

¡Qué mala pata!

¡Me picó una garrapata!

Qué hacer en caso de encontrar alguna garrapata adherida



01 · Ante todo, calma

02 · Extraerla lo antes posible

Es preferible que lo haga un profesional sanitario. Una rápida extracción (en las primeras 24 horas) reduce el riesgo de transmisión de enfermedades.

03 · Vigila tu salud

Si pasados unos días tienes síntomas como malestar o fiebre deberás acudir a un centro sanitario.



Qué NO hacer

NO apliques alcohol, gasolina ni aceites
NO apliques calor
NO aplastes, pinches o cortes la garrapata



La garrapata podría contraerse y regurgitar el contenido de su aparato digestivo facilitando la transmisión de enfermedades



¿Cómo extraerla de forma segura?



01 · Agárrala

Utiliza unas pinzas de punta fina y roma y agarra firmemente por la cabeza y la boca. De esta forma evitas que la garrapata se rompa y quede la cabeza o la boca dentro de la piel.



02 · Tira hacia arriba

Haz una tracción en dirección perpendicular a la piel, con firmeza y de forma mantenida hasta que se desprenda. Finalmente, comprueba que la garrapata se ha extraído por completo.



03 · Limpia la herida

Lava con agua y jabón y/o aplica solución antiséptica en el lugar de la picadura. Es muy importante para evitar infecciones.



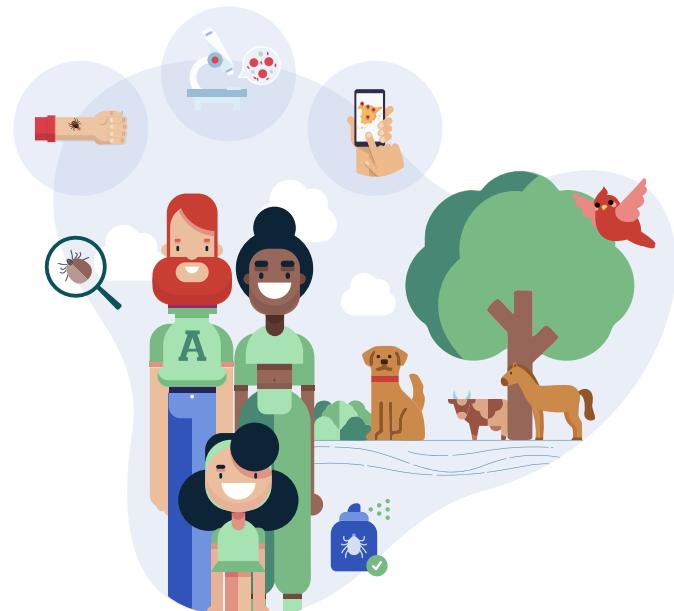
04 · Guárdala

Pon la garrapata en un frasco o bolsa hermética y hazle una foto. Esta información puede ser muy valiosa en caso de desarrollar síntomas posteriores.



Garrafas

¿Qué tengo que hacer para proteger mi salud?



Scaling up One health vector-borne zoonotic diseases monitoring and surveillance in Spain (SPVECTORSURV). Proyecto 101132820 de la convocatoria EU4H-2022-DGA-MS-IBA3. Coordinado por los Ministerios de Agricultura, Pesca y Alimentación, Sanidad y Transición ecológica y reto demográfico y la Fundación Estatal Salud, Infancia y Bienestar Social (FCSAI) y financiado por la Unión Europea (European Health and Digital Executive Agency; HADEA). Los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente las de los Ministerios coordinadores, la Unión Europea o las de HADEA. Por ello, ni los Ministerios coordinadores ni la Unión Europea ni HADEA pueden ser consideradas responsables de los mismos.



¿Qué son las garrapatas?

Las garrapatas son pequeños animales que se alimentan de la sangre de otros animales, incluidas, a veces, las personas. Son artrópodos que, aunque pueden parecer insectos, están emparentados con las arañas.

Anatómicamente presentan tres partes diferenciadas: un cuerpo simétrico, el aparato bucal y las patas (8 en el caso de ninfas y adultos).

Generalmente son de color marrón, en distintas tonalidades, y tienen tamaño muy variable, desde tan pequeñas como una cabeza de alfiler (las larvas) o tan grandes como una alubia (las hembras repletas de sangre).



Desarrollo y ciclo de vida

A lo largo de su vida, las garrapatas pasan por cuatro estadios diferentes: huevo, larva, ninfa y adulto, necesitando alimentarse de sangre para crecer y para reproducirse.

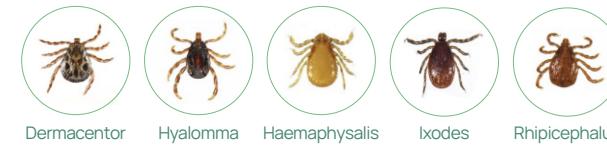
El ciclo de vida puede durar entre meses y años, pero es muy variable y depende tanto de la especie de la garrapata, como de las condiciones climáticas. Cuando las condiciones ambientales no son las adecuadas, las garrapatas son capaces de permanecer en un estado de "letargo" a la espera de condiciones más favorables. Los inviernos más cortos y cálidos favorecen el desarrollo de las garrapatas, mientras que la escasez de lluvias lo reduce. El cambio climático está influyendo en el desarrollo y distribución de las garrapatas.

Las garrapatas pueden prenderse al cuerpo cuando se camina por áreas donde viven, como pasto alto, hojarasca o arbustos.



Tipos de garrapatas y por qué debemos evitar su picadura

Existen alrededor de 850 especies de garrapatas en el mundo. En España, podemos encontrar varias especies de garrapatas, cuya distribución varía según la zona geográfica: algunas necesitan ambientes húmedos, como bosques y prados (*Ixodes ricinus*), otras prefieren zonas frías y con cierta humedad (*Hyalomma marginatum*), otras están adaptadas a ambientes semiáridos y sobreviven a altas temperaturas (*Hyalomma lusitanicum*) y, finalmente, especies adaptadas a cada una de las zonas (*Haemaphysalis*, *Rhipicephalus* *Dermacentor*).



Cuando las garrapatas se alimentan pueden infectarse con virus o bacterias de los animales a los que pican. Si posteriormente pican a una persona, podrían transmitirle estos microorganismos y causar diversas infecciones. Afortunadamente, la mayoría de las picaduras no transmiten enfermedades y, cuando eso sucede, suelen ser leves y tener tratamiento.

En nuestro país, existen algunas enfermedades que se conocen desde hace mucho tiempo, como la fiebre botonosa mediterránea y la enfermedad de Lyme. Hay otras que se conocen desde hace poco, como la fiebre hemorrágica de Crimea-Congo, y podrían aparecer otras nuevas que se detectan en países cercanos como la encefalitis transmitida por garrapata.

Las garrapatas son pequeños animales que se alimentan de la sangre de otros animales, incluidos, a veces, los seres humanos. Cuando tenemos contacto directo con los lugares donde habitan (pasto alto, hojarasca, arbustos), pueden prenderse al cuerpo.

La mayoría de las picaduras de garrapatas no transmiten enfermedades y, cuando eso sucede, suelen ser leves y tener tratamiento. La mejor forma de prevenir estas enfermedades es evitar la picadura de garrapatas.

Siempre que al campo salgas



¡Evita las garrapatas!

Qué hacer para evitar riesgos

Antes

01 · Infórmate

Consulta si hay garrapatas en la zona, especialmente si vas a realizar actividades en zonas cubiertas de pasto o matorrales y en los meses cálidos.



02 · Elige bien la ropa

Utiliza ropa clara y que cubra bien brazos y piernas. Es recomendable el uso de calzado y calcetines altos, que queden por encima del pantalón.



03 · Usa repelentes

Trata tu ropa, equipo y tu cuerpo con repelentes homologados. Si tienes dudas, consulta las indicaciones del producto, especialmente en bebés.



Durante

04 · Evita la maleza

Camina por el centro de los senderos y evita zonas con mucha vegetación y hojas caídas. No te sientes ni te tumbes directamente en la hierba o en zonas con vegetación alta.



Después

05 · Supervisa

Comprueba ropa, equipo y mascotas y retira las garrapatas que encuentres. Lava la ropa con agua caliente y métela en la secadora a temperatura alta 10min. para matar las garrapatas que puedan quedar.



06 · Dúchate

Así eliminarás las garrapatas no prendidas y puedes revisar si hay alguna que lo esté.



07 · Revisa tu cuerpo

Revisa bien todas las partes de tu cuerpo, especialmente detrás de las rodillas, en las ingles, axilas, ombligo, cuero cabelludo, orejas y parte posterior del cuello. Puedes usar espejos o que unas personas revisen a otras.

