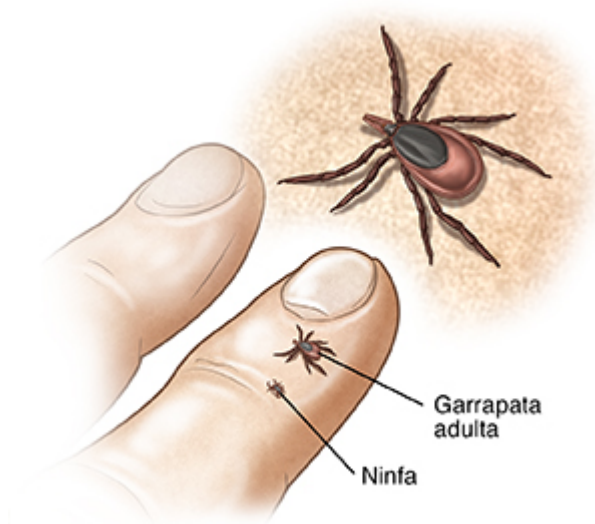


Prevención de la enfermedad de Lyme

Las garrapatas son pequeñas y similares a una araña. Se alimentan de la sangre de animales y seres humanos. Pueden transportar los gérmenes (bacterias) que causan enfermedad de Lyme. Las bacterias pueden pasar a una persona a partir de la picadura de una garrapata. No se transmite de persona a persona. La enfermedad de Lyme puede provocar problemas de salud graves si no se trata con antibióticos. La mejor manera de prevenir la enfermedad de Lyme es no ser picado por una garrapata.



Prevención de picaduras de garrapatas

La garrapata del ciervo (garrapata de patas negras) es la portadora de la enfermedad. Las garrapatas jóvenes tienen más probabilidades de portar las bacterias. Son muy pequeñas, aproximadamente del tamaño de una semilla de amapola. Se pueden encontrar en ciervos, roedores y aves. A menudo, el animal roza la garrapata contra hojas u otras plantas mientras corre por el bosque. Luego, la garrapata vive en arbustos, hierbas y hojas muertas. La época del año de mayor actividad para las garrapatas infectadas depende de la región del país. En el este y medio oeste, son más activas de abril a septiembre. En la costa oeste y en el sudeste, pueden ser más activas de diciembre a febrero. Pero igual puede ser picado en otras épocas del año. A continuación, encontrará consejos para protegerse de las picaduras de garrapatas.

Proteja su cuerpo

- **Use ropa que lo proteja.** La ropa puede ayudar a protegerlo de las picaduras de garrapatas. Use pantalones largos y mangas largas en áreas al aire libre donde pueden vivir las garrapatas. Meta su camisa dentro de sus pantalones. Meta los pantalones dentro de sus calcetines. Y use colores claros. Esto ayuda a que vea fácilmente las garrapatas en la ropa.
- **Use repelente de insectos.** Rocíe o aplique un repelente de insectos sobre la piel expuesta que contenga al menos un 20 % de DEET, picaridina, IR3535 o aceite de eucalipto de limón. También puede usar repelentes que contengan DEET o permetrina en la ropa, el calzado y el equipo de campamento. No aplique DEET en las manos, boca u ojos de los niños. Puede usar productos con permetrina sobre la ropa, zapatos y equipo de campamento. Pero no rocíe la permetrina sobre la piel. Causará una erupción. Siga las instrucciones del envase del aerosol que use. Para

obtener más información sobre aerosoles para insectos, visite el [Centro Nacional de Información sobre Pesticidas \(National Pesticide Information Center\)](http://npic.orst.edu), npic.orst.edu.

- **Evite las áreas infestadas de garrapatas.** No roce las hierbas, arbustos u otras plantas. No camine sobre hojas muertas ni otras plantas del suelo. No se siente en troncos caídos. Y manténgase alejado de las áreas con muchos ciervos y roedores.
- **Revísese en busca de garrapatas.** Después de estar al aire libre, controle su ropa y la piel para detectar garrapatas. Tenga en cuenta que las garrapatas pueden ser tan pequeñas como una semilla de amapola. Si es necesario, use un espejo de mano. O use un espejo de cuerpo entero. Esto puede ayudarlo a ver toda su piel. Controle cuidadosamente alrededor de áreas con cabello. Y controle bien estas áreas:
 - Cuero cabelludo.
 - Detrás de los oídos.
 - Axilas.
 - Ombligo.
 - Cintura.
 - Ingle.
 - Parte posterior de las rodillas.
- **Use la secadora de ropa.** Ponga la ropa o la ropa de cama en una secadora de ropa durante 1 hora con calor alto. Se ha demostrado que esto mata las garrapatas.
- **Báñese lo antes posible** después de estar al aire libre en áreas con garrapatas. Esto puede eliminar las garrapatas antes de que puedan transmitir la enfermedad.

Controle la presencia de garrapatas en su casa

- **Cree zonas de seguridad libres de garrapatas.** Las garrapatas que propagan la enfermedad de Lyme viven en las plantas del suelo. Las garrapatas se suben a las personas desde arbustos y hierbas en áreas boscosas y sus alrededores. Corte los arbustos y otras plantas alrededor de la terraza, el patio y las áreas de juego para niños. Mantenga el césped cortado corto. Retire las hojas muertas y otras plantas muertas. No coloque el equipo de juego de los niños cerca de áreas boscosas. Coloque astillas de madera o grava en el suelo entre el césped y las áreas boscosas.
- **Use pesticidas.** Puede aplicarlos usted mismo o contratar un experto en el control de plagas. Los estados tienen diferentes reglamentaciones sobre los pesticidas. Pregunte a su departamento de salud local para obtener información.
- **Mantenga los ciervos alejados.** Los ciervos a menudo transportan las garrapatas que pueden infectarlo con la enfermedad de Lyme. No intente atraer ni alimentar a los ciervos. Consulte en su vivero local sobre plantas resistentes a los ciervos. Pregunte a su departamento de salud local sobre el control de los ciervos en su área.
- **Evite las garrapatas en las mascotas.** Las mascotas pueden traer garrapatas a su casa. Utilice medicamentos para el control de garrapatas según las indicaciones de su veterinario. Revise a su mascota en busca de garrapatas después de que entre a la casa. Revise cuidadosamente alrededor de las orejas.

- **Pregunte acerca de los métodos locales de control de garrapatas.** Algunos estados tienen programas de control de garrapatas. Los departamentos de salud locales pueden usar métodos que pueden ayudarle a controlar las garrapatas en casa.

Si tiene una garrapata

Si encuentra una marca en la piel, no entre en pánico. La mayoría de las garrapatas no portan la enfermedad de Lyme. La garrapata debe estar adherida para poder transmitir la enfermedad de Lyme. Su riesgo de desarrollar enfermedad de Lyme es muy bajo si una garrapata estuvo adherida menos de 24 horas. Verifique diariamente si hay garrapatas y elimínelas lo antes posible. Si encuentra una garrapata, esto es lo que debe hacer:

- Si la garrapata aún no está adherida a la piel, quite el garrapata con pinzas o un pañuelo de papel. Arrójela al inodoro. Si ve una garrapata en su ropa, use un trozo de cinta adhesiva para quitarla. No la toque con las manos desnudas.
- Si la garrapata está adherida a la piel:
 - Retire cuidadosamente la garrapata con pinzas. Si no tiene pinzas, use los dedos protegidos con una toalla de papel o un paño fino. Tome la garrapata tan cerca de la piel como sea posible. Tire lentamente y con suavidad para retirar la garrapata. Es posible que la garrapata no se pueda quitar de inmediato. No tire más fuerte. Sea paciente. Siga intentando suavemente. No gire la cabeza o el cuerpo al jalar. No triture ni apriete el cuerpo. Esto puede liberar las bacterias en el cuerpo. Nunca use fósforo caliente, vaselina u otros productos para eliminar una garrapata. (Llame a su proveedor de atención médica de inmediato si no puede quitar la garrapata o si parte de la garrapata permanece en la piel).
 - Lávese la piel con jabón y agua después de retirar la garrapata. Esto ayudará a garantizar que elimina cualquier bacteria.
 - Si puede, guarde la garrapata en un recipiente de vidrio o plástico herméticamente sellado. Llévesela a su proveedor. Es posible que puedan hacer que alguien confirme si se trata del tipo de garrapata que transmite la enfermedad de Lyme.
 - Llame a su proveedor y describa la picadura y la garrapata. Es posible que se le pida que concurra para un examen. Posiblemente se le hagan pruebas para detectar la enfermedad de Lyme. También es posible que le receten antibióticos para ayudar a prevenir la infección.
 - Durante el mes siguiente, esté atento a los síntomas que aparecen a continuación, especialmente una erupción en el lugar de la picadura.
 - No se recomienda analizar la garrapata para detectar la enfermedad de Lyme u otros gérmenes. Es posible que los resultados de las pruebas no sean precisos. No le dicen si se le transmitió a usted la enfermedad de Lyme u otro germen. Y los resultados negativos pueden dar una falsa sensación de seguridad. Los resultados demoran muchos días y son costosos. El control de calidad en los laboratorios que realizan las pruebas no es sistemático. Los CDC no recomiendan que los proveedores de atención médica o los pacientes usen los resultados de las pruebas de garrapatas para tomar decisiones de tratamiento.

Cuándo comunicarse con su médico

Comuníquese con su proveedor de atención médica si tiene algún síntoma de la enfermedad de Lyme. Llame incluso si no recuerda haber sido picado. Los síntomas incluyen:

- Erupción roja, redonda (llamada erupción en ojo de buey) en el lugar de la picadura de garrapata u otra parte del cuerpo.
- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o más, o según lo que le indique su proveedor.
- Escalofríos.
- Cansancio o dolores corporales.
- Dolor de cabeza o rigidez en el cuello.
- Dolor e hinchazón articular (artritis), especialmente en articulaciones grandes, como las rodillas.

Para obtener más información

- [CDC, www.cdc.gov/lyme](https://www.cdc.gov/lyme).
- [Fundación de la Enfermedad de Lyme de los Estados Unidos \(American Lyme Disease Foundation\), www.aldf.com](https://www.aldf.com).