



GARRAPATAS

TODO LO QUE NECESITAS SABER PARA EVITAR SUS PICADURAS

Las garrapatas son insectos que se alimentan de sangre, parasitan aves, reptiles y mamíferos, al alimentarse pueden adquirir virus o bacterias y transmitirlos al picar.

Normalmente las podemos encontrar en el campo, principalmente en el suelo o también ocultas entre la hierba o arbustos. La época de mayor actividad de estos parásitos es de primavera a otoño.

www.san.gva.es

RECOMENDACIONES GENERALES



Usa calzado cerrado, pantalones largos dentro de los calcetines y mangas largas. Si la ropa es de color claro, facilitará la detección de la garrapata.



Usa repelentes, si estás expuesto en una zona de riesgo.



Camina por el centro de los senderos y evita zonas con abundante vegetación.



No te sientes en el suelo, en zonas con vegetación.



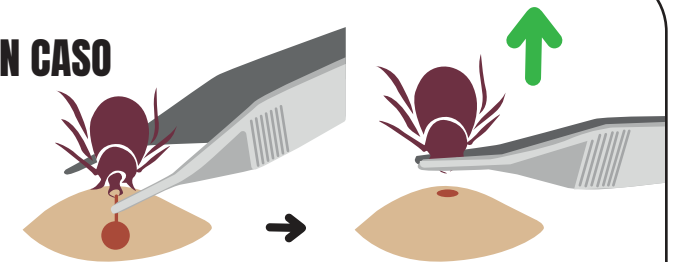
Al regresar a casa, revisa especialmente la parte de detrás de las rodillas, las ingles y axilas, orejas, pelo y nuca.



Revisa a tu mascota y desparasítala con frecuencia.



CÓMO ACTUAR EN CASO DE PICADURA



- **No retuerzas**, ni aplastes, ni arranques la garrapata.
- **Extráela lo antes posible**, con una pinza lo más próxima a la piel, de manera perpendicular. Es preferible que esto lo realice el personal sanitario.
- Una vez retirada, **lava la zona con agua y jabón**.
- **Guarda la garrapata dentro de un bote estéril, donde anotes la fecha**. Consérvalo bien cerrado dentro de la nevera hasta 4 semanas.
- Si presentas síntomas como fiebre, dolor de cabeza, erupciones o sarpullidos, **acude a tu centro sanitario con el bote conservado**, e indica que te picó una garrapata.