

GARRAPATAS

Guía de Consejos Cuidados y Autocuidados del Paciente

Las garrapatas son parásitos de color marrón, tan pequeños como una cabeza de alfiler o tan grandes como una semilla de girasol, según el momento de su ciclo biológico. En nuestro medio la especie más común es *Ixodes ricinus*.

Preferentemente viven en áreas cubiertas de hierba y zonas boscosas.

Para completar su ciclo han de chupar sangre de animales o personas, momento en el que, si están infectadas por una bacteria llamada *Borrelia burgdorferi*, pueden contagiar enfermedades como la borreliosis o enfermedad de Lyme. No todas las garrapatas están infectadas y solo un pequeño porcentaje transmiten enfermedades. La probabilidad de transmisión en caso de que la garrapata esté infectada se relaciona con el tiempo que transcurre desde la picadura hasta su extracción.

Una vez que se pegan a la persona, las garrapatas se desplazan hasta lugares calientes y húmedos, como las axilas, las ingles y el cabello adhiriéndose firmemente a la piel con su boca.

La mejor manera de prevenir las enfermedades transmitidas por garrapatas es evitar las picaduras.

Prevención

Use pantalones y camisas de manga larga al caminar por áreas de vegetación densa, pastizales altos o zonas muy boscosas.

Introduzca las perneras de los pantalones por dentro de los calcetines, mantenga la camisa por dentro del pantalón y utilice gorra.

Use prendas de vestir de colores claros de manera que las garrapatas se puedan ver fácilmente.

Rocíe la ropa con repelente de insectos.

Procure caminar por el centro de los senderos evitando pasar por zonas con hierbas altas y evite sentarse en el suelo en lugares con vegetación abundante.

Revítese las ropas y la piel con frecuencia poniendo especial atención en inglés, axilas, cabeza, parte posterior de orejas, codos, rodillas y cuello.

Es importante **quitarlas tan pronto como se detecten**, con lo que disminuye la posibilidad de transmisión de enfermedades.