



AYUNTAMIENTO
DE
RIOFRIO DEL LLANO
(Guadalajara)

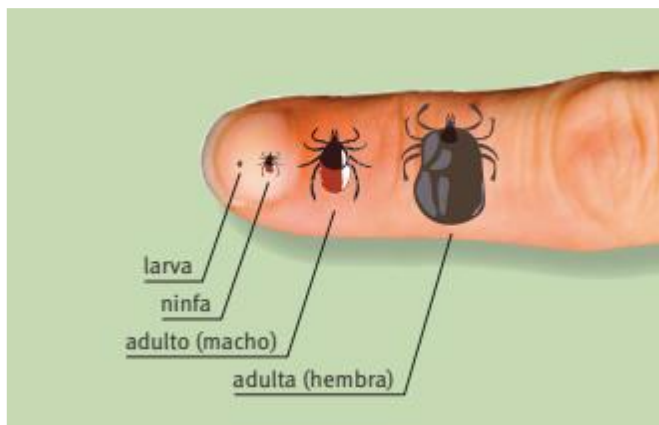
Cómo prevenir enfermedades por picaduras de garrapatas

¿Qué son las garrapatas?

Las garrapatas son artrópodos, parásitos de un gran número de animales silvestres. También parasitan a los animales domésticos y de forma accidental pueden picar a los humanos.

Todas las garrapatas se alimentan de sangre.

Las garrapatas tienen varias fases en su ciclo vital, y pueden ser tan pequeñas como una cabeza de alfiler (las larvas) o tan grandes como una alubia (las hembras repletas de sangre).





AYUNTAMIENTO
DE
RIOFRIO DEL LLANO
(Guadalajara)

¿Dónde puede haber garrapatas?

Las garrapatas se encuentran en el **suelo, normalmente ocultas** entre la hierba o los arbustos.

Cada especie tiene **diferentes preferencias de hábitat**: unas son comunes en zonas boscosas, otras prefieren parajes abiertos, con dehesa o incluso matorrales secos y algunas se han adaptado a vivir en el interior de las madrigueras de sus hospedadores o en construcciones humanas, como en las perreras.

Aunque la mayor parte de las especies de garrapatas están activas en los **meses cálidos**, desde la **primavera hasta el otoño**, **algunas lo están también durante el invierno**.

Las temperaturas muy bajas provocan su falta de actividad, y las heladas intensas reducen mucho su población.

Las garrapatas pueden transmitir enfermedades

A través de su saliva, transmiten enfermedades como borreliosis de Lyme; rickettsiosis; fiebre de Crimea-Congo.

Protégete de las garrapatas

La mejor forma de prevenir estas enfermedades es evitar la picadura de garrapatas siguiendo las siguientes recomendaciones:

- Utiliza manga larga y pantalón largo
- Evita las sandalias o calzado abierto, procurando usar siempre botas cerradas con calcetines que cubran la parte inferior de los pantalones



AYUNTAMIENTO
DE
RIOFRIO DEL LLANO
(Guadalajara)

- Camina si es posible por la zona central de los caminos y evita el contacto con la vegetación circundante
 - Evita sentarte en el suelo en zonas con vegetación
 - Utiliza repelentes autorizados y sigue las indicaciones de uso de la etiqueta o folleto explicativo. Consulta con tu farmacéutico
 - Si sales con tu mascota recuerda que es conveniente que le apliques algún antiparasitario externo autorizado. Consulta con tu veterinario
 - Reduce el tiempo de permanencia en los hábitats potencialmente infestados de garrapatas.
 - **Al finalizar la salida al campo, revisar bien todo el cuerpo para detectar la presencia de alguna garrapata.**
- Es importante prestar atención a las axilas, ingles, cabello, ombligo, zona posterior de las orejas y alrededor de la cintura, donde suelen engancharse los artrópodos.
- Las garrapatas prefieren los lugares calientes y húmedos del cuerpo.
- Resulta muy útil que unas personas revisen a otras. No olvides revisar a los niños.
- Utiliza espejos si hace falta para poder ver bien todas las partes del cuerpo.
- Recuerda revisar también a tus mascotas



AYUNTAMIENTO
DE
RIOFRIO DEL LLANO
(Guadalajara)

Cómo extraer una garrapata

Método para la extracción de la garrapata



• La mayoría de las enfermedades transmitidas por garrapatas requieren que se adhiera e ingiera sangre durante algunas horas antes de que la persona se infecte.

Por eso es tan importante quitarla cuanto antes, preferiblemente por un profesional sanitario. Dirígete a tu Centro de Salud

• Si encuentras una garrapata adherida a tu cuerpo extráela lo antes posible:

• No utilices remedios tradicionales (aceites, gasolina, calor).

• Usa unas pinzas de borde romo y punta fina. Procura evitar su aplastamiento.



AYUNTAMIENTO
DE
RIOFRIO DEL LLANO
(Guadalajara)

- Sujétala firmemente lo más cerca posible de la piel y tira de ella suavemente hacia arriba.
- Limpia bien la herida con agua y jabón o aplica un antiséptico.
- Al terminar lávate bien las manos.
- No obstante, recuerda que si no te atreves o no puedes extraerla correctamente, **acude a tu Centro de Salud.**

En los días siguientes a la picadura, observa si aparecen molestias, fiebre y/o erupción en la piel y, si esto ocurre, busca atención médica indicando que te picó una garrapata.