

JUNTA DE COMUNIDADES DE CASTILLA-LA MANCHA

Cómo prevenir enfermedades por picaduras de garrapatas



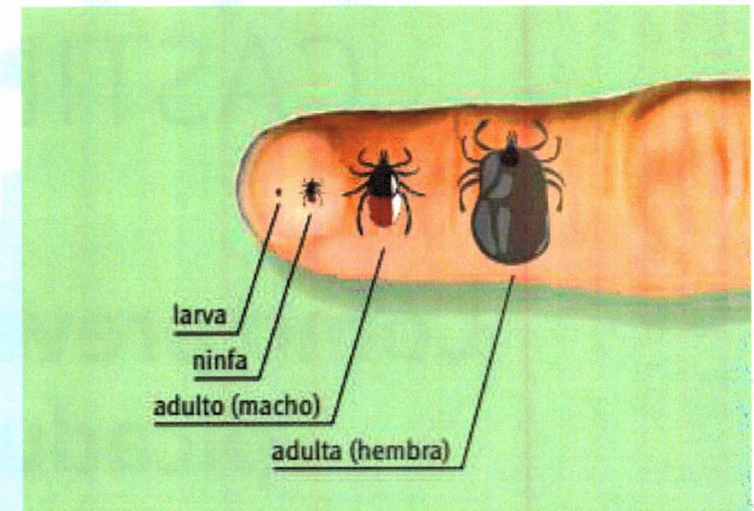
¿Qué son las garrapatas?

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).



¿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

Algunas garrapatas pueden estar infectadas con una amplia variedad de organismos patógenos, que son transmitidos durante el proceso de ingestión de sangre, junto con su saliva.

En España, las enfermedades transmitidas por garrapatas más frecuentes son algunas rickettsiosis y la borreliosis de Lyme.

Además, se han descrito casos de anaplasmosis, babesiosis, tularemia y fiebre de Crimea-Congo.



Protégete de las garrapatas

La mejor forma de prevenir estas enfermedades es evitar la picadura de garrapatas siguiendo estas

RECOMENDACIONES (1):

- 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
- Usa ropa de color claro, ya que será más fácil comprobar y ver si hay alguna garrapata adherida sobre la ropa (las garrapatas suelen ser de colores oscuros)
- 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 animal de compañía, recuerda que es conveniente que le apliques algún antiparasitario externo autorizado. Consulta con tu veterinario



Protégete de las garrapatas

La mejor forma de prevenir estas enfermedades es evitar la picadura de garrapatas siguiendo estas

RECOMENDACIONES (2):

- 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



¿Qué repelentes puedo utilizar?

- Sólo use repelentes autorizados
 - Conviene saber que actualmente existen dos relaciones de productos repelentes:
 - Los autorizados por la Dirección General de Salud Pública y Equidad en Salud del Ministerio de Sanidad de acuerdo al Reglamento Europeo 528/2012. Se pueden consultar en: <https://www.sanidad.gob.es/>, las siguientes sustancias activas:

Sustancia activa	Concentración	<2 años	≥ 2 años
DEET	>20%	No	Sí
IR3535	≥10%	Sí	Sí
Icaridina	20%	No	Sí (a partir de los tres años)
Citrodiol	30%	No	Sí (a partir de los tres años)

- Los autorizados por la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios. Se puede consultar en: <https://www.aemps.gob.es/cosmeticos-cuidado-personal/biocidas-aemps>
Sustancia activa: aceite de eucaliptus citriodora hidratado y ciclado



Uso seguro de repelentes (I)

- Seguir siempre las indicaciones de aplicación del fabricante.
- Usar los productos si existe posibilidad de exposición y repetir la aplicación conforme las indicaciones del fabricante
- La aplicación más frecuente de lo indicado no es más efectiva.
- Aplicar repelente en zonas de piel expuesta, nunca en piel cubierta por la ropa.
- Evitar el contacto con mucosas, cara, párpados o labios.
- No se debe aplicar sobre heridas, piel sensible, quemada por el sol o dañada ni sobre pliegues profundos de la piel.
- Nunca utilizar el spray directamente sobre la cara. Aplicarlo en las manos y después con las manos distribuirlo en el rostro.



Uso seguro de repelentes (II)

- Preferiblemente usar los repelentes con atomizador en ambientes abiertos para evitar inhalación.
- No aplicar el spray o atomizador cerca de alimentos o piensos.
- Lavarse las manos siempre después de su aplicación.
- Pueden ser necesarias aplicaciones repetidas cada 3-4 horas, especialmente en climas cálidos y húmedos donde se puede sudar de forma profusa, siempre y cuando así se indique en las indicaciones del fabricante.
- Lavar la piel tratada con jabón y agua al volver al domicilio.
- Guardar el repelente fuera del alcance de los menores.
- Evitar el uso exclusivo de pulseras repelentes en zonas de riesgo de transmisión de enfermedades.



Uso seguro de repelentes (III)

- En el caso de **menores**, se recomienda:
 - No aplicar nunca repelentes a niños menores 2 meses
 - A los menores de un año aplicarlo sólo en caso de que la situación ambiental suponga un riesgo elevado de transmisión de enfermedades por artrópodos.
 - Aplicar los productos por parte de un adulto sólo cuando sea necesario y retirarlos con agua y jabón al regresar a casa.
- En el caso de las **embarazadas o en periodo de lactancia**, se recomienda:
 - Usar repelentes de uso tópico siguiendo las recomendaciones del fabricante.
- Los riesgos de adquirir enfermedades a través de la picadura de los mosquitos, de las garrapatas y otros artrópodos, superan a los posibles riesgos asociados al uso de repelentes.



¿Se pueden utilizar acaricidas?

- Los biocidas contra garrapatas son acaricidas.
- Deben estar autorizados
- Se aplican sobre superficies o en un determinado espacio.
- Se utilizan principalmente en interiores.
- Las principales sustancias activas eficaces contra garrapatas son:
los piretroides/piretrinas (1-Rtrans fenotrin, alfa-cipermetrina, cipermetrina, deltametrina, transflutrina, etofenprox)

Y actúan por contacto impidiendo la transmisión de impulsos a lo largo del sistema nervioso del insecto.

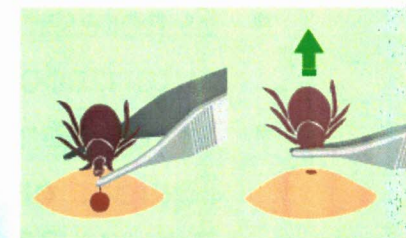
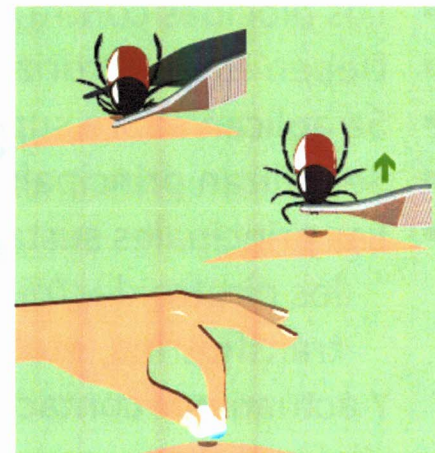
- Es necesario consultar en cada momento el Registro para conocer qué productos están autorizados.
- La relación de productos insecticidas autorizados por la Dirección General de Salud Pública y Equidad en Salud del Ministerio de Sanidad de acuerdo al Reglamento 528/2012 y al Real Decreto 3349/1983 se puede consultar en la página web del Ministerio de Sanidad:
<https://www.sanidad.gob.es/>
- Los acaricidas y repelentes ambientales no pueden utilizarse en personas.



Cómo extraer una 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.
 - 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

Método para la extracción de la garrapata



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

