

Picadura de garrapata

Las garrapatas pueden parasitar a mamíferos, aves y reptiles, a los animales domésticos y también a los humanos. Son más activas de primavera a otoño, cuando hace calor, pero pueden picar durante todo el año. Son más abundantes en zonas boscosas y rurales, en el suelo y en la hierba, también en ganaderías, establos, perreras y parques y jardines urbanos.

¿Cómo nos afectan?

Cuando la garrapata pica, se queda enganchada en el lugar de la picadura. Generalmente no causa dolor y lo más frecuente es que la picadura no provoque ningún daño o solo una pequeña lesión rojiza en la piel. Pero algunas garrapatas pueden estar infectadas y transmitir enfermedades. En nuestro país, el riesgo de infección es bajo, por lo que normalmente la picadura no requiere tratamiento antibiótico preventivo.

¿Cómo evitar las picaduras?

- Utilice manga larga y pantalón largo. Lleve ropa de color claro, así verá mejor si lleva adherida alguna garrapata.
- Utilice calzado cerrado y con calcetines que recubran la parte inferior del pantalón.
- Puede aplicar repelentes autorizados para garrapatas sobre las zonas expuestas de la piel. Siga las instrucciones de uso respecto a la edad de aplicación, horas de protección y el número de aplicaciones diarias permitidas. Evite el contacto directo con manos y mucosas, y no los aplique sobre heridas.
- Si pasea con su mascota, aplíquelo un antiparasitario externo para garrapatas autorizado.
- Camine por los caminos y evite la vegetación y la hierba alta.
- Al regresar del paseo, compruebe si tiene alguna garrapata en el cuerpo: cabeza, cuello,



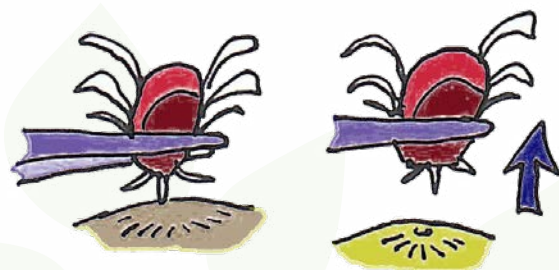
axilas, ingles, detrás de las rodillas, orejas, ombligo, cintura...

- Dúchese durante las dos horas siguientes a su regreso del aire libre: así puede reducir el riesgo de contraer enfermedades por picadura de garrapata.
- Revise sus mascotas y las mochilas, chaquetas, correas, etc. que haya llevado.

“Y si me pica, ¿cómo debo actuar?”

Extraiga la garrapata lo antes posible:

- Evite los remedios tradicionales, como la aplicación de aceite, alcohol, vaselina, gasolina o calor.
- Utilice unas **pinzas de punta fina**. Sujete firmemente la garrapata por la cabeza, lo más cerca posible de la piel, y **tire suavemente de ella hacia arriba**, sin forzar, pero de **manera constante**. Evite realizar tracción o rotación.
- Procure no aplastarla, cortarla o romperla.
- Limpie bien la herida con agua y jabón durante unos minutos, y aplique un antiséptico (povidona yodada, clorhexidina, alcohol...).
- Evite rascarse la zona de la herida.
- Al terminar lávese bien las manos.



Si durante el mes siguiente a la picadura aparecen fiebre, dolor de cabeza o de las articulaciones, erupción en la piel, lesión en la zona de la picadura con forma de diana o de color negro, o algún otro malestar, debe dirigirse al centro de salud más cercano y explicar que le picó una garrapata.