

Prevención ante la picadura de garrapatas y su eliminación una vez adherida al cuerpo

Las garrapatas son parásitos que se alimentan de la sangre de animales, incluido el hombre. Por ello, si están infectadas pueden actuar como transmisores de diferentes enfermedades (bacterias, virus, protozoos).

Actualmente existen más de 800 especies de garrapata descritas a lo largo del mundo, dividiéndose en dos grandes grupos:

- Garrapatas duras (familia Ixodidae), al cual pertenecen las especies más importantes que parasitan humanos.
- Garrapatas blandas (familia Argasidae), que parasitan más frecuentemente aves y, raramente, personas.

La mayoría de las garrapatas no están infectadas, y aunque lo estuvieran, si se realiza una extracción pronta y adecuada de las mismas una vez se han adherido al cuerpo, es muy probable que no transmitan ninguna infección.

Las épocas de mayor transmisión se corresponden con los periodos de alimentación de las garrapatas (primavera y verano), pero pueden ocurrir todo el año, especialmente en zonas cálidas.

Medidas de prevención frente a las picaduras de garrapatas.

En primer lugar, debe saber que las garrapatas prefieren vivir en zonas húmedas y sombrías. Como se alimentan de la sangre de animales vertebrados (mamíferos, aves y reptiles), van a estar preferentemente en zonas donde vivan éstos.

Por tanto, cuando salga al campo debe tomar las siguientes medidas de precaución:

- ❖ Vístase con ropas y calzado adecuados:
 - Utilice poca clara (que permita una mejor visualización de las garrapatas), manga y pantalón largo y calcetines altos cubriendo el pantalón.
 - Use calzado cerrado (no chanclas ni sandalias).
- ❖ Aplique un repelente para garrapatas (para ropa y/o piel). Consulte con su farmacéutico y/o médico (o pediatra para bebés y niños), y siga las instrucciones del fabricante.

- ❖ Camine sin salirse de los caminos marcados. Manténgase lejos de áreas boscosas, zonas de vegetación alta y densa o humedad elevada.
- ❖ Evitar sentarse en el suelo en las zonas con vegetación.
- ❖ Después de una estancia en una zona con garrapatas, se debe revisar la ropa y la piel (partes del cuerpo expuestas y donde las garrapatas tienen mayor afinidad como cuello, ingles, axilas, detrás de las rodillas), ducharse y lavar las prendas en agua caliente.
- ❖ Revise a las mascotas cada vez que regresen del exterior de la vivienda, si tiene garrapatas retírelas adecuadamente.
- ❖ Si toca las garrapatas sin guantes, lávese y desinfectese las manos lo antes posible.

Qué hacer en caso de detectar una garrapata en su cuerpo.

Si se produce la picadura de una garrapata, esta se deberá **eliminar lo antes posible** sin esperar a que se desprenda, siguiendo las siguientes recomendaciones:

- ❖ **No aplique ninguna sustancia sobre la garrapata**, ni utilice otros métodos como aproximar cerillas encendidas, rociar con gasolina, etc.
- ❖ Debe prestar atención o **cubrirse las manos** cuando se eliminen las garrapatas.
- ❖ **Debe retirar la garrapata lo antes posible con unas pinzas**, de manera cuidadosa y adecuada:
 - Utilice una pinza de borde romo y boca estrecha, con la que sujetará la garrapata, agarrándola por la cabeza (parte bucal), muy cerca de la piel, para evitar exprimir el cuerpo y que pueda inyectar sus fluidos en el interior de la herida.
 - Ejercer una tracción suave, progresiva y continua, nunca bruscamente, en la misma dirección de su implantación, hasta conseguir su extracción.
- ❖ Si durante la extracción **una parte de la garrapata no se desprende**, se actuará, ante el resto que quede, como si fuera un cuerpo extraño, **extirpándolo** con un bisturí o la punta de una aguja.
- ❖ Después de retirarla, **lávese las manos**.
- ❖ **Lave primero** y desinfecte después **la zona** donde estaba prendida la garrapata.
- ❖ **No debe frotarse** ni rascarse en la zona donde estaba prendida la garrapata.

- ❖ En el caso de **desechar la garrapata**, se hará **de forma segura** (sumergirla en alcohol, meterla en una bolsa/contenedor hermético que se desechará, eliminarla por el inodoro). Nunca se aplastará con los dedos (puede ser fuente de contaminación por los patógenos que pudiera albergar).
- ❖ **Recomendar acudir al médico** si en los días/semanas siguientes aparezca alguna de las manifestaciones de las enfermedades transmitidas por garrapatas (fiebre, cefalea, mialgia, exantema, edema u otras manifestaciones clínicas), indicándole que ha tenido una garrapata fijada.

Método de extracción de garrapatas (CDC).

