Dutchess County Department of Behavioral & Community Health presents

Cómo prevenir la enfermedad de Lyme
y otras enfermedades transmitidas por las garrapatas

¿Por qué pican las garrapatas? Las garrapatas son similares a las arañas y necesitan alimentarse de sangre para sobrevivir. Cuando pican, pueden permanecer adheridas a la piel durante varios días.

¿Por qué es importante evitar las picaduras de garrapatas? Las garrapatas, si están infectadas con una enfermedad, pueden trasmitir enfermedades a los animales y a los seres humanos. La enfermedad transmitida por garrapatas más frecuente en el estado de Nueva York es la enfermedad de Lyme. Otras enfermedades transmitidas por las garrapatas son la anaplasmosis y la babesiosis.

¿Qué es la enfermedad de Lyme? La enfermedad de Lyme es causada por una bacteria que se transmite a través de las garrapatas de venado. Los síntomas iniciales de esta enfermedad son los siguientes: síntomas similares a los de la gripe, erupción de forma circular y que aumenta de tamaño; fatiga y dolores corporales. Si no se administra tratamiento, se pueden presentar problemas cardíacos y neurológicos, e incluso artritis crónica.

¿Qué aspecto tienen las garrapatas de venado? Las garrapatas ninfas (inmaduras) de venado son de color negro y tienen el tamaño de una semilla de amapola. Las hembras adultas son de color negro y rojo anaranjado, y tienen el tamaño de una semilla de sésamo. Los machos son de color negro en su totalidad y tienen menor tamaño. Las garrapatas llenas de sangre ("hinchadas") son mucho más grandes y de color gris.

¿Dónde se encuentran las garrapatas de venado y en qué época del año? Las garrapatas de venado se encuentran en zonas de bosques y en zonas cubiertas de hierbas o arbustos, incluidos jardines y parques. Las garrapatas están más activas en mayo, junio y julio; en la mayoría de los casos, aparecen síntomas durante estos meses.

¿Quién corre riesgo de sufrir una picadura de garrapata de venado? Toda persona que viva o trabaje cerca de zonas de bosques o cubiertas de hierbas en la región de Hudson Valley corre riesgo. Ciertas actividades, como las caminatas, la jardinería y la caza (al igual que algunos trabajos) pueden también exponer a las personas a sufrir picaduras de garrapatas.

¿Qué debo hacer si veo que se me adhiere una garrapata? Cuando las garrapatas pican, solo introducen las partes de la boca en la piel. Es poco probable que usted sienta la picadura. Si ve que se le adhiere una garrapata, no la apriete ni le aplique ningún producto para quitarla. Use pinzas con punta fina para tomar las partes de la boca de la garrapata lo más cerca posible de la piel. Jale la garrapata de forma continua y firme. En ocasiones, al quitar la garrapata, se desprenderá la parte de la boca, pero no puede transmitir la enfermedad. Quite la boca como si sacara una astilla y aplique un antiséptico en la zona. Anote la fecha de la picadura y comuníquese con su médico en caso de que aparezcan síntomas.

¿Cómo puedo prevenir las picaduras de garrapatas? Es recomendable adoptar medidas de prevención contra las garrapatas durante todo el año, especialmente, durante los meses más cálidos (de abril a septiembre), ya que durante este período las garrapatas están más activas.

Evite el contacto directo con las garrapatas.

- Evite las zonas de bosques, zonas cubiertas de arbustos donde haya maleza y hojas.
- Camine por el centro de los senderos.

Use repelente contra garrapatas con DEET o permetrina.

- Aplique repelentes que contengan un 20 o 30 % de DEET (N, N-Dietil-meta-toluamida) sobre la piel expuesta y la ropa para obtener protección durante varias horas. Siempre siga las instrucciones del producto. Los padres deben aplicarles el producto a sus hijos evitando las manos, los ojos y la boca.
- Trate la ropa y los accesorios, como las botas, los pantalones, los calcetines y las carpas, con productos que tengan permetrina. Permanecerán protegidos durante varios lavados. Hay ropa pretratada y la protección puede durar hasta 70 lavados.
- En http://cfpub.epa.gov/oppref/insect, podrá encontrar los repelentes registrados por la Agencia de Protección Ambiental (Environmental Protection Agency).

Encuentre las garrapatas que tenga adheridas al cuerpo y quítelas.

- Tome un baño o una ducha dentro de las dos horas de llegar del exterior para quitarse las garrapatas con el agua y encontrar con más facilidad aquellas que se estén arrastrando por el cuerpo.
- Después de regresar de zonas infestadas de garrapatas, examine todo el cuerpo en busca de garrapatas; para ello, use un espejo de mano o de cuerpo entero a fin de poder ver bien todas las partes. Los padres deben revisar a sus hijos en busca de garrapatas debajo de los brazos, dentro y alrededor de las orejas, dentro del ombligo, detrás de las rodillas, en la entrepierna, alrededor de la cintura y, especialmente, en el cabello.
- Examine los accesorios y las mascotas. Las garrapatas pueden entrar en el hogar a través de la ropa y de las mascotas, y luego adherirse a una persona; por lo tanto, examine las mascotas, los abrigos y las mochilas.
- Seque la ropa en una secadora a alta temperatura durante una hora para destruir las garrapatas que hayan quedado. Si la ropa está seca, ponga un programa de diez minutos en la secadora; si la ropa está húmeda, ponga un programa de una hora.

¿Qué debo hacer si creo que tengo la enfermedad de Lyme? Las medidas de precaución antes mencionadas reducen las posibilidades de sufrir una picadura de garrapata, pero no las eliminan. Si presenta síntomas, consulte con el médico. Los médicos utilizan una combinación de los antecedentes, los exámenes físicos y los análisis clínicos para diagnosticar la enfermedad de Lyme y otras enfermedades transmitidas por las garrapatas. Es posible tratar con antibióticos la enfermedad de Lyme y otras enfermedades transmitidas por las garrapatas, especialmente en los casos de detección precoz.

¿Qué está haciendo el condado de Dutchess respecto de la enfermedad de Lyme? El Departamento de Salud Conductual y Comunitaria (Department of Behavioral & Community Health) del condado de Dutchess participa activamente en la educación del público en lo que respecta a la prevención de la enfermedad de Lyme y constantemente supervisa casos locales. Llame a la línea de información sobre garrapatas al (845) 486-3407 o visite DutchessNY.gov/Ticks.

Marcus J. Molinaro
Ejecutivo del condado

A. K. Vaidian, MD, MPH
Comisionado

Verano 2017