



Prevenir las picaduras de garrapatas



Descripción general

Antes de pasar tiempo al aire libre, debe estar consciente del peligro de las picaduras de garrapatas. Las garrapatas pueden transmitir virus y bacterias perjudiciales. Una picadura de garrapata puede transmitirle la enfermedad de Lyme, la fiebre maculosa de las Montañas Rocosas y otras enfermedades graves para usted. Aquí le mostramos cómo puede mantenerse seguro.

Antes de salir

Antes de aventurarse en la salida, aplíquese un repelente de insectos en rociador. Asegúrese de rociar sus pies y tobillos y también de usar medias y zapatos. Utilice un rociador que contenga DEET, permetrina o picaridina. Use pantalones largos y camisa de mangas largas y meta las piernas de sus pantalones dentro de sus medias. Elija prendas de colores claros porque eso le ayudará a ver las garrapatas. Piense en la posibilidad de usar prendas que hayan sido tratadas para repeler garrapatas. Puede comprar ropa que haya sido pretratada. También puede hacer que traten a sus propias prendas en forma profesional.

Cuando llega a casa

Tan pronto como llegue a su casa, revise cuidadosamente toda su piel en busca de garrapatas. Utilice un peine de dientes finos para revisar su cabello. Dese una ducha, y lave y seque su ropa en alta temperatura. Eso ayudará a matar las garrapatas que usted pudiera haber traído a su casa. Y si tiene mascotas, asegúrese de revisarlas a ellas también, en busca de garrapatas.

Mantenga a las garrapatas fuera de su casa

Y finalmente, mantenga a las garrapatas fuera de su casa. Quite las malezas, los pastos altos y las hojas. Mantenga el césped cortado. Utilice astillas de madera o grava para separar su patio o su equipo de juego de las zonas con mucha vegetación. Elimine las plantas que atraen a los ciervos, ya que los ciervos pueden llevar las garrapatas a su jardín. Con un poco de esfuerzo y preparación, usted puede reducir el riesgo que acarrear las picaduras de garrapatas.