



# Cómo Protegerse de las Garrapatas

Nota del Editor: Nuestras hojas de tips de entrenamiento de Tailgate están disponibles en inglés en [gemplers.com](http://gemplers.com).

## **PUNTOS PRINCIPALES:**

- La enfermedad de Lyme se transmite por la garrapata del venado y por la garrapata occidentales de patas negras, las cuales portan la bacteria de la enfermedad de Lyme.
- Usted no puede transmitir la enfermedad de Lyme, ni puede haberla recibido de otra persona.
- Si va a estar en un área con garrapatas es importante que usted vista la ropa adecuada y que adopte otras medidas preventivas.

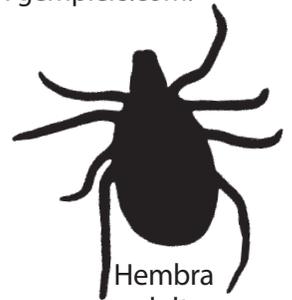
**Nota al instructor:** Siga este texto o úselo como guía para conducir sesiones de entrenamiento de "tailgate" de 10 a 15 minutos con sus trabajadores agrícolas/horticultura. Usted puede fotocopiar esta hoja para que la usen sus empleados. Sin embargo, tenga presente que no se puede publicar ni vender. El sitio internet de los Centros de Control de Enfermedades (CDC – Centers for Disease Control), sitio en [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov), es una buena fuente de información adicional sobre la enfermedad de Lyme.

## **¿Qué son las garrapatas?**

- Es posible que usted haya oído hablar de las garrapatas – criaturas pequeñas de ocho patas que hasta que son adultas son más chicas que la cabeza de un alfiler.
- El tipo de garrapatas que nos interesan son las garrapatas "del venado" y las "occidentales de patas negras," las cuales pueden transmitir enfermedades a animales y a humanos.
- Las garrapatas del venado y las garrapatas occidentales de patas negras se encuentran en muchos estados, pero son particularmente abundantes en la parte noreste y la parte norte-central del país, así como en el norte de California.
- También se encuentran en grandes aglomeraciones en zonas boscosas, o de arbustos, o de pastos. Sin embargo, también pueden ser acarreadas a otros lugares por roedores, mascotas, y otros animales, incluyendo al interior de edificaciones.
- Estas garrapatas se alimentan de sangre insertando sus partes bucales a través de la piel de la persona. A medida que se alimentan, su cuerpo crece lentamente.
- Las garrapatas del venado y las occidentales de patas negras pueden adherirse a cualquier parte del cuerpo, pero lo hacen más comúnmente en áreas peludas y protegidas, como son la ingle, las axilas, y el cuero cabelludo.
- Debido a que son tan pequeñas, pueden haber estado chupando la sangre de la persona por varios días antes de ser descubiertas.

## **¿Qué es la enfermedad de Lyme?**

- La garrapata del venado y la garrapata occidentales de patas negras transmiten infecciones causadas por bacterias. La más conocida de estas enfermedades es la enfermedad de Lyme.
- A pesar de que es muy raro llegar a morir de enfermedad de Lyme, la enfermedad puede llegar a tener graves efectos en la salud si no se atiende tempranamente.
- La enfermedad de Lyme es transmitida por garrapatas del venado y las garrapatas occidentales de patas negras que están infectadas con la bacteria que causa la enfermedad de Lyme. Usted puede infectarse de la enfermedad de Lyme si alguna de estas garrapatas le muerde, pero no puede infectarse a través de alguien infectado, ni tampoco puede usted contagiar la enfermedad. También es imposible que usted reciba la enfermedad de alguna de sus mascotas o de otro animal.



Hembra adulta



Varón adulto



A medida que las garrapatas se alimentan de sangre, sus cuerpos crecen lentamente.



Algunas garrapatas del venado, las cuales se alimentan de venado cola blanca y de otros animales, transmiten la enfermedad de Lyme.

(Continúa al reverso)



# Cómo Protegerse de las Garrapatas

## Síntomas de la enfermedad de Lyme

- Las estadísticas oficiales registran 15,000 casos anuales de enfermedad de Lyme en los Estados Unidos, pero muchos casos no se reportan.
- Esto se debe a que los síntomas de la enfermedad de Lyme son muy similares a los de muchas otras enfermedades parecidas a la gripe. Por lo tanto, la enfermedad de Lyme puede ser difícil de identificar.
- Sin embargo, si usted ha estado en un área donde había garrapatas o sospecha que una garrapata puede haberle mordido, esté alerta para detectar los síntomas iniciales de la enfermedad de Lyme: sarpullido, ronchas o un área rojiza en la piel, particularmente un área que crece durante varios días (es posible que el centro del área rojiza se aclare a medida que crece la mancha, dándole un aspecto de "tiro al blanco"); fatiga; dolor de cabeza leve; dolor y rigidez en músculos y articulaciones; fiebre leve; o glándulas inflamadas.
- Los síntomas avanzados de la enfermedad de Lyme pueden incluir los siguientes: artritis, particularmente dolor e inflamación intermitente en las rodillas; problemas neurológicos, tales como parálisis facial o inflamación de los nervios; o problemas del corazón.
- Si usted tiene motivos para sospechar que puede tener enfermedad de Lyme, hable con su supervisor para ver la posibilidad de consultar a un médico. La enfermedad de Lyme puede tratarse efectivamente con antibióticos si se diagnostica tempranamente.



La fatiga es uno de los primeros síntomas de la enfermedad de Lyme. Sin embargo, los síntomas de esta enfermedad son similares a los de otras enfermedades similares a la gripe.

## Consejos importantes de prevención

1. Hasta donde sea posible, manténgase alejado de las áreas donde haya garrapatas.
2. Use ropa de colores claros si va a estar en áreas donde pueda haber garrapatas. También use un sombrero, camisa de manga larga, pantalones largos, calcetines, y zapatos gruesos o botas. Ponga el borde de la camisa dentro de los pantalones e introduzca el doblez de sus pantalones en los calcetines.
3. Use un repelente de insectos que contenga DEET o permetrina. Lea cuidadosamente la etiqueta y luego aplique como se le indique.
4. Si encuentra garrapatas en su piel o ropa, quítelas cuanto antes. La mejor manera de quitarse una garrapata que se ha alojado en su piel es usando pinzas finas para sujetar a la garrapata de la mandíbula, que es por donde penetra la piel. Si no puede sacarla, busque ayuda médica inmediatamente. Lave el área de la mordida y sus manos con agua y jabón.
5. Si le ha mordido una garrapata, guárdela en un pedazo de papel húmedo dentro de un frasco cerrado. Ponga una etiqueta en el frasco indicando la fecha y el lugar donde recogió la garrapata, y en qué parte de su cuerpo la encontró. Si ve a un médico, lleve su frasco.



Si usted encuentra garrapatas en su piel o ropa, quítelas tan pronto como pueda.

## ¿Alguien quiere hacer alguna pregunta?

**Nota al instructor:** Deje tiempo para responder las preguntas de los participantes.

### LO QUE DEBE Y NO DEBE HACER PARA PROTEGERSE DE GARRAPATAS

#### DEBE:

- Evitar en la medida posible estar en áreas infestadas de garrapatas, particularmente durante la primavera y el verano.
- Si va a estar en un área donde pueda haber garrapatas, usar ropa de colores claros, un sombrero, camisa de manga larga, pantalones largos, y zapatos robustos o botas.

#### NO DEBE:

- Alarmarse si le muerde una garrapata; debe quitarla tan pronto como pueda, asegurándose que removió la mandíbula.
- Olvidar revisar cuidadosamente su cuerpo y ropa para ver si tiene garrapatas, sobre todo si ha estado en áreas boscosas, con matorrales, o con pasto.