Lyme Disease Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La enfermedad de Lyme es una infección bacteriana transmitida por garrapatas de ciervo y garrapatas de patas negras. La enfermedad de Lyme ha aumentado mucho en las últimas décadas.

CUÁL ES EL PELIGRO

OCUPACIONES DE RIESGO

Los trabajadores con riesgo de contraer la enfermedad de Lyme son, entre otros, los siguientes

- Construcción
- Jardinería
- Silvicultura
- Desbroce de arbustos
- Topografía
- Agricultura
- Trabajo ferroviario
- Trabajos en campos petrolíferos
- Trabajos en líneas de servicios públicos
- Gestión de parques o de la fauna salvaje
- Trabajo y actividades al aire libre: senderismo, acampada, observación de aves, golf, caza, pesca, etc.

COMO PROTEGERSE

INFORMACIÓN SOBRE LAS GARRAPATAS

Las garrapatas suelen vivir en bosques o praderas altas de Canadá, Estados Unidos, Europa y Asia. Las garrapatas infectadas con Borrelia burgdorferi transmiten la enfermedad cuando se alimentan de la sangre del huésped. Las garrapatas no pueden volar: se

cuelgan de pequeños arbustos o hierbas altas y suelen encontrarse cerca del suelo. Esperan a que un animal o una persona pase cerca de ellas y, cuando el animal o la persona entran en contacto, las garrapatas se adhieren a la piel para alimentarse.

En Norteamérica, la enfermedad de Lyme se transmite (contagia) principalmente por dos especies de garrapatas:

- Garrapata de patas negras (a veces llamada garrapata del ciervo), Ixodes scapularis.
- Garrapata de patas negras occidental, Ixodes pacificus.

La Agencia de Salud Pública de Canadá (PHAC) también afirma que los animales domésticos, especialmente los perros, pueden contraer la enfermedad de Lyme, pero no hay pruebas de que los animales domésticos puedan transmitir la infección directamente a los humanos. Sin embargo, las mascotas pueden llevar garrapatas infectadas al hogar o al lugar de trabajo.

SÍNTOMAS DE LA ENFERMEDAD DE LYME

- Primeros signos y síntomas (de 3 a 30 días después de la picadura de la garrapata).
- Fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, fatiga, dolores musculares y articulares e inflamación de los ganglios linfáticos.
- Erupciones de eritema migratorio (EM): erupciones que se localizan en el lugar de la picadura y que 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 la garrapata) Enfermedad de Lyme y seguridad de la garrapata.
- 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 de 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 falta de aire.
- Inflamación del cerebro y la médula espinal.
- Dolores punzantes, entumecimiento u hormigueo en las manos o los pies.
- Problemas de memoria a corto plazo.

¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR LA ENFERMEDAD DE LYME?

- Averigüe en su oficina local de salud pública si hay garrapatas en su zona, especialmente garrapatas Ixodes.
- Use ropa protectora para evitar que las garrapatas se adhieran a su piel. Use zapatos cerrados, camisas de manga larga que se ajusten a la muñeca y pantalones de pierna larga metidos dentro de los calcetines o las botas.
- Utilice repelentes de insectos que contengan DEET o Icaridina para repeler las garrapatas. Aplíquelo 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.
- Lleve ropa de color claro para poder 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 pueden vivir las garrapatas.
- Inspeccionar la piel a diario reduce en gran medida el riesgo de infección, ya que las garrapatas pueden tardar entre varias horas y dos días en adherirse a la piel y alimentarse. Revise las zonas como las axilas, dentro y alrededor del cabello, el ombligo, la ingle y detrás de las orejas y las rodillas. Revise también a los niños y a 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 antes de que transcurran dos horas desde

que salió al exterior para eliminar las garrapatas sueltas.

CONSEJOS PARA LA PROTECCIÓN DE LOS TRABAJADORES

- 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 color claro, pantalones largos, calcetines y sombrero cuando sea posible.
- Si se proporcionan uniformes a los trabajadores, proporcione camisas de manga larga y pantalones largos como opciones.
- Proporcione a los trabajadores repelentes (que contengan entre un 20% y un 30% de DEET) para que los usen en la piel y en la ropa como protección contra las picaduras de garrapatas.
- Proporcione a los trabajadores insecticidas (como la permetrina) para que estén más protegidos. La permetrina mata las garrapatas y puede utilizarse en la ropa (pero no en la piel).
- Cuando sea posible, haga que los trabajadores eviten trabajar en lugares con bosques, arbustos, hierba alta y lecho de hojas.
- Cuando no sea posible evitar estos lugares, las medidas de protección personal son de especial importancia. Si es necesario trabajar en estos lugares de alto riesgo, tome las siguientes medidas para reducir las poblaciones de garrapatas:
- Eliminar el lecho de hojas.
- Eliminar, segar o recortar la hierba alta y la maleza.
- Controlar las poblaciones de roedores y pequeños mamíferos.
- Desalentar la actividad de los ciervos.

CONCLUSIÓN

Es importante prevenir las picaduras de garrapatas. La eliminación rápida y adecuada de cualquier garrapata que le haya picado también le protegerá de la 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.