

## ¿Qué son las garrapatas?

Las garrapatas son parásitos que obtienen la sangre que necesitan para alimentarse de aves, anfibios, reptiles y mamíferos, incluido en ocasiones, el ser humano. Su morfología (tamaño, color, etc) varía en función de la especie, estadio de desarrollo (larva, ninfa, macho o hembra) y grado de alimentación.

Su distribución depende de la disponibilidad de hospedadores (vertebrados que parasitan) y de las condiciones ambientales. Prefieren las zonas húmedas y sombrías con vegetación densa.



## ¿Cómo evitar las picaduras en las salidas al campo?

- Evitar, si son conocidas, las zonas con abundante presencia de garrapatas.
- Caminar por el centro de los senderos segados, para evitar rozar zonas con vegetación.
- Evitar sentarse en el suelo en zonas de vegetación.
- Emplear calzado cerrado, camisa de manga larga y pantalón largo por dentro de los calcetines.
- Usar ropa de colores claros, pues facilita la detección de garrapatas.
- Hacer uso de repelentes en las zonas con mayor riesgo, siguiendo las recomendaciones del fabricante.

## Consejos para eliminar garrapatas y evitar picaduras

### ¿Cómo evitamos su presencia en el hogar?

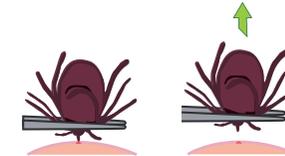
Segar las zonas con maleza y aclarar la vegetación en las zonas próximas. Emplear acaricidas si resulta necesario. Revisarse con detalle tras las salidas al campo, especialmente, la parte de detrás de las rodillas, el área de la ingle, axilas, orejas, cuero cabelludo y nuca. Revisar a los animales de compañía tras el paso por posibles zonas de riesgo. Desparasitar a los animales domésticos con la frecuencia adecuada y desinsectar su entorno.

**¡Requiere un poco de tiempo pero nuestra salud bien lo vale!**

### ¿Qué pasa si nos pica una garrapata?

Normalmente se produce una lesión leve en la piel. Con menor frecuencia la lesión cutánea es más extensa y puede requerir tratamiento local. En muy pequeño porcentaje provoca infecciones o reacciones alérgicas. En España, sólo una proporción pequeña de garrapatas son portadoras de microorganismos de importancia sanitaria y para poder transmitirlos necesitan, generalmente, estar fijadas en la piel más de 24 horas.

### ¿Cómo retirar las garrapatas fijadas a la piel?



- Desanclarlas lo antes posible, preferiblemente por personal sanitario. Emplear pinzas de borde romo, para sujetarlas por la cabeza lo más próxima que sea posible a la piel. Colocar la garrapata de manera perpendicular a la piel y extraer con una tracción suave, firme y mantenida.
- No retorcerla, aplastarla, ni arrancarla violentamente.
- No aplicar ninguna sustancia sobre la garrapata (alcohol, gasolina), ni usar otros métodos, como aproximar cerillas.
- Lavar la zona con agua y jabón.
- Evitar frotarse y rascarse.
- Prestar atención las semanas siguientes a la picadura a la aparición de síntomas. En caso de fiebre, dolor de cabeza, erupción rojiza, sarpullido o mancha negra en el lugar de la picadura, acudir al médico.