# Lyme Disease Meeting Kit – Spanish

## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

**ENFERMEDAD DE LYME**

La enfermedad de Lyme está causada por la bacteria Borrelia burgdorferi, que se transmite al ser humano por la picadura de garrapatas de ciervo y garrapatas pata negra infectadas. La enfermedad de Lyme se asocia a una erupción y/o lesión en forma de "ojo de buey" denominada eritema migratorio.

**SÍNTOMAS DE LA ENFERMEDAD DE LYME**

- Primeros signos y síntomas (de 3 a 30 días después de la picadura de garrapata).
- Fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, fatiga, dolores musculares y articulares e inflamación de los ganglios linfáticos.
- Erupciones de eritema migrañoso (EM): erupciones que se localizan en el lugar de la picadura y suelen ser un círculo rojo o una erupción de forma ovalada que puede parecerse a un ojo de buey.
- Signos y síntomas posteriores (días a meses después de la picadura de garrapata) Enfermedad de Lyme y seguridad frente a las garrapatas.
- Fuertes dolores de cabeza y rigidez de cuello.
- Erupciones adicionales de EM en otras zonas del cuerpo.
- Artritis con fuerte dolor e hinchazón de las articulaciones, especialmente las rodillas y otras articulaciones grandes.
- Parálisis facial o de Bell (pérdida de tono muscular o caída de uno o ambos lados de la cara).
- Dolor intermitente en tendones, músculos, articulaciones y huesos.
- Palpitaciones o latidos irregulares del corazón (carditis de Lyme).

- Episodios de mareo o dificultad para respirar.
- Inflamación del cerebro y la médula espinal.
- Dolores punzantes, entumecimiento u hormigueo en manos o pies.
- Problemas de memoria a corto plazo.

# CUÁL ES EL PELIGRO

**TRABAJADORES CON RIESGO DE CONTRAER LA ENFERMEDAD DE LYME**

- Construcción
- Paisajismo
- Silvicultura
- Desbroce
- Topografía
- Agricultura
- Trabajo ferroviario
- Trabajo en campos petrolíferos
- Trabajo en líneas de servicios públicos
- Gestión de parques o fauna salvaje
- Otros trabajos al aire libre

# COMO PROTEGERSE

**PREVENIR LA INFECCIÓN CAPACITANDO A LOS TRABAJADORES**

- Cómo se transmite la enfermedad de Lyme.
- Los riesgos de exposición e infección.
- La importancia de notificar a tiempo las enfermedades y lesiones en el lugar de trabajo.
- Recomendar a los trabajadores que lleven camisas de manga larga de colores claros, pantalones largos, calcetines y sombrero cuando sea posible.
- Si se proporcionan uniformes a los trabajadores, proporcionar camisas de manga y pantalones largos como opciones.
- Proporcionar a los trabajadores repelentes (que contengan entre un 20% y un 30% de DEET) para usar sobre la piel y la ropa como protección contra las picaduras de garrapatas.

- Proporcione a los trabajadores insecticidas (como la permetrina) para una mayor protección. La permetrina mata las garrapatas y puede utilizarse en la ropa (pero no en la piel).
- Cuando sea posible, los trabajadores deben evitar trabajar en lugares con bosques, arbustos, hierba alta y hojarasca. Tome las siguientes medidas para reducir las poblaciones de garrapatas
- Elimine la hojarasca.
- Elimine, siegue o corte la hierba alta y la maleza.
- Controle las poblaciones de roedores y pequeños mamíferos.
- Desaliente la actividad de los ciervos.

**SI SE ENCUENTRA UNA GARRAPA** Es importante quitársela lo antes posible. Utilice pinzas de punta fina para extraer la garrapata. Asegúrese de retirar la cabeza de la garrapata junto con el cuerpo. Guarde la garrapata en una bolsa con cierre o en un recipiente por si fuera necesario identificarla más adelante en caso de enfermedad. Lave la zona con agua y jabón después de retirar la garrapata, así como sus manos. Aplique pomada antibiótica en la zona si la picadura se irrita.

**LAS MEJORES PRECAUCIONES CONTRA LA ENFERMEDAD DE LYME**

- Averigüe en su oficina local de salud pública si hay garrapatas en su zona, especialmente garrapatas Ixodes.
- Lleve ropa protectora para evitar que las garrapatas se adhieran a su piel. Lleve zapatos cerrados, camisas de manga larga ajustadas a la muñeca y pantalones de pata larga metidos dentro de los calcetines o las botas.
- Utilice repelentes de insectos que contengan DEET o Icaridina para repeler las garrapatas. Aplíquelos tanto en la ropa como en la piel. Lea siempre la etiqueta y siga las instrucciones de uso.
- Si es posible, evite el contacto con arbustos bajos y hierbas largas. Por ejemplo, si practica senderismo o pasea, camine por el centro del sendero.
- Lleve ropa de colores claros que le ayuden a encontrar las garrapatas más fácilmente.

- Compruebe si hay garrapatas en la ropa y debajo de ella, sobre todo después de haber estado en zonas donde puedan vivir garrapatas.
- Inspeccione su piel a diario en gran medida para reducir el riesgo de infección, ya que las garrapatas pueden tardar entre varias horas y dos días en adherirse a la piel y alimentarse. Revise zonas como las axilas, dentro y alrededor del pelo, el ombligo, la ingle y detrás de las orejas y las rodillas. Revise también a los niños y los animales domésticos.
- Lave la ropa rápidamente y póngala en la secadora con calor para ayudar a matar las garrapatas que puedan quedar.
- Dúchese o báñese en las dos horas siguientes a estar al aire libre para eliminar las garrapatas sueltas.
- Conserve la garrapata para su análisis colocándola en un recipiente pequeño y hermético o en bolsas de doble cierre. Escriba la fecha en el recipiente o en la bolsa. Lleve la garrapata a su médico si experimenta o cree que puede estar experimentando síntomas.

# CONCLUSIÓN

Es importante prevenir las picaduras de garrapata. La eliminación rápida y adecuada de cualquier garrapata que le haya picado también le protegerá de contraer una infección por la picadura. Es importante conocer los síntomas de la enfermedad de Lyme. A menudo la enfermedad no se diagnostica correctamente y esto puede conducir a problemas más graves.