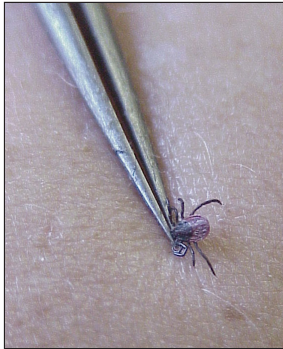


¿Qué hago si una garrapata me pica?

La garrapata debe estar pegada a su piel un tiempo para que se transmitan los gérmenes que causan enfermedades. Por eso, si encuentra una garrapata que le esté picando, quítesela tan pronto como sea posible.

¿Cómo quitarse una garrapata?:

- Tome la garrapata cerca de la piel con una pinza de cejas, instrumento de eliminación de garrapatas, o un pañuelo de papel, y júlela hacia arriba con un movimiento firme y constante, alejándola de la piel.  NO gire, quemé ni sofoque la garrapata.
- Lávese las manos y la zona de la picadura con agua y jabón.
- Aplique un ungüento o crema antibiótica, o alcohol en la zona de la picadura.
- Deshágase de las garrapatas vivas colocándolas con alcohol en una bolsa o frasco sellado, o tirándolas al inodoro.
- Si desea guardar la garrapata para identificación o posibles pruebas póngala en una bolsa sellada o en un frasco.
- Nunca aplaste una garrapata con los dedos.

¡El tiempo es clave!

Los síntomas de una enfermedad transmitida por garrapatas:

- La mayoría de las enfermedades transmitidas por garrapatas comienzan con síntomas similares a la gripe que por lo general se presentan de 2 a 14 días después de la picadura.
- Algunas personas con fiebre de las Montañas Rocosas o con enfermedad de Lyme desarrollan un sarpullido.
- Si presenta síntomas de gripe o desarrolla una erupción o sarpullido después de pasar un tiempo en zonas de garrapatas o de que lo haya picado una garrapata, consulte a su médico de inmediato.
- Las enfermedades transmitidas por garrapatas pueden ser graves si no se tratan.



www.cdph.ca.gov

Departamento de Salud Pública de California
Sección de Enfermedades Transmitidas por Vectores

VBDS@cdph.ca.gov
(916) 552-9730

julio de 2019



Prevenga las picaduras de garrapatas

Prevenga enfermedades



VECTOR-BORNE
DISEASE SECTION
CALIFORNIA DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

¿Por qué debo prevenir las picaduras de garrapatas?

La picadura de garrapatas infectadas puede transmitir enfermedades a las personas. En California, la garrapata de patas negras del oeste puede transmitir la bacteria que causa **la enfermedad de Lyme** o la que causa **anaplasmosis**. La garrapata de la costa del Pacífico, la garrapata de perro marrón, y la garrapata de perro americana pueden transmitir las bacterias que causan **la fiebre de las Montañas Rocosas** y la **tularemia**.

Puede reducir el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por garrapatas evitando las picaduras.

Las garrapatas se encuentran a menudo en áreas con hierbas, arbustos, troncos u hojas caídas, especialmente en los senderos.

Las garrapatas esperan (o "acechan") sobre la vegetación, troncos caídos, rocas grandes y a veces en los bancos de madera del parque a que una persona las roce. Las garrapatas se suben para alimentarse.



¿Cómo prevengo las picaduras de garrapatas?

Antes de entrar en las áreas donde hay garrapatas:

- Aplique repelente de insectos con DEET al 20% o más sobre la piel expuesta y la ropa.
- Rocíe su ropa, calcetines y zapatos con Permetrina (Permethrin). La Permetrina mata cualquier garrapata que se le suba al cuerpo.
- Lleve una pinza para cejas o instrumento de eliminación de garrapatas.

Mientras esté en las áreas donde hay garrapatas:

- Camine en senderos/caminos ya señalados y evite rozar los pastizales y los arbustos de los costados del camino.
- Revísese cuidadosamente después de sentarse en troncos y mesas de picnic de madera donde se encuentran las garrapatas.
- Busque a menudo si tiene garrapatas. Si encuentra una garrapata subiéndosele, quítesela lo más pronto posible.



Después de salir de las áreas donde hay garrapatas:

- Dúchese tan pronto como sea posible.
- Busque garrapatas en su cuerpo y en su cama durante 3 días. Algunas garrapatas son solo del tamaño de una semilla de amapola y pueden estar en cualquier lugar de su cuerpo.
- Revísese en la línea del cabello, detrás de las orejas y las rodillas, en las axilas, en el ombligo y en la ingle. Pida a un familiar que le ayude a revisar las áreas del cuerpo que no se pueden ver con facilidad.



- Después de estar al aire libre, ponga la ropa que usó en la secadora, a temperatura alta durante 10 minutos, para matar las garrapatas que pueda haber acarreado. Si es necesario lavar la ropa primero, se recomienda usar agua caliente.
- También, revise sus mascotas en busca de garrapatas, y manténgalas con medicamentos de control de garrapatas según lo recomiende su veterinario.