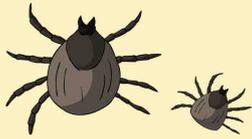
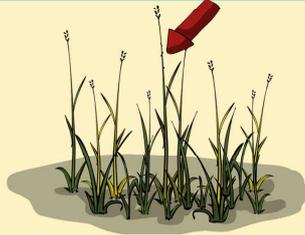


Prevención de las enfermedades transmitidas por garrapatas



Las garrapatas son parásitos de color marrón oscuro tan pequeñas como la cabeza de un alfiler o tan grandes como una semilla de girasol, según el momento de su ciclo biológico.



Preferentemente viven en áreas cubiertas de hierba y boscosas. Muestran una mayor actividad con temperaturas suaves y con mayor nivel de humedad.



Para completar su ciclo han de chupar sangre, de animales o personas, momento en el que pueden contagiar enfermedades. No todas las garrapatas están infectadas.



Use camisas y pantalones de manga larga para prevenir que las garrapatas entren en contacto con la piel. Coloque el extremo de sus pantalones dentro de los calcetines para dificultar que alcancen su piel. Las ropas de colores claros facilitan localizar las garrapatas.



Al exponerse a zonas de mayor riesgo, aplíquese repelentes, preferentemente sobre la ropa, siguiendo las instrucciones que éstos traigan para ayudar a prevenir mordeduras.



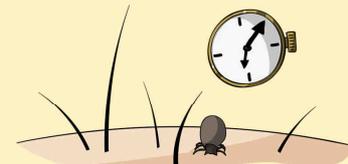
Evite sentarse en el suelo en sitios con vegetación. Camine en el medio de los senderos segados para evitar rozar la vegetación.



Tome medidas para dificultar la llegada de garrapatas al hogar. Desparasite a los animales de compañía; siegue la maleza próxima a las zonas de paso y lugares habitados.



Al final del día, o cuando regrese a su casa, revítese la piel, el cabello y la ropa con mucho cuidado. 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.



Es muy importante quitarlas tan pronto como se detecten, con lo que disminuye la posibilidad de infección, ya que si están infectadas no transmiten la enfermedad hasta que han estado fijadas durante horas.



Las garrapatas adheridas deben retirarse con pinzas de punta fina, preferentemente por personal sanitario, sujetándolas tan próximas a nuestra piel como sea posible. Otros sistemas no son seguros.



Lave cuidadosamente la zona de la que retiró la garrapata con agua y con jabón. Si durante los días siguientes observa algún cambio en esa zona o presenta fiebre u otros síntomas debe acudir a su médico.

Prevención de las enfermedades transmitidas por garrapatas

No se dispone de una vacuna protectora, por lo que la información de la población en riesgo resulta imprescindible, en aspectos como los siguientes:

1º. Medidas de protección personal, basadas en :

- Usar ropa protectora en las zonas de riesgo, que cubra tobillos, brazos, etc. y que tengan elásticos en tobillos, cintura y muñecas.
- Llevar ropa oscura al campo (las garrapatas parecen tener preferencia por los colores claros).
- Revisarse la ropa (las de colores claros facilitan la visualización de las garrapatas) antes de entrar en el lugar de residencia.
- Autoexamen del cuerpo tras las salidas al campo para localizarse garrapatas fijadas para su pronta extracción, ya que la transmisión de infecciones en las primeras horas es más baja.
- Extracción adecuada de toda garrapata fijada, siempre mediante tracción con una pinza de punta fina.
- Acudir al médico al presentar alguna manifestación compatible con las enfermedades transmitidas por garrapatas (erupciones, trastornos generales), especialmente si en las fechas anteriores ha sido atacado por garrapatas, se encuentra en zona endémica, es la época de actividad de las garrapatas,
- Utilizar repelentes preferentemente sobre la ropa (permetrina).
- Evitar sentarse en el suelo en las zonas con vegetación.

2º Modificación del hábitat peridoméstico o suburbano/aclarado de la vegetación.

- ✓ Siega de la maleza.
- ✓ Aclarado de vegetación, hasta conseguir una penetración solar del 70-80%.
- ✓ Siega mecánica y empleo de herbicidas
- ✓ Quema controlada de la vegetación.
- ✓ Siegas en invierno para disminuir la cobertura vegetal.
- ✓ Desparasitación de los animales domésticos y de sus lugares de descanso/entorno.