

## ¡No deje que el asco por las garrapatas lo enferme!

Por Teddi Nicolaus

**S**i las garrapatas pudieran hablar, probablemente le dirían que sufren mucho. No comen nada más que sangre, se ven asquerosas y las odian en todo el mundo porque su picadura puede enfermarnos. No son realmente insectos, sino que pertenecen a la familia de los arácnidos, que incluye arañas y escorpiones, pero es el tema de las enfermedades lo que las hace tan terribles.

“Las garrapatas pueden transmitir varios tipos diferentes de bacterias, virus y parásitos a los humanos,” afirma Kiersten Kugeler, PhD, MPH, epidemióloga de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

Estados Unidos es el hogar de numerosos tipos diferentes de garrapatas. Algunas de ellas están activas todo el año, pero su temporada alta es de abril a septiembre. Su preferencia por



un clima más cálido significa que están buscando comer sangre en la misma época del año en que muchos de nosotros disfrutamos actividades al aire libre.

Las garrapatas suelen pasar el rato en zonas sombreadas, cubiertas de hierba, arbustos y boscosas, especialmente en los límites de los bosques y a lo largo de los senderos, pero también pueden estar en céspedes y jardines. El verano es la estación en la que habitualmente pican y se contraen enfermedades.

Las garrapatas no tienen alas, por lo que no pueden saltar ni volar, pero pueden arrastrarse, y muchos tipos de garrapatas están al acecho para subir a bordo de un huésped en busca de un lugar para adherirse y extraer sangre.

Con un clima cada vez más caluroso durante todo el año, ahora pueden sobrevivir en más lugares durante períodos más largos. Las poblaciones de garrapatas están creciendo y hay más personas que se enferman por sus picaduras.

La enfermedad de Lyme sigue siendo la enfermedad transmitida por garrapatas más común en los Estados Unidos, y la cantidad de casos se ha duplicado desde 2004. Los expertos creen que medio millón de personas contraen la enfermedad de Lyme cada año.

Otras enfermedades comunes transmitidas por garrapatas en los Estados Unidos incluyen la babesiosis, la fiebre maculosa de las Montañas Rocosas y la ehrlichiosis. A pesar de sus nombres extravagantes, los síntomas de muchas enfermedades transmitidas por garrapatas son similares, especialmente en la primera parte de la enfermedad, y pueden incluir fiebre, dolor de cabeza, fatiga y sarpullido.

“Si nota estos síntomas durante los meses de verano, debe consultar a un proveedor de atención médica,” recomienda Kugeler. “El diagnóstico y tratamiento tempranos es importante, ya que pueden prevenir formas más graves de enfermedad.”

La mayoría de las personas que contraen la enfermedad de Lyme mejoran tomando antibióticos durante algunas semanas, pero hasta el 10% de las personas padecen síntomas a largo plazo, como dolor en las articulaciones, dolores musculares, confusión mental y fatiga.

No espere para visitar a su proveedor de atención médica si sospecha que tiene una enfermedad transmitida por garrapatas o si continúa con síntomas después de completar un tratamiento con antibióticos.

Las garrapatas se pueden encontrar en todos los estados del país, pero no deje que las garrapatas le impidan vivir una vida saludable al aire libre. Siga estos consejos para mantenerse sin garrapatas:

>> **Conozca más acerca de la prevención de picaduras de garrapatas en [www.cdc.gov/ticks](http://www.cdc.gov/ticks).**



**Utilice repelente:** Los repelentes de insectos que se adquieren en la farmacia o el supermercado funcionan muy bien para ahuyentar las garrapatas. Revise la etiqueta para asegurarse de que el producto esté registrado en la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos.

**Llévelas a dar una vuelta:** Si estuvo en zonas repletas de garrapatas, ponga su ropa en una secadora a temperatura alta durante unos seis minutos después de quitársela.

**Revise su cuerpo:** Revise completamente su cuerpo después de estar al aire libre. Preste especial atención a las partes del cuerpo donde les gusta esconderse a las garrapatas. Estas incluyen las axilas, dentro y alrededor de las orejas y el cabello, entre las piernas, dentro del ombligo, alrededor de la cintura y detrás de las rodillas.

**Enjuáguelas:** Una ducha puede ayudar a eliminar por el desagüe cualquier bicho espeluznante de ocho patas que se le haya escapado.

### Elimine todas las garrapatas

El cuerpo de una garrapata adulta es plano y ovalado, y aproximadamente del tamaño de una semilla de manzana, a menos que se haya alimentado, en cuyo caso se verá más redonda y gorda. Si encuentra una en su cuerpo, no se asuste.

Use pinzas para agarrar la garrapata por la cabeza o la boca y tire firmemente hasta que la garrapata se suelte.

No gire ni mueva la garrapata de un lado a otro. ¡Asegúrese de sacar la cabeza!

Deseche la garrapata poniéndola en alcohol y colocándola en una bolsa sellada, o tírela por el inodoro. Lávese las manos y lave la zona de la picadura con agua y jabón, y, luego, frótelas con alcohol para desinfectar la piel.



### Mantenga a sus mascotas sin garrapatas

Las mascotas también pueden contraer enfermedades transmitidas por garrapatas y también llevar garrapatas a su hogar.

Si su amigo peludo pasa mucho tiempo al aire libre, es recomendable revisarlo todos los días para ver si tiene garrapatas, pasándole los dedos lentamente por todo su cuerpo. Si siente un bulto o un área hinchada, compruebe si tiene una garrapata.

No olvide revisar alrededor de las patas y entre los dedos, dentro de las orejas y alrededor de la cara, la barbilla y el cuello.

Mantenga a su mejor amigo saludable eliminando de forma segura cualquier garrapata que encuentre. También debe hablar con su veterinario sobre la prevención de pulgas y garrapatas. De esa manera, ¡su mascota no traerá nada más que su cara peluda la próxima vez que salte en su cama!



Todas las fotografías y el arte son cortesía de iStockphoto: perro por SolidColours; garrapatas, Tomas Klejdysz; senderistas felices en el bosque, Drazen Zigic