

# Cómo prevenir las enfermedades transmitidas por las garrapatas



## ¿Qué son las garrapatas?

Las garrapatas son insectos que se alimentan de sangre de personas y animales. Cuando pican, pueden causar enfermedades. En Massachusetts hay dos tipos de garrapatas que pueden ser portadoras de enfermedades: de ciervo y de perro.

### Garrapata de ciervo

Las garrapatas tanto pequeñas (ninfa) como adultas pican a los seres humanos. El riesgo de ser picado por una garrapata de ciervo es mayor en la primavera, el verano y el otoño. Sin embargo, las garrapatas también pueden salir en invierno si las temperaturas están por encima de cero grados centígrados. Las garrapatas ninfas tienen el tamaño de una semilla de amapola, y las de ciervo el de una semilla de sésamo. Por esto, pueden ser muy difíciles de detectar.

### Garrapata de perro

En general, las únicas que pican a los seres humanos son las garrapatas de perro adultas. El riesgo de ser picado por una garrapata de perro es mayor durante la primavera y el verano. Las garrapatas de perro adultas tienen el tamaño de una semilla de sandía.



Es importante quitar las garrapatas cuidadosamente lo antes posible. Cuanto más tiempo permanece prendida una garrapata infectada, más probable es que cause una enfermedad.

## **¡Use estos productos inteligentemente!**

Siga las instrucciones de la etiqueta del producto.

Si después de leer la etiqueta tiene preguntas, comuníquese con el fabricante.

- No use repelentes debajo de la ropa.
- No use repelentes sobre cortaduras o piel irritada.
- No use repelentes cerca de la boca y los ojos, y úselos con moderación alrededor de las orejas. Cuando use productos en spray, rocíese primero el repelente en las manos y luego aplíquese en la cara.
- Sólo use suficiente repelente como para cubrirse la piel expuesta y/o la ropa. El producto no dará mejor resultado por aplicarse una cantidad mayor.
- No permita que los niños manipulen el producto. Cuando use un repelente con un niño, póngase primero un poco en las manos y luego aplíquese al niño. No aplique el repelente en las manos del niño.
- Cuando entre a su casa, lávese la piel y la ropa que tenían repelente.

## **¿Qué debo hacer si tengo una reacción al repelente?**

Si sospecha que usted o su niño está teniendo una reacción adversa a un repelente (por ejemplo, desarrolla un salpullido u otros síntomas que usted cree que fueron causados por el producto), quítese la ropa tratada, lave la región afectada con agua y jabón, y comuníquese con su médico o su centro local de control de envenenamientos. Si va a ver a un médico, lleve el repelente con usted. La información de la etiqueta puede ser útil. El número telefónico gratuito del centro regional de control de envenenamientos ("Regional Center for Poison Control", en inglés) es (800) 222-1222.

## ¿Qué enfermedades transmiten las garrapatas?

Las garrapatas de perro pueden transmitir fiebre maculosa de las Montañas Rocosas y tularemia.

La primera es una enfermedad bacteriana que suele causar fiebre alta con dolores de cabeza fuertes y cansancio. Los síntomas comienzan entre tres días y dos semanas después de ser picado por una garrapata infectada. Tres a cinco días después del comienzo de la fiebre suele aparecer un salpullido que se extiende a las palmas de las manos y las plantas de los pies. La fiebre maculosa de las Montañas Rocosas es rara en Massachusetts. Por lo general ocurre en el sureste del estado, en Cape Cod y Martha's Vineyard.

La tularemia es una enfermedad causada por una bacteria y puede transmitirse por la picadura de garrapata de un perro infectado. Los síntomas suelen comenzar entre tres y cinco días después estar expuesto, pero pueden tardar hasta tres semanas en aparecer. Las personas infectadas por una picadura de garrapata suelen tener una lastimadura que cicatriza lentamente y los ganglios linfáticos inflamados. En Massachusetts, las infecciones ocurren con más frecuencia en Cape Cod, Martha's Vineyard y Nantucket.



Las garrapatas de ciervo pueden transmitir enfermedad de Lyme, babesiosis y anaplasmosis.

La enfermedad de Lyme es causada por bacterias. Los síntomas pueden empezar entre tres días y un mes después de una picadura de garrapata infectada. Algunos de los signos son un salpullido alrededor de la picadura en forma de círculo y/o síntomas gripales. Si no se trata, la bacteria puede diseminarse a otras partes del cuerpo y causar artritis, dolores punzantes, entumecimiento u hormigueo en las manos o los pies, dificultades con la memoria a corto plazo y problemas de corazón. La enfermedad de Lyme ocurre en todo Massachusetts.

La babesiosis es causada por un parásito que afecta a los glóbulos rojos. La mayoría de las personas infectadas no presenta ningún signo o tiene síntomas muy leves. Cuando síntomas ocurren, comienzan gradualmente entre una y seis semanas después de la picadura de una garrapata de ciervo infectada. Pueden incluir fiebre, escalofríos, dolores de cabeza, dolores en las articulaciones y los músculos, fatiga, náusea, vómitos, dolor abdominal y coloración oscura de la orina. Las personas ancianas o que no tienen un bazo o un sistema inmunológico saludable corren más riesgo de desarrollar síntomas graves. En Massachusetts, las infecciones suelen ocurrir en Cape Cod, Martha's Vineyard y Nantucket.

La anaplasmosis es causada por bacterias que afectan a los glóbulos blancos. Los síntomas suelen aparecer repentinamente una a dos semanas después de una picadura de garrapata de ciervo infectada. Pueden incluir fiebre, dolores de cabeza, dolores musculares, escalofríos, sudores, náuseas y vómitos. Como los síntomas pueden poner la vida en peligro, se necesita tratamiento inmediato. Las personas ancianas, con diabetes o con un sistema inmunológico debilitado corren más riesgo de desarrollar síntomas graves. En Massachusetts, las infecciones suelen ocurrir en Cape Cod, Martha's Vineyard, Nantucket y el condado de Berkshire.

## ¿Cómo puedo reducir el número de garrapatas alrededor de mi casa?

Las garrapatas no están sólo en el bosque. ¡Pueden picar en el patio de su propia casa! Usted puede reducir el número de garrapatas que hay alrededor de su casa siguiendo estos consejos:

- Mantenga el césped corto.
- Elimine las hojas y las ramas de alrededor de su casa.
- Poda los arbustos bajos para que entre más luz solar y haya menos humedad. Las garrapatas necesitan humedad para sobrevivir.
- Mantenga las pilas de madera y los comederos para pájaros por encima del suelo y lejos de su casa para no atraer ratones y otros roedores, ya que pueden ser portadores de garrapatas.
- Mantenga bien cortadas las plantas alrededor de las paredes de piedra.
- Coloque una barrera de trocitos de madera, mantillo o grava de tres pies de ancho entre el césped de su jardín y el bosque. Así es menos probable que las garrapatas entren al jardín. También puede servir para alertar a las personas que cruzan la barrera que van a un lugar donde pueden haber garrapatas.
- Pregunte en su vivero local qué plantas puede usar para no atraer ciervos, ya que suelen ser portadores de garrapatas y las propagan de un lugar a otro.
- Si su terreno tiene más de 15 acres (aproximadamente seis hectáreas), use alambradas para ciervos.
- La aplicación de un acaricida (un tipo de pesticida) en su jardín, puede reducir el número de garrapatas. Puede comprar uno en una tienda o contratar a una compañía pesticida profesional.



## ¿Qué tipo de repelente debo usar?

Cada repelente es efectivo contra un tipo específico de insectos. Es importante fijarse cuál es el "ingrediente activo" en la etiqueta del producto. Los repelentes con DEET o permetrina se recomiendan contra las garrapatas. Algunos repelentes, como la picaridina o el aceite de eucalipto limón, previenen las picaduras de mosquitos pero NO protegen contra las garrapatas.

Los repelentes con DEET pueden aplicarse directamente a la piel expuesta o la ropa. Si los usa en la ropa, recuerde que el DEET puede dañar algunos tejidos sintéticos como las telas de acetato, rayón y spandex.

En la Agencia de Protección Ambiental (EPA) hay más de 200 productos registrados con concentraciones de DEET que varían del 5% al 100% . En general, cuanto mayor es el porcentaje de DEET, más tiempo dura la protección. Lea la etiqueta del producto para saber con qué frecuencia debe volverlo a aplicar. EL DEET no debe usarse en bebés menores de 2 meses, y en los niños mayores de dos meses debe usarse en concentraciones del 30% o menos.

Los productos con permetrina son para artículos como ropa, zapatos, mosquiteros de cama y equipo para acampar, pero no deben aplicarse en la piel. Aplique la permetrina en la ropa antes de ponérsela y siga las instrucciones de la etiqueta del producto.





## ¿Cómo puedo proteger a mi familia, mis mascotas y a mí mismo de las picaduras de garrapatas?

La mejor manera de prevenir estas enfermedades es evitar las picaduras de garrapata, que suelen estar presentes en las zonas cubiertas de hierba, matosas o boscosas. Las garrapatas se prenden sólo por contacto directo, no pueden saltar ni volar. Siga estos pasos si vive, trabaja o pasa tiempo en lugares donde puede haber garrapatas:

- Inspecciónese una vez al día para comprobar que no tiene garrapatas en la piel. Es lo más importante que puede hacer. Después de una picadura de garrapata infectada, la enfermedad puede tardar 24 horas o más en propagarse. Por eso hay que quitarse la garrapata lo antes posible. Las garrapatas se prenden comúnmente entre los dedos de los pies, detrás de las rodillas, en las ingles, las axilas, el cuello, el cuero cabelludo y detrás de las orejas. Acuérdesse de inspeccionar a su niños y sus mascotas. Quite cualquier garrapata lo más pronto posible. No se olvide de inspeccionar su equipo, su ropa y sus mascotas al entrar a su casa.





- Aplique repelentes con DEET en la piel expuesta, y repelentes con permetrina en la ropa.
- El contacto con hierba alta y arbustos aumenta su exposición a las garrapatas. Siempre que pueda, camine por el centro de senderos despejados.
- Si el clima lo permite, póngase camisas de manga larga y colores claros y pantalones largos metidos adentro de los calcetines. Esto evita el contacto de las garrapatas con la piel y hace que sea más fácil verlas en la ropa.
- Los perros y los caballos corren más riesgo. Pregunte a su veterinario cómo puede proteger a sus animales de las enfermedades transmitidas por las garrapatas.

## ¿Qué puedo hacer para proteger a mis animales?

Los animales domésticos y los caballos también pueden contraer enfermedades de las garrapatas. Consulte a su veterinario acerca de las vacunas y los repelentes de garrapatas aprobados para su uso en animales. Lea siempre la etiqueta del producto antes de usarlo y siga atentamente todas las instrucciones. Inspeccione a sus mascotas todos los días. Además de enfermar a sus mascotas, las garrapatas pueden usarlas para entrar a su casa y picarlos a usted y su familia.

# ¿Qué debo hacer si encuentro una garrapata en mi piel?

La garrapata debe quitarse con mucho cuidado lo más pronto posible. Cuanto más tiempo permanece prendida una garrapata infectada, más probable es que cause una enfermedad.

1. Use pinzas de punta fina limpias para agarrar la garrapata lo más cerca posible de la superficie de la piel.
2. Jale hacia arriba con una presión constante y pareja. No retuerza ni arranque la garrapata, ya que las partes de la boca pueden romperse y quedar en la piel. Si esto ocurre, quítelas con las pinzas. Si no puede quitar la boca fácilmente con pinzas limpias, déjela sola y deje que la piel sane.
3. Después de quitar la garrapata, lave bien el lugar de la picadura y sus manos con alcohol, un cepillo con yodo o agua y jabón.

Evitar remedios caseros como "pintar" la garrapata con esmalte de uñas o vaselina, o aplicar calor. Tal vez no ayude a que la garrapata se desprenda y pueden aumentar el riesgo de que propague la enfermedad. El objetivo es quitar la garrapata lo más pronto posible, no esperar a que desprenda sola.

Anote la fecha y el lugar del cuerpo de donde se quitó la garrapata. Informe a su médico si usted ha sido picado por una garrapata de ciervo o si le aparece un salpullido u otros signos de enfermedad durante la temporada de garrapatas. Después de una picadura de garrapata de ciervo, su médico tal vez decida que usted necesita tratamiento.

**Para más información sobre las enfermedades transmitidas por las garrapatas:**



**Departamento de Salud Pública de Massachusetts**  
Oficina de Enfermedades Infecciosas  
División de Epidemiología e Inmunización  
(617) 983-6800 o 1-888-658-2850 (llamada gratuita.)  
[www.mass.gov/dph/tick](http://www.mass.gov/dph/tick)