

PROTECCIÓN

El riesgo de las infecciones transmitidas por las garrapatas (en Europa sólo existe vacuna para una de las enfermedades que pueden transmitir, la encefalitis centroeuropea) **se reduce evitando sus picaduras y eliminándolas del cuerpo**. Las garrapatas viven en el suelo y suben de 20 a 70 cm sobre los pastos y los arbustos, desde donde detectan sus anfitriones, mediante unas células sensibles a la temperatura. Su picadura es indolora y no se suele detectar una garrapata en movimiento en la piel.

- Evite las garrapatas en sus animales domésticos o de compañía, consulte con su veterinario la manera de eliminarlas o de prevenir que las cojan.
- Si vive en una casa con terreno o jardín, procure mantener la hierba corta, ya que es una manera de controlar la población de garrapatas.
- La mejor prevención cuando se hacen actividades al aire libre (mismo en los parques de las ciudades o en las residencias periurbanas) es:

Usar un repelente de insectos sobre la piel expuesta.

Usar ropa protectora de colores claros, con mangas y perneras largas e introducir las perneras en los calcetines o en las botas. Tratar los calcetines y las perneras del pantalón con un insecticida a base de permetrina.

Procurar no tumbarse directamente sobre la hierba, sino emplear una manta o algo semejante.

- Al llegar a casa, después de hacer actividades al aire libre, revisar:

La ropa.

Los animales de compañía.

A uno mismo y al resto de acompañantes. Las garrapatas suelen preferir las zonas de piel suave y con pelo (axilas, ingles y cabeza).

De detectar alguna garrapata, retirarla de la piel inmediatamente (ver las instrucciones). Si es necesario, emplear un espejo para revisar las partes que no se vean bien.

CÓMO RETIRAR LAS GARRAPATAS

- Para retirarlas, tirar de ellas con unas pinzas o con una herramienta diseñada para este efecto. Se pueden utilizar los dedos si no se dispone de herramienta adecuada, pero en cuyo caso se han de emplear guantes y, de no tenerlos, se deben proteger los dedos con un paño de papel.
- El tipo de pinzas que se empleen para quitarlas es fundamental para evitar dañar o comprimir la garrapata y, por lo tanto, para evitar la salida de fluidos potencialmente infecciosos (ver la imagen nº1).
- Usar pinzas de punta fina para agarrar la garrapata tan cerca de la superficie de la piel como sea posible (ver la imagen nº2). No hacer presión sobre el cuerpo de la garrapata.
- Tirar hacia arriba con una presión uniforme y constante (ver la imagen nº2). No torcer o arrancar la garrapata, ya que esto puede provocar que se rompan partes de la boca y que queden en la piel. Si esto ocurre, hay que retirar las piezas bucales con las pinzas, pero si no se da hecho fácilmente es mejor dejarlo.
- No aplastar la garrapata después de quitarla, hay que eliminarla dentro de una bolsa cerrada.
- Después de retirar la garrapata, limpiar bien el área de la picadura y las manos con alcohol o con un producto yodado o con agua y jabón.

Evite los remedios populares para hacer que las garrapatas se desprendan de la piel, tales como "pintar" la garrapata con vaselina, con aceite, con esmalte de uñas o aplicando calor, ya que esto puede provocar que regurgiten el contenido del estómago, con el que se facilitaría la infección. Su objetivo es eliminar la garrapata tan pronto como sea posible y no esperar a que se separe.

FOLLETO DEL
MINISTERIO DE
SANIDAD

Prevención de
enfermedades por
picaduras de garrapatas



MANERA DE RETIRAR LAS GARRAPATAS

Imagen n°1. Tipo de pinzas que se deben emplear para retirar las garrapatas



Imagen n° 2. Manera de retirar la garrapata

