

Cómo Protegerse de las Garrapatas

Síntomas de la enfermedad de Lyme

- Las estadísticas oficiales registran 15,000 casos anuales de enfermedad de Lyme en los Estados Unidos, pero muchos casos no se reportan.
- Esto se debe a que los síntomas de la enfermedad de Lyme son muy similares a los de muchas otras enfermedades parecidas a la gripe. Por lo tanto, la enfermedad de Lyme puede ser difícil de identificar.
- Sin embargo, si usted ha estado en un área donde había garrapatas o sospecha que una garrapata puede haberle mordido, esté alerta para detectar los síntomas iniciales de la enfermedad de Lyme: sarpullido, ronchas o un área rojiza en la piel, particularmente un área que crece durante varios días (es posible que el centro del área rojiza se aclare a medida que crece la mancha, dándole un aspecto de "tiro al blanco"); fatiga; dolor de cabeza leve; dolor y rigidez en músculos y articulaciones; fiebre leve; o glándulas inflamadas.
- Los síntomas avanzados de la enfermedad de Lyme pueden incluir los siguientes: artritis, particularmente dolor e inflamación intermitente en las rodillas; problemas neurológicos, tales como parálisis facial o inflamación de los nervios; o problemas del corazón.
- Si usted tiene motivos para sospechar que puede tener enfermedad de Lyme, hable con su supervisor para ver la posibilidad de consultar a un médico. La enfermedad de Lyme puede tratarse efectivamente con antibióticos si se diagnostica tempranamente.



La fatiga es uno de los primeros síntomas de la enfermedad de Lyme. Sin embargo, los síntomas de esta enfermedad son similares a los de otras enfermedades similares a la gripe.

Consejos importantes de prevención

1. Hasta donde sea posible, manténgase alejado de las áreas donde haya garrapatas.
2. Use ropa de colores claros si va a estar en áreas donde pueda haber garrapatas. También use un sombrero, camisa de manga larga, pantalones largos, calcetines, y zapatos gruesos o botas. Ponga el borde de la camisa dentro de los pantalones e introduzca el doblez de sus pantalones en los calcetines.
3. Use un repelente de insectos que contenga DEET o permetrina. Lea cuidadosamente la etiqueta y luego aplique como se le indique.
4. Si encuentra garrapatas en su piel o ropa, quítelas cuanto antes. La mejor manera de quitarse una garrapata que se ha alojado en su piel es usando pinzas finas para sujetar a la garrapata de la mandíbula, que es por donde penetra la piel. Si no puede sacarla, busque ayuda médica inmediatamente. Lave el área de la mordida y sus manos con agua y jabón.
5. Si le ha mordido una garrapata, guárdela en un pedazo de papel húmedo dentro de un frasco cerrado. Ponga una etiqueta en el frasco indicando la fecha y el lugar donde recogió la garrapata, y en qué parte de su cuerpo la encontró. Si ve a un médico, lleve su frasco.



Si usted encuentra garrapatas en su piel o ropa, quítelas tan pronto como pueda.

¿Alguien quiere hacer alguna pregunta?

Nota al instructor: Deje tiempo para responder las preguntas de los participantes.

LO QUE DEBE Y NO DEBE HACER PARA PROTEGERSE DE GARRAPATAS

DEBE:

- Evitar en la medida posible estar en áreas infestadas de garrapatas, particularmente durante la primavera y el verano.
- Si va a estar en un área donde pueda haber garrapatas, usar ropa de colores claros, un sombrero, camisa de manga larga, pantalones largos, y zapatos robustos o botas.

NO DEBE:

- Alarmarse si le muerde una garrapata; debe quitarla tan pronto como pueda, asegurándose que removió la mandíbula.
- Olvidar revisar cuidadosamente su cuerpo y ropa para ver si tiene garrapatas, sobre todo si ha estado en áreas boscosas, con matorrales, o con pasto.