

## EN EL ÁMBITO LABORAL

Si desarrollas tu actividad profesional como:

- Ganadero, pastor, agricultor, trabajador de granja o de matadero.
- Trabajador forestal, guarda, agente del Servicio de Protección de la Naturaleza.
- Veterinario.
- Trabajador de centros de protección y/o recuperación de animales.
- Trabajador de otras actividades en contacto estrecho con la naturaleza.



- Extrema las medidas para evitar la picadura de garrapatas.
- Utiliza guantes y ropa protectora durante la manipulación de los animales.
- Procura eliminar o controlar las infestaciones por garrapatas en los animales y en los espacios donde se encuentran (perreras, establos, etc.)



## CONSULTA CON TU SERVICIO DE PREVENCIÓN

Para más información <http://www.msssi.gob.es/>



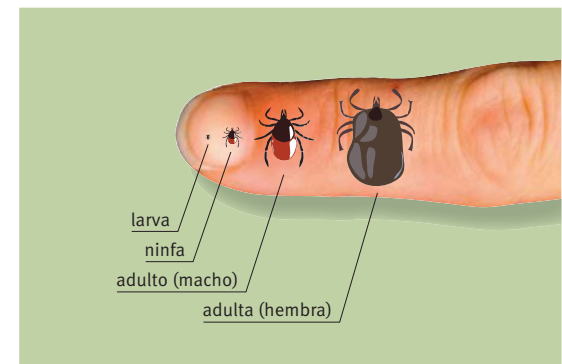
## Recomendaciones para prevenir ENFERMEDADES por PICADURA DE GARRAPATAS

Si por tu actividad laboral puedes estar en contacto con garrapatas, o si practicas senderismo, caza, u otras actividades en contacto con la naturaleza es importante que conozcas estas recomendaciones.

### ¿QUE SON LAS GARRAPATAS?

Las garrapatas son artrópodos, parásitos de un gran número de animales silvestres. También parasitan a los animales domésticos y de forma accidental pueden picar a los humanos. Todas las garrapatas se alimentan de sangre.

Las garrapatas tienen varias fases en su ciclo vital, y pueden ser tan pequeñas como una cabeza de alfiler (las larvas) o tan grandes como una alubia (las hembras repletas de sangre).



### ¿DÓNDE PUEDE HABER GARRAPATAS?

Las garrapatas se encuentran en el suelo, normalmente ocultas entre la hierba o los arbustos. Cada especie tiene diferentes preferencias de hábitat: unas son comunes en zonas boscosas, otras prefieren parajes abiertos, con dehesa o incluso matorrales secos y algunas se han adaptado a vivir en el interior de las madrigueras de sus hospedadores o en construcciones humanas, como en las perreras.

cálidos, desde la primavera hasta el otoño, algunas lo están también durante el invierno. Las temperaturas muy bajas provocan su falta de actividad, y las heladas intensas reducen mucho su población.



## LAS GARRAPATAS PUEDEN TRANSMITIR ENFERMEDADES

Algunas garrapatas pueden estar infectadas con una amplia variedad de organismos patógenos, que son transmitidos durante el proceso de ingestión de sangre, junto con su saliva.

En España, las enfermedades transmitidas por garrapatas más frecuentes son algunas

rickettsiosis y la borreliosis de Lyme. Además, de forma ocasional se han descrito casos de anaplasmosis, babesiosis, tularemia y fiebre de Crimea-Congo.

La mejor forma de prevenir estas enfermedades es evitar la picadura de garrapatas siguiendo estas **recomendaciones**:

## PROTÉGETE

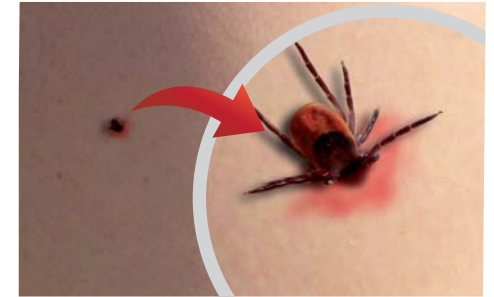
- Utiliza manga larga y pantalón largo.
- Evita las sandalias o calzado abierto y procura usar siempre botas cerradas con calcetines procurando que cubran la parte inferior de los pantalones.
- Usa ropa de color claro ya que de esta forma será más fácil comprobar si hay alguna garrapata sobre ella.
- Camina si es posible por la zona central de los caminos y evita el contacto con la vegetación circundante.
- Evita sentarte en el suelo en las zonas con vegetación.
- Utiliza repelentes autorizados y sigue siempre las indicaciones de uso de la etiqueta o folleto explicativo.
- Si sales con tu animal de compañía recuerda que es conveniente que le apliques algún antiparasitario externo autorizado. Consulta con tu veterinario.



## REVISA TU PIEL

- Al finalizar la jornada examina cuidadosamente todo tu cuerpo para detectar si te ha picado alguna garrapata y lava siempre la ropa con agua caliente. No olvides revisar a los niños.
- Revisa sobre todo las axilas, ingles, cabello, detrás de las rodillas, por dentro y fuera de las orejas, dentro del ombligo y alrededor de la cintura. Las garrapatas prefieren los lugares calientes y húmedos del cuerpo. Puedes aprovechar el momento de la ducha. Utiliza espejos si hace falta para poder ver bien todas las partes del cuerpo.
- Recuerda revisar también a tus mascotas.

Ten en cuenta que las picaduras de garrapatas normalmente no son dolorosas y en ocasiones las garrapatas adheridas pueden pasar desapercibidas, por eso es importante examinar bien todo nuestro cuerpo.

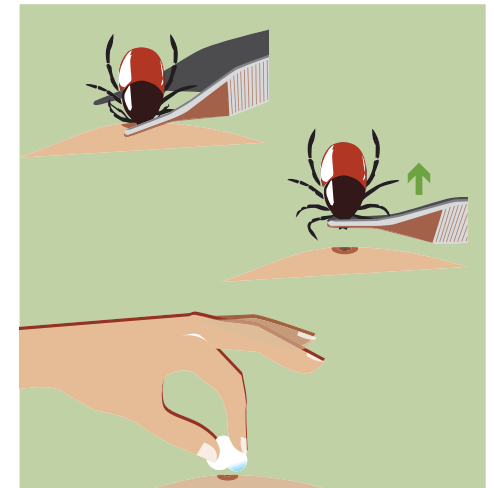


## CÓMO EXTRAER UNA GARRAPATA

La mayoría de las enfermedades transmitidas por garrapatas requieren que el parásito se adhiera e ingiera sangre durante algunas horas antes de que la persona se infecte, por eso es tan importante quitarla cuanto antes, preferiblemente por un profesional sanitario.

- **Si encuentras una garrapata adherida a tu cuerpo extráela lo antes posible.**
- Evita los remedios tradicionales como aceite, petróleo o calor.
- Usa unas pinzas de borde romo y punta fina. Si no dispones de pinzas adecuadas puedes desprenderla con los dedos utilizando unos guantes finos. Procura evitar su aplastamiento.
- Sujétala firmemente lo más cerca posible de la piel y tira de ella suavemente hacia arriba, como se muestra en la imagen (ver dibujo).
- Limpia bien la herida con agua y jabón o aplica un antiséptico.
- Al terminar lávate bien las manos.

*Método para la extracción de la garrapata*



En los días siguientes a la picadura, observa si aparece fiebre y/o erupción en la piel y, si esto ocurre, busca atención médica indicando que te picó una garrapata.