

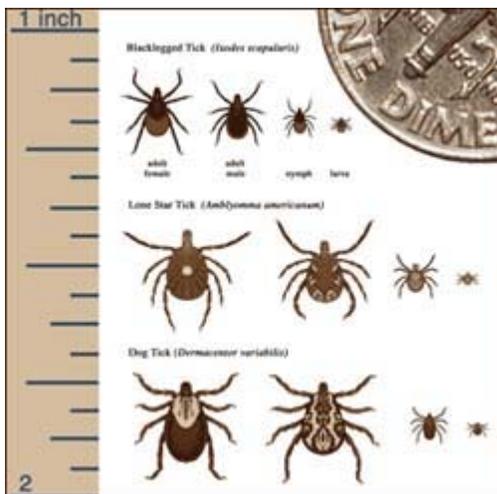
Información sobre Cómo Prevenir las Picaduras de Garrapatas



En las temporadas de primavera y verano, si piensa pasar tiempo afuera, reduzca su riesgo de enfermedades relacionadas con picaduras de garrapatas siguiendo estos consejos.

Jardinería, acampar, excursionismo, salir a jugar afuera – Todas estas actividades son perfectas para las temporadas de primavera y verano, pero no se olvide que las garrapatas también pueden estar en el mismo ambiente. Afortunadamente existen diferentes tácticas que puede usar para prevenir picaduras de garrapatas que pueden causar enfermedades.

Algunas de las enfermedades causadas por las picaduras de garrapatas incluyen (en orden alfabético):



- Babesiosis (o babesiasis)
- Ehrlichiosis (o erliquiosis)
- Enfermedad de la erupción asociada a las garrapatas del sur (o STARI, por sus siglas en inglés)
- Enfermedad de Lyme (borreliosis de Lyme)

- Fiebre maculosa de las Montañas Rocosas (o RMSF, por sus siglas en inglés)
- Fiebre recurrente transmitida por garrapatas (o TBRF, por sus siglas en inglés)
- Tularemia (o fiebre de conejos)

Algunas especies y algunas fases de vida de las garrapatas son tan pequeñas que es difícil verlas, pero todas tienen el mismo apetito para morder a animales y humanos. Dependiendo de la especie, las garrapatas se encuentran en varios ambientes, típicamente dentro o cerca de áreas arboladas. Pueden encontrarse con garrapatas al caminar entre áreas infestadas o al rozarse contra vegetación infestada (como lechos de hojas o arbustos). Las garrapatas también se alimentan de mamíferos y aves, cuyos tienen un papel en el mantenimiento de las garrapatas y los patógenos que cargan.

Las enfermedades causadas por garrapatas ocurren a nivel mundial. Afortunadamente, existen pasos simples que se pueden usar para protegerse a Ud. y a su familia.

Como protegerse contra las picaduras de las garrapatas

- **Sepa en donde esperar ver garrapatas.** Las garrapatas viven en ambientes húmedos y mojados, particularmente cerca de áreas arboladas y herbosas. Puede encontrarse con garrapatas durante actividades caseras a fuera de su casa o al caminar entre vegetación como lechos de hojas o arbustos. Siempre manténgase cerca del centro de los caminos de sendero, para evitar encontrarse con garrapatas.
- **Use un repelente de insectos** registrado en la Agencia de Protección Ambiental (EPA) que contenga **DEET, picaridina, IR3535, aceite de eucalipto de limón, para-mentano-diol o 2-undecanona.** Siempre siga las instrucciones del producto. Los padres de familia deben aplicarles estos productos a sus hijos, evitando las manos, ojos, y bocas.
- **Use ropa de color claro.** Esto le permitirá ver si tiene garrapatas sobre su ropa.
- **Fájese las mangas de los pantalones dentro de sus calcetines** para que las

garrapatas no logren meterse a sus pantalones. Existen garrapatas suficientemente pequeñas que pueden lograr penetrar calcetines. Si piensa viajar a lugares con garrapatas "lone star" (*Amblyomma americanum*) (asociadas con STARI, erliquiosis, y posiblemente RMSF), debería revisar sus pies y tobillos para asegurarse que no tenga garrapatas montadas.

Haga chequeos diarios para identificar garrapatas

Busque garrapatas en todo su cuerpo tras pasar tiempo afuera, incluso en su propio jardín. Revise su cuerpo tras regresar de un área posiblemente infestada con garrapatas por medio de una inspección personal de cuerpo completo. Use un espejo de mano o de cuerpo entero para repasar toda parte de su cuerpo y remover toda garrapata que se encuentre. Las garrapatas se pueden esconder en

- las axilas
- dentro de y alrededor de las orejas
- dentro de su ombligo
- detrás de las rodillas
- en el cabello
- en la ingle
- alrededor de su cadera

Revise a sus hijos por presencia de garrapatas, especialmente en el cabello, tras regresar de áreas donde pueda haber garrapatas. Vea la lista previa para asegurarse que haya revisado todas las partes del cuerpo de su hijo/a. Remueva cualquier garrapata del cuerpo de su hijo/a.

Cheque su ropa y mascotas por presencia de garrapatas.

Las garrapatas pueden entrar a su casa por medio de la ropa y/o sus mascotas. Ambas deben revisarse cuidadosamente y deshacerse de cualquier garrapata que esté presente.

¿Qué hago si me pica una garrapata?

Remueva la garrapata sujeta en cuanto la vea. Monitoreese por signos de enfermedad como un sarpullido o fiebre (calentura) y haga una cita con su proveedor de salud si se presentan. Su riesgo que contraer una de las enfermedades asociadas con garrapatas depende de muchos factores, incluyendo su área residencial, el tipo de garrapata que le pica y en cuanto tiempo estuvo sujeta la garrapata. Si se enferma tras una picadura de garrapata, visite a su proveedor de salud.

Reduzca el número de garrapatas en su jardín



Este diagrama demuestra estrategias para crear zonas anti-garrapatas en su jardín.

- **Modifique su jardín para crear zonas anti-garrapatas.** Para hacer esto, mantenga áreas de niños y patios de recreo lejos de arbustos y otros tipos de vegetación. De igual forma, remueva lechos de hojas, poda áreas verdes altas, broza alrededor de su casa, y ponga astillas de madera y grava entre jardines y áreas arboladas para mantener alejadas las garrapatas.
- **Mantenga un área de recreo sin vegetación.** Remueva arbustos y otros tipos de vegetación y manténgalos lejos de equipo de recreo.
- **Use un agente de control químico.** Existen sustancias químicas para controlar la población de garrapatas que están disponibles para dueños de casa, o pueden ser aplicadas por expertos en control de plagas. Inclusive, aplicaciones limitadas puede disminuir la población de garrapatas dramáticamente. Una aplicación solitaria de acaricida en tiempo de primavera puede reducir la población de garrapatas por un 68%-100%.
- **Mantenga alejados a los venados.** Remueva plantas que puedan atraer venados y construya barreras físicas, de modo que los venados no estén interesados en entrar a su propiedad cargando con garrapatas.

Prevenga garrapatas en sus mascotas

Mantenga su mascota familiar bajo el cuidado de un veterinario. Dos de las formas más eficaces de deshacerse de las garrapatas sobre su perro o gato es poniéndoles medicamento anti-garrapata o un collar anti-garrapata. Asegúrese seguir las instrucciones de estos productos.

Traducción de una adaptación del sitio web de los CDC. <http://www.cdc.gov/>.