Ticks Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Las garrapatas – Charla de seguridad

Las garrapatas son pequeños arácnidos que pican para fijarse en la piel y alimentarse de sangre. Las garrapatas viven en el pelaje y las plumas de muchas aves y animales. Hay muchos tipos de garrapatas en los Estados Unidos y pueden encontrarse prácticamente en cualquier zona del país. Las picaduras de garrapatas se producen con mayor frecuencia desde principios de la primavera hasta finales del verano y en zonas donde hay muchos animales y aves silvestres. Es importante evitar las zonas donde se encuentran las garrapatas y prevenir las picaduras de garrapatas para evitar contraer las enfermedades que transmiten.

CUÁL ES EL PELIGRO

Enfermedades relacionadas con las garrapatas

- Enfermedad de Lyme
- Fiebre de las Montañas Rocosas
- Tularemia
- Fiebre recurrente
- Fiebre por garrapatas de Colorado

LOS FACTORES DE RIESGO DE LAS PICADURAS DE GARRAPATA

Las personas que transitan por zonas de hierba y bosques corren un mayor riesgo de sufrir picaduras de garrapatas, especialmente durante los meses de abril a septiembre. Las personas que transitan por esas zonas por necesidad o por ocio corren un riesgo mayor que las que se protegen con ropa adecuada, como camisas de manga larga, pantalones largos y repelentes que contienen DEET. Además, las personas que tienen mascotas tratadas con repelentes de pulgas y garrapatas disminuyen el riesgo de picaduras de garrapatas.

SÍNTOMAS Y SIGNOS

Desgraciadamente, a efectos de detección, la picadura de garrapata suele ser indolora y permanece así incluso después de que la garrapata deje de alimentarse de sangre y se desprenda de la piel. Más adelante, el lugar de la picadura puede desarrollar:

- Picor.
- Ardor.
- Enrojecimiento o mancha roja.
- Dolor intenso localizado como en las articulaciones (algunas picaduras de garrapatas blandas) en algunos individuos.

Algunos individuos pueden ser sensibles o alérgicos a las picaduras de garrapata (secreciones de saliva de garrapata) y desarrollar:

- sarpullido cerca de la picadura.
- Dificultad para respirar.
- Hinchazón.
- Entumecimiento.
- Parálisis (por ejemplo, rigidez de cuello).

Sin embargo, la mayoría de los individuos con picaduras de garrapata no desarrollan ningún síntoma, y muchas personas no recuerdan haber sido picadas.

Algunos de los síntomas inmediatos que se desarrollan con poca o ninguna frecuencia durante o inmediatamente después de una picadura de garrapata pueden ser inicialmente similares a los de la gripe e incluyen:

- Fiebre.
- Dificultad para respirar.
- Debilidad y/o dolor.
- Vómitos.
- Hinchazón en el lugar de la picadura y/o en los ganglios linfáticos.
- Debilidad o parálisis.
- Dolor de cabeza.
- Confusión.

- Palpitaciones.

COMO PROTEGERSE

Antes de salir al aire libre

Sepa dónde puede haber garrapatas. Las garrapatas viven en zonas de hierba, arbustos o bosques, e incluso en los animales. Pasar tiempo al aire libre paseando al perro, acampando, trabajando en el jardín o cazando puede ponerle en contacto con garrapatas. Muchas personas se contagian de garrapatas en su propio jardín o en su vecindario.

Trate la ropa y el equipo con productos que contengan un 0,5% de permetrina. La permetrina puede utilizarse para tratar las botas, la ropa y el equipo de acampada, y sigue protegiendo durante varios lavados. También puede comprar ropa y equipos tratados con permetrina.

Utilice repelentes de insectos registrados por la Agencia de Protección Ambiental (EPA) que contengan DEET, picaridina, IR3535, aceite de eucalipto de limón (OLE), para-mentano-diol (PMD) o 2-undecanona. La útil herramienta de búsqueda de la EPA (icono externo) puede ayudarle a encontrar el producto que mejor se adapte a sus necesidades. Siga siempre las instrucciones del producto. No utilice productos que contengan OLE o PMD en niños menores de 3 años.

Evite el contacto con las garrapatas

- Evite las zonas boscosas y de maleza con mucha hierba y hojarasca.
- Camine por el centro de los senderos.

Después de entrar en casa

Revise su ropa en busca de garrapatas. Las garrapatas pueden entrar a la casa en la ropa. Las garrapatas que se encuentren deben ser eliminadas. Seque la ropa en una secadora a alta temperatura durante 10 minutos para matar las garrapatas en la ropa seca después de entrar en casa. Si la ropa está húmeda, puede

ser necesario más tiempo. Si la ropa requiere un lavado previo, se recomienda utilizar agua caliente. El agua fría y a media temperatura no mata las garrapatas.

Examine la ropa y los animales domésticos. Las garrapatas pueden entrar en casa en la ropa y los animales domésticos, y adherirse a una persona más tarde, así que examine cuidadosamente los animales domésticos, los abrigos y las mochilas.

Dúchese pronto después de estar al aire libre. Se ha demostrado que ducharse en las dos horas siguientes a entrar en casa reduce el riesgo de contraer la enfermedad de Lyme y puede ser eficaz para reducir el riesgo de otras enfermedades transmitidas por garrapatas. Ducharse puede ayudar a eliminar las garrapatas no adheridas y es una buena oportunidad para hacer una revisión de garrapatas.

Revise su cuerpo en busca de garrapatas después de estar al aire libre. Realice una revisión completa de su cuerpo al volver de zonas potencialmente infestadas de garrapatas, incluido su propio jardín. Utilice un espejo de mano o de cuerpo entero para ver todas las partes de su cuerpo. Compruebe si hay garrapatas en estas partes de su cuerpo y en el de su hijo:

- Bajo los brazos
- Dentro y alrededor de las orejas
- Dentro del ombligo
- Detrás de las rodillas
- Dentro y alrededor del pelo
- Entre las piernas
- Alrededor de la cintura

CONCLUSIÓN

Las personas que viven en zonas donde las garrapatas tienen su hábitat deben ser cuidadosas y diligentes a la hora de evitar las situaciones en las que viven las garrapatas. El sentido común debe prevalecer siempre a la hora de hacer frente a la amenaza de las garrapatas.