal** completa al día durante varios días para facilitar la detección de garrapatas. Presta atención a zonas difíciles de ver, donde la piel es fina o forma pliegues (ingles, axilas, cabeza, parte posterior de orejas, codos, rodillas, etc.)
- **Revisa a tus mascotas**, ya que pueden transportar garrapatas al interior del hogar.



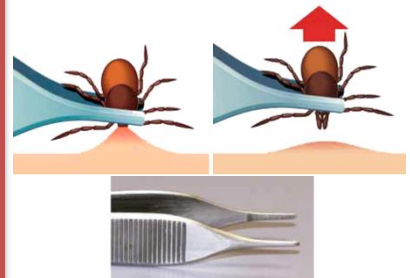
# ¿Qué hacer ante una picadura?

## 4

- **No manipular la garrapata con los dedos.** Se deben **extraer con pinzas** finas de puntas redondeadas. Si dispones de las pinzas adecuadas puedes hacerlo tú mismo. En caso contrario, acude a un centro de salud.

TÉCNICA DE EXTRACCIÓN

1. **Sujeta** la garrapata con las pinzas por la cabeza, lo más cerca posible de tu piel.
2. **Tira** de la garrapata **hacia arriba** con una tensión constante, suave y perpendicular a la piel hasta extraerla.
3. **Comprueba** si alguna parte se ha quedado en la piel. El cuerpo la expulsará, pero si adviertes complicaciones debes acudir a tu médico.
4. Tras la extracción aplicar un **desinfectante** local (povidona yodada).



- **No impregnarla en aceite, gasolina, vaselina** etc., aumenta el riesgo de transmisión de infecciones y alérgenos.
- **Observa si en las 4 semanas siguientes presentas síntomas** como fiebre, fatiga, dolores de cabeza, musculares y/o articulares, lesiones en la piel, etc. Si es así, acude al médico.
- En el futuro **vigilar la tolerancia a carnes rojas**. Si se sospechara una reacción alérgica, acudir al médico.

