Mosquitos, Tick and Vector Born – Landscaping Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El trabajo al aire libre en jardinería expone a los trabajadores a diversos insectos, incluidos mosquitos y garrapatas, que pueden transmitir graves enfermedades transmitidas por vectores. Conocer los riesgos y tomar medidas preventivas puede reducir considerablemente las posibilidades de contraer estas enfermedades.

CUÁL ES EL PELIGRO

Los mosquitos y las garrapatas son frecuentes en muchos entornos al aire libre. Pueden transmitir enfermedades como la enfermedad de Lyme, el virus del Nilo Occidental y el virus del Zika. Los síntomas de estas enfermedades van desde síntomas leves parecidos a los de la gripe hasta problemas neurológicos graves o incluso la muerte. Los trabajadores del paisajismo corren un mayor riesgo debido a la exposición prolongada en estos entornos.

Riesgos Específicos:

- **Mosquitos**
  - Se reproducen en el agua estancada y pueden ser muy frecuentes en zonas con drenaje deficiente o agua estancada.
  - Activos sobre todo al amanecer y al anochecer, lo que aumenta el riesgo de picaduras durante estas horas.
- **Garrapatas**
  - Se encuentran en zonas boscosas, cubiertas de hierba o con maleza. Pueden adherirse a la piel y alimentarse de sangre, transmitiendo enfermedades.
  - Las garrapatas son pequeñas y pueden ser difíciles de

detectar, a menudo pasan desapercibidas hasta que ya se han adherido y han empezado a alimentarse.

Enfermedades transmitidas por mosquitos y garrapatas

- **Enfermedad de Lyme:** Transmitida por garrapatas de patas negras, causa síntomas como fiebre, dolor de cabeza, fatiga y una erupción cutánea característica llamada eritema migratorio.
- **Virus del Nilo Occidental:** Transmitido por mosquitos, puede provocar enfermedades como encefalitis o meningitis.
- **Virus Zika:** Transmitido por mosquitos del género Aedes, relacionado con malformaciones congénitas y complicaciones neurológicas.
- **Fiebre Maculosa de las Montañas Rocosas:** Transmitida por garrapatas, puede ser mortal si no se trata a tiempo, causa fiebre y erupciones cutáneas.

COMO PROTEGERSE

Medidas de Protección Personal

- Ropa
  - Lleve ropa de colores claros para detectar más fácilmente las garrapatas.
  - Las camisas de manga larga y los pantalones largos proporcionan una barrera física contra las picaduras.
  - Meta los pantalones dentro de los calcetines y las camisas dentro de los pantalones para evitar que las garrapatas lleguen a la piel.
- Repelentes
  - Utilice repelente de insectos con DEET, picaridina o IR3535 sobre la piel expuesta y la ropa.

Precauciones en el Lugar de Trabajo

- Control de Mosquitos
  - Elimine el agua estancada en recipientes, macetas y canalones para reducir los criaderos de mosquitos.
  - Utilice larvicidas en el agua estancada que no se

pueda eliminar.

- Control de Garrapatas
  - Mantenga la hierba y la maleza recortadas alrededor de las zonas de trabajo.
  - Cree una barrera de virutas de madera o grava entre el césped y las zonas arboladas para restringir la migración de las garrapatas.

Controles periódicos e higiene

- **Controles de Garrapatas**
  - Realice comprobaciones de garrapatas en todo el cuerpo utilizando un espejo o un compañero para inspeccionar las zonas difíciles de ver.
  - Retire rápidamente las garrapatas con unas pinzas de punta fina agarrándolas cerca de la superficie de la piel.
- **Ducharse y Lavarse**
  - Ducharse poco después de estar al aire libre para lavarse las garrapatas sueltas.
  - Lave y seque la ropa de trabajo a alta temperatura para matar las garrapatas que puedan estar presentes.

Medidas Adicionales

1. **Vacunas y Tratamientos Profilácticos**

   - **Vacuna Contra la Enfermedad de Lyme:** Las vacunas para mascotas pueden ayudar a reducir la población general de garrapatas.
   - **Antibióticos Profilácticos:** En algunos casos, los médicos pueden prescribir una dosis única de doxiciclina como medida preventiva si se detecta una picadura de garrapata a tiempo, y se cree que la garrapata es portadora de la enfermedad de Lyme.

1. **Educación y capacitación en el Lugar de Trabajo**

   - **Programas de Concienciación:** Lleve a cabo sesiones de formación periódicas para educar a los trabajadores sobre los riesgos y las medidas preventivas

relacionadas con la exposición a mosquitos y garrapatas.
- **Señalizción y Recordatorios:** Utilice señales y recordatorios alrededor del lugar de trabajo para fomentar el uso regular de repelentes y el cumplimiento de las medidas de protección.

1. **Controles Ambientales**

    - **Plantas Repelentes de Mosquitos:** Incorpore plantas como la citronela, la caléndula y la lavanda en el paisajismo.
    - **Jardinería Antigarrapatas:** Aplicar prácticas paisajísticas que reduzcan los hábitats de las garrapatas, como mantener el césped bien cuidado y utilizar mantillo o grava en las zonas de uso frecuente.

CONCLUSIÓN

Tomando precauciones personales y manteniendo un entorno de trabajo limpio, puede reducir significativamente el riesgo. Manténgase alerta y proactivo en la aplicación de estas medidas de protección para garantizar una experiencia laboral segura y saludable en el paisajismo.