

Siga estos consejos para estar a salvo de las garrapatas

Por Julia Haskins

La posibilidad de pasar más tiempo al aire libre, ya sea yendo de excursión por el bosque o relajándose en su propio patio, es uno de los mayores atractivos del verano.

Aunque el verano también conlleva la aparición de garrapatas portadoras de enfermedades, que rápidamente pueden malograr su aventura al aire libre. Las garrapatas son un problema grave, pero puede salir con tranquilidad si sabe cómo mantenerse lejos de ellas. Puede disfrutar de un rato divertido al aire libre con su familia y, a su vez, mantenerse a salvo con un poco de preparación. Robin Jacobson, MD, directora médica del Departamento de Pediatría Langone, perteneciente a la Universidad de Nueva York (New York University Langone Department of Pediatrics), afirma que las garrapatas no entrañan un peligro en sí mismo, sino las enfermedades que ellas portan.

Tal vez haya oído hablar de la enfermedad de Lyme, una infección transmitida por las garrapatas de patas negras que se encuentran en la región central y el este de los Estados Unidos de América. Según los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), esta enfermedad puede ocasionar fuertes dolores de cabeza, artritis, pérdida de la memoria a corto plazo e, incluso, inflamación del cerebro o de la médula espinal.

Las enfermedades transmitidas por las garrapatas revisten particular gravedad para los niños y los ancianos, ya que ellos no tienen un sistema inmunológico fuerte, sostiene la doctora Jacobson.

Es preciso que tome los recaudos correctos para evitar las picaduras de garrapatas si vive en un área donde, probablemente, tenga contacto con estos insectos. La doctora Jacobson recomienda que, antes de salir, se vista con una camisa de mangas largas y pantalones. Use, también, zapatos con puntera cerrada y colóquese las botas del pantalón dentro de las medias, de manera tal que a las garrapatas les resulte difícil picarlo. Asimismo, los CDC recomiendan rociar la ropa y el equipamiento con productos que contengan, como mínimo, 0.5 por ciento de permetrina, una sustancia química usada para repeler a las garrapatas.

Es importante, además, usar repelente directamente sobre la piel. Por otra parte, los CDC aconsejan usar un producto que contenga, por lo menos, 20 por ciento de repelentes tales como la DEET, el picaridin o el IR3535. Tenga presente



>> Para más información, visite www.cdc.gov/ticks

que algunos productos etiquetados como “naturales” prometen una protección eficaz, pero no tienen la misma acción repelente que aquellos elaborados con sustancias químicas más potentes.

Según varios estudios científicos, incluso informes elaborados por la Agencia de Protección Ambiental estadounidense (Environmental Protection Agency), los productos químicos recomendados son inofensivos para la piel. Sin embargo, Jacobson señala que estas sustancias pueden ser peligrosas para los bebés, que pueden llevarse las manos a la boca. Por eso, recomienda colocar una malla contra insectos en los cochecitos de paseo para mantener a los bebés a salvo de las garrapatas.



Al caminar, salir de excursión o acampar al aire libre, esté atento a su entorno. Suele haber garrapatas en las montañas de hojas húmedas a la vera de los senderos. Si anda por zonas boscosas, manténgase en el medio del camino, donde hay menos vegetación y es menos probable que se escondan garrapatas. Asegúrese de que los niños que pueden desviarse del camino se mantengan en la senda y no los pierda de vista nunca.

Apenas llegue a su casa, revise usted y su familia para ver si tienen garrapatas. Estos insectos son tan pequeños que se hace difícil detectarlos, así que preste mucha atención al buscarlos, puesto que pueden esconderse en el cabello, la ropa, el equipo o, incluso, en el pelaje de las mascotas.

Ayude a los miembros de su familia a hacer una inspección rigurosa y aliéntelos a revisarse el cuerpo con cuidado. Usar un espejo también puede ser útil. No bien revise si tiene garrapatas en el cuerpo, dúchese, luego lave la ropa y séquela para matar cualquier garrapata que haya quedado prendida. Parece demasiado, pero a la hora de evitar a las garrapatas, es mejor ser extremadamente precavido.

Si detecta una garrapata, ¡tranquílese!

Cuanto antes la encuentre y la retire, habrá

menos probabilidades de que contraiga una enfermedad como la de Lyme. Si retira la garrapata entre las 24 y las 48 horas de detectarla, la posibilidad de enfermarse es muy baja, sostiene Jacobson.

Los CDC ofrecen las siguientes instrucciones para quitarse una garrapata: coloque una pinza lo más cerca posible de la piel, luego atrape la garrapata y retírela con un movimiento ascendente; lave la zona de piel afectada con agua y jabón, alcohol o yodo; por último, envuelva la garrapata en un pañuelo y tírela a la basura.

Vigile la zona de la piel donde lo picó el insecto para ver si aparecen síntomas de la enfermedad de Lyme, en particular, un sarpullido de forma semejante a una diana. También fíjese si nota síntomas tales como dolor en las articulaciones, escalofríos, fiebre o fatiga. Si presenta alguno de estos síntomas, consulte inmediatamente a su médico.

Cómo mantener su patio sin garrapatas

Las áreas boscosas no son los únicos lugares donde es necesario cuidarse de las garrapatas. La buena noticia es que puede blindar su patio contra las garrapatas manteniéndolo limpio y ordenado. El Departamento de Salud de Minnesota (Minnesota Department of Health) recomienda mantener el césped corto y recoger las hojas y la maleza del patio.

Las garrapatas también se pueden refugiar en los juegos de exterior para niños; por eso, manténgalos secos y sin hojas ni maleza. Los CDC recomiendan que, si su patio linda con un bosque, coloque viruta de madera o grava a modo de barrera de casi 1 m (3 ft) de altura.

