



MEDIDAS PREVENTIVAS ANTE AS PICADURAS DE CARRACHAS

1. QUE SON AS CARRACHAS

As carrachas son artrópodos que se alimentan de sangue. Parasitan un gran número de animais tanto silvestres coma domésticos. De forma accidental poden picar tamén aos humanos.

En función da súa fase vital o tamaño pode variar entre o da cabeza dun alfinete (larva) e o dunha faba (femia repleta de sangue).

2. ONDE NOS PODEMOS ATOPAR AS CARRACHAS

Parasitando animais:

- Salvaxes: cervos, corzos, xabaríns, raposos, roedores, ...
- Domésticos: vacas, ovellas, cans, ...

No chan, dende o que soben a herba ou ao mato.

A maior parte das especies adoitan estar activas nos meses cálidos, dende primavera ata outono, pero algunhas tamén o están durante o inverno.

O paso ao ser humano adoita producirse cando detectan a temperatura do noso corpo ao pasar preto de onde se atopan e saltan sobre nós.

3. QUE PROBLEMAS NOS PODEN CAUSAR

O movemento da carracha sobre a pel non sole detectarse e a súa picada é indolora, polo que pode que non a detectemos ata ter síntomas.

A carracha pode estar infectada cunha grande variedade de organismos patóxenos que nos pode transmitir cando nos pica.

Entre as enfermidades mais frecuentemente transmitidas polas carrachas atópanse a borreliose ou enfermidade de Lyme e algunhas rickettsioses. Outras menos frecuentes son a anaplasmore, a babesiose, a tularemia ou a febre de Crimea-Congo.



4. COMO PREVIU AS PICADURAS DE CARRACHAS

- Utiliza roupa de manga longa e pantalón largo.
- Procura usar sempre botas pechadas e calcetíns. Evita as sandalias e o calzado aberto.
- Axusta bota, pantalón e calcetín para evitar a entrada da carracha.
- Se polos riscos da túa actividade debes facer uso de pantalón e calzado anticorte, o emprego de botas de caña alta e co pantalón o mais axustado posible, axuda a minimizar o risco.
- Mantén a camisa ou a camiseta por dentro do pantalón.
- Circula, no posible, polo centro dos camiños e evita a vexetación, a herba e os matos.
- Evita sentarte ou tombarte no chan ou na vexetación.
- Cúbrete a cabeza cando traballes en zonas de árbores ou mato alto.
- No mercado podes atopar prendas de vestir tratadas con permetrina destinadas a ofrecer protección contra as picaduras de carrachas. Asegúrate que cumpren coa norma UNE-EN 17487 e ten en conta a duración da protección que indica o fabricante.
- Cando utilices repelente sobre a pel segue as indicacións de uso da súa etiqueta ou folleto explicativo e verifica que está autorizado. Cando empregues repelente sobre a roupa que levas posta, comproba que é apto para téxtiles en contacto coa pel. Na súa selección ten en conta o período de protección que che ofrece así como as posibles alerxias.
- Revisa os locais, espazos e zonas onde poida existir risco de carrachas, procura mantelos limpos, saneados e desparasitados. Si empregas insecticidas/acaricidas para matalas segue as indicacións de aplicación do produto.
- Os produtos insecticidas/acaricidas que empregues para eliminar as carrachas da roupa deben ser aptos para este uso. Segue as recomendacións de uso do fabricante. Nunca debes aplicalos sobre a pel nin sobre a roupa cando a levas posta.



- Se estás en período de embarazo ou lactación comproba que os produtos que utilices son compatibles co teu estado.
- Revisa os animais e mantenos aseados e desparasitados.

Revisa a roupa e a túa pel durante e despois do traballo:

- Detectar e extraer a carracha canto antes e moi importante de cara a evitar os contaxios.
- Na medida do posible, usa roupa de cor clara para poder ver as carrachas mais facilmente. Durante o traballo, fai revisións da roupa periodicamente tras ter pasado por zonas ou lugares de risco.
- Se as ves sobre a roupa, sacúdeas. Faino antes de acceder aos vehículos ou lugares pechados.
- Revisa a túa pel periodicamente, polo menos ao finalizar a xornada de traballo. Aproveita a ducha para detectar carrachas na pel, a auga e o xabón poden axudar a eliminalas. As carrachas adoitan preferir as zonas de pel suave e con pelo, quentes e húmidas (axilas, inguas, cabeza ...).

5. COMO RETIRAR AS CARRACHAS

- Retíraa canto antes, para diminuír a probabilidade de infección.
- É importante unha correcta retirada. Débese evitar que a cabeza quede dentro así como danar ou comprimir a carracha.
- A retirada debe facerse por persoal formado para elo, preferentemente por persoal sanitario.
- Utiliza pinzas de borde roma e punta fina ou unha ferramenta deseñada para a extracción segura.
- Debemos suxeitar a carracha tan próxima a nosa pel como sexa posible e tirar dela suavemente.
- Evita os remedios populares para intentar que as carrachas se desprendan da pel ("pintar" a carracha con vaselina ou aceite, aplicar calor ...)



- Despois da retirada debes limpar ben a área da picadura e as mans cun produto antiséptico (alcol-iodado ...), ou con auga e xabón.
- Non esmagar a carracha despois de quitala. É bo gardala nunha bolsa plástica pechada, de cara a coñecer as súas características en caso de infección.

Nos días seguintes á picadura observa se aparece febre ou erupcións na pel. Se isto ocorre busca atención médica e indícalle que che picou unha carracha.

LEMBRA que no ámbito laboral:

As medidas preventivas que hai que adoptar deberán ser compatibles coas previstas para previr os riscos específicos de cada actividade.

Débense seguir as indicacións recollidas na avaliación de riscos e na planificación da prevención.

6. LIGAZÓNS DE INTERESE

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

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

[Protección e retirada de carrachas - Consellería de Sanidade - Servizo Galego de Saúde \(sergas.es\)](#)

Listaxe de repelentes eficaces fronte as carrachas:

[Repelentes fronte ás carrachas - Consellería de Sanidade - Servizo Galego de Saúde](#)