



MEDIDAS PREVENTIVAS ANTE LAS PICADURAS DE GARRAPATAS

1. QUE SON LAS GARRAPATAS

Las garrapatas son artrópodos que se alimentan de sangre. Parasitan un gran número de animales tanto silvestres como domésticos. De forma accidental pueden picar también a los humanos.

En función de su fase vital el tamaño puede variar entre el de la cabeza de un alfiler (larva) y el de una haba (hembra repleta de sangre).

2. DONDE NOS PODEMOS ENCONTRAR LAS GARRAPATAS

Parasitando animales:

- Salvajes: ciervos, corzos, jabalíes, zorros, roedores ...
- Domésticos: vacas, ovejas, perros ...

En el suelo, desde donde suben a la hierba o a los matorrales.

La mayor parte de las especies suelen estar activas en los meses cálidos, desde primavera hasta otoño, pero algunas también lo están durante el invierno.

El paso al ser humano suele producirse cuando detectan la temperatura de nuestro cuerpo al pasar cerca de donde se encuentran y saltan sobre nosotros.

3. QUE PROBLEMAS NOS PUEDEN OCASIONAR

El movimiento de la garrapata sobre la piel no suele detectarse y su pinchazo es indoloro, por lo que puede que no la detectemos hasta tener síntomas.

La garrapata puede estar infectada con una gran variedad de organismos patógenos que nos puede transmitir cuándo nos pica.

Entre las enfermedades mas frecuentemente transmitidas por las garrapatas se encuentran a borreliosis o enfermedad de Lyme y algunas



rickettsiosis. Otras menos frecuentes son la anaplasmosis, a babesiosis, la tularemia o la fiebre de Crimea-Congo.

4. COMO PREVENIR LAS PICADURAS DE GARRAPATAS

- Utiliza ropa de manga larga y pantalón largo.
- Procura usar siempre botas cerradas y calcetines. Evita las sandalias y el calzado abierto
- Ajusta bota, pantalón y calcetín para evitar la entrada de la garrapata.
- Si por los riesgos de tu actividad debes hacer uso de pantalón y calzado anticorte, el empleo de botas de caña alta y con el pantalón lo mas ajustado posible, ayuda a minimizar el riesgo.
- Mantén la camisa o la camiseta por dentro del pantalón.
- Circula, dentro de lo posible, por el centro de los caminos y evita la vegetación, la hierba y los matorrales.
- Evita sentarte o tumbarte en el suelo o en la vegetación.
- Cúbrete la cabeza cuando trabajes en zonas de árboles o matorral alto.
- En el mercado puedes encontrar prendas de vestir tratadas con permetrina destinadas a ofrecer protección contra las picaduras de garrapatas. Asegúrate de que cumplen con la norma UNE-EN 17487 y ten en cuenta la duración de la protección que indica el fabricante.
- Cuando utilices repelente sobre la piel sigue las indicaciones de uso de su etiqueta o folleto explicativo y verifica que está autorizado. Cuando emplees repelente sobre la ropa que llevas puesta, comprueba que es apto para textiles en contacto con la piel. En su selección ten en cuenta el período de protección que te ofrece así como las posibles alergias.
- Revisa los locales, espacios y zonas donde pueda existir riesgo de garrapatas, procura mantenerlos limpios, saneados y desparasitados. Si empleas insecticidas/acaricidas para matarlas sigue las indicaciones de aplicación del producto.



- Los productos insecticidas/acaricidas que emplees para eliminar las garrapatas de la ropa deben ser aptos para este uso. Sigue las recomendaciones de uso del fabricante. Nunca debes aplicarlos sobre la piel ni sobre la ropa cuando la llevas puesta.
- Si estás en período de embarazo o lactancia comprueba que los productos que utilices son compatibles con tu estado.
- Revisa los animales y mantenlos aseados y desparasitados.

Revisa la ropa y tu piel durante y después del trabajo:

- Detectar y extraer la garrapata lo antes posible es muy importante de cara a evitar los contagios.
- En la medida del posible, usa ropa de color claro para poder ver las garrapatas más fácilmente. Durante el trabajo, hacer revisiones de la ropa periódicamente tras pasar por zonas o lugares de riesgo.
- Si las ves sobre la ropa, sacúdelas. Hazlo antes de acceder a los vehículos o lugares cerrados.
- Revisa tu piel periódicamente, por lo menos al finalizar la jornada de trabajo. Aprovecha la ducha para detectar garrapatas en la piel, el agua y el jabón pueden ayudar a eliminarlas. Las garrapatas suelen preferir las zonas de piel suave y con pelo, calientes y húmedas (axilas, ingle, cabeza ...).

5. COMO RETIRAR LAS GARRAPATAS

- Retírala lo antes posible, para disminuir la probabilidad de infección.
- Es importante una correcta retirada. Se debe de evitar que la cabeza quede dentro así como dañar o comprimir la garrapata.
- La retirada debe hacerse por personal formado para ello, preferentemente por personal sanitario.
- Utiliza pinzas de borde romo y punta fina o una herramienta diseñada para la extracción segura.



- Debemos sujetar la garrapata tan próxima a nuestra piel como sea posible y tirar de ella suavemente.
- Evita los remedios populares para intentar que las garrapatas se desprendan de la piel ("pintar" la garrapata con vaselina o aceite, aplicar calor ...)
- Después de la retirada debes limpiar bien el área de la picadura y las manos con un producto antiséptico (alcohol, iodado), o con agua y jabón.
- No aplastar la garrapata después de quitarla. Es bueno guardarla en una bolsa plástica cerrada, de cara a conocer sus características en caso de infección.

En los días siguientes a la picadura observa si aparece fiebre o erupciones en la piel. Si esto ocurre busca atención médica e indícale que te picó una garrapata.

RECUERDA que en el ámbito laboral:

Las medidas preventivas a adoptar deberán ser compatibles con las previstas para prevenir los riesgos específicos de cada actividad.

Se deben seguir las indicaciones recogidas en la evaluación de riesgos y planificación de la prevención.

6. ENLACES DE INTERÉS

[Recomendaciones de la AEMPS sobre la protección ante garrapatas](#)

[Prevención picaduras garrapatas_2020_web \(sanidad.gob.es\)](#)

[Protección y retirada de garrapatas - Consellería de Sanidade - Servizo Galego de Saúde](#)

Lista de repelentes eficaces frente a las garrapatas:

[Repelentes frente a las garrapatas - Consellería de Sanidade - Servizo Galego de Saúde](#)