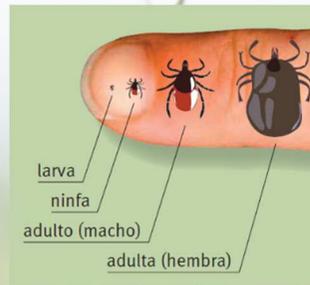




## ¿Qué son las garrapatas?

Las **garrapatas** son artrópodos emparentados con las arañas que parasitan aves, reptiles y mamíferos, incluyendo en ocasiones al ser humano. Cuando se alimentan de la sangre de estos animales pueden adquirir virus o bacterias que estos porten, convirtiéndose así en reservorios y **vectores de enfermedades** como: fiebre botonosa mediterránea, debonel o tibola, enfermedad de Lyme, anaplasmosis, babesiosis, tularemia o fiebre hemorrágica Crimea-Congo.

Todas las garrapatas tienen diversas **fases de desarrollo** que se van a alimentar (larva, ninfa y adulto) bien de un mismo hospedador (monofásicas) o de diversos hospedadores (difásicas o trifásicas). Las garrapatas con ciclos trifásicos tienen mayor probabilidad de transmitir estas enfermedades infecciosas.



Las garrapatas son **cosmopolitas**, su distribución depende de las condiciones ambientales y de la disponibilidad de hospedadores. Podemos encontrarlas en **zonas rurales y urbanas** incluyendo parques, jardines o zonas de picnic, normalmente asociadas al **suelo y la vegetación**, esperando al paso de un posible hospedador. La época de mayor actividad de estos parásitos es de primavera a otoño, aunque **pueden picar a lo largo de todo el año**, especialmente en zonas cálidas.

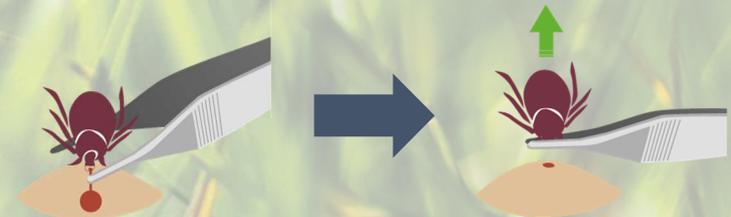
Si una garrapata portadora de un agente infeccioso nos pica, puede transmitirnos la enfermedad, generalmente a partir de las 24 horas desde que comienza el proceso de alimentación, por eso es **importante detectarlas y retirarlas lo antes posible**.

La mejor forma de **prevenir** estas enfermedades infecciosas es evitando la **picadura de garrapatas**, para lo que puedes seguir las siguientes **recomendaciones**:

- ✚ Exponer la menor superficie corporal posible (pantalones largos por dentro de los calcetines, calzado cerrado y mangas largas).
- ✚ Emplear ropa de color claro que permita visualizar las garrapatas antes de que nos piquen.
- ✚ Caminar por el centro de los caminos evitando el contacto con la vegetación circundante.
- ✚ Evitar sentarte en el suelo en las zonas con vegetación.
- ✚ Realizar una inspección cuidadosa de la ropa, piel y cuero cabelludo en busca de garrapatas tras salidas al campo o zonas de vegetación tanto en ti mismo como en animales de compañía.
- ✚ Si encuentras una garrapata adherida a tu cuerpo extráela lo antes posible.

## Qué hacer si te pica una garrapata:

- ❖ Extráela lo antes posible. Utiliza unas pinzas de borde romo y punta fina para sujetar la garrapata lo más cercano de la piel y tira de ella suavemente hacia arriba.
- ❖ Limpia bien la herida con agua y jabón y aplica un antiséptico. Lávate bien las manos al terminar.
- ❖ Guarda la garrapata en un bote estéril cerrado donde indiques la fecha de la picadura. Guarda el bote bien cerrado en la nevera.
- ❖ En los días siguientes a la picadura, observa si aparecen síntomas como fiebre y/o erupción en la piel. Si esto ocurre, acude a tu centro de atención primaria indicando que te picó una garrapata y adjuntando la garrapata conservada.



Manga larga

Ropa color claro

Pantalones dentro de calcetines

Calzado cerrado