

## ¿CÓMO QUITAR LAS GARRAPATAS?

Si te ha picado una garrapata y hay un centro médico cerca es preferible acudir a él para su extracción. Si no es posible, es importante extraerla cuanto antes. Hay herramientas específicas, pero unas pinzas de punta fina son suficientes:

Con la punta de las pinzas sujeta la garrapata tan cerca de la superficie de tu piel como sea posible, evitando apretarle el abdomen.



1

Estira hacia arriba con presión constante y uniforme. Evita torcer o sacudir la garrapata.



2

Después de quitar la garrapata, limpia a fondo la zona y lávate las manos con agua y jabón o solución hidroalcohólica.



3

Elimina la garrapata en una bolsa o envase cerrado o bien sumergiéndola en alcohol. Nunca la aplastes con los dedos.



4

Si en los días siguientes aparece algún eczema o fiebre acude al médico y coméntale que te ha picado una garrapata.



MUTUA COLABORADORA  
CON LA SEGURIDAD SOCIAL

NÚMERO 1

[www.mc-mutual.com](http://www.mc-mutual.com)



SECRETARÍA DE ESTADO  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL  
DE ORDENACIÓN DE  
LA SEGURIDAD SOCIAL



# CONOCE...

Riesgos biológicos

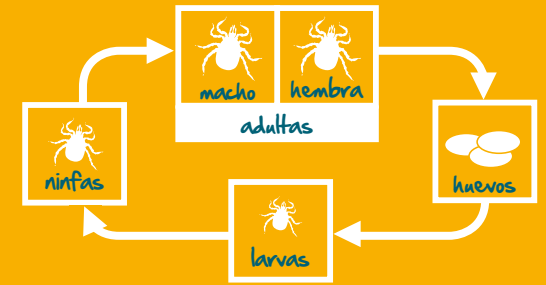
## GARRAPATAS



## ¿QUÉ SON LAS GARRAPATAS?

Las garrapatas son parásitos externos de la familia de las arañas. Existen varias especies en España que tienen importancia porque, mediante su picadura, pueden transmitir enfermedades graves.

Las garrapatas están activas principalmente desde marzo hasta octubre, dependiendo de las temperaturas. Por debajo de 7-9 °C, generalmente, hacen una diapausa o hibernación. Cuando vuelven a subir las temperaturas se activan.



Ciclo de vida de las garrapatas

## ¿A QUIÉN PUEDE AFECTAR?

A todas aquellas personas que estén en contacto estrecho con la naturaleza o con los animales. A nivel laboral, principalmente a:

- Ganaderos, pastores, agricultores y silvicultores.
- Jardineros.
- Veterinarios.
- Personal de trabajos de conservación del medio ambiente, trabajos forestales, relacionados con la caza o la pesca.
- Monitores de tiempo libre, personal de campings...

## ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR GARRAPATAS

En general las enfermedades transmitidas por estos parásitos son de baja incidencia pero difíciles de diagnosticar, puesto que pueden aparecer varios días después de la picadura y sus síntomas son muy inespecíficos, pudiendo confundirse con los de otras enfermedades más comunes. Por ello, si has podido estar en contacto con garrapatas y te encuentras mal, es importante informar al médico.

Algunas de las enfermedades que puede transmitir son:

- Fiebre hemorrágica de Crimea-Congo.
- Borreliosis o enfermedad de Lyme.
- Rickettsiosis.
- Encefalitis transmitida por garrapatas (TBE).
- Tularemia.
- Babesiosis.

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA EVITAR LAS GARRAPATAS EN MI TRABAJO?

Si trabajas al aire libre o con animales:

- Usa manga y pantalón largo, de color claro (para ver mejor las garrapatas).
- Usa calzado cerrado y procura que los calcetines cubran la parte inferior del pantalón
- Utiliza repelentes autorizados y sigue las recomendaciones de uso.
- Siempre que sea posible, camina por el centro de los senderos, evitando la hierba alta y la vegetación densa.
- Protege a los animales de las garrapatas con productos adecuados y controla las infestaciones también en los espacios donde viven. Usa guantes.

**Después del trabajo.** Dúchate y revisa que no tengas ninguna garrapata. Sobre todo revisa: orejas, axilas, detrás de rodillas, cintura, inglés y ombligo. Revisa también la ropa o puedes ponerla en la secadora a alta temperatura 10 minutos o un poco más si está húmeda. Si es necesario lavarla, hazlo con agua caliente.

**En casa:** Si vives en zonas donde puedan haber garrapatas (cerca de animales en establos o en libertad) toma precauciones. Mantén limpios terrenos y jardines de hojarasca y corta la hierba, coloca virutas de madera o grava en las áreas cercanas a zonas boscosas. Ubica las áreas de descanso, recreo o juegos infantiles alejadas de arbustos y vegetación. Evita que se acerquen animales salvajes vallando el terreno. También puedes utilizar sustancias anti-garrapatas.

SI  
TE GUSTA  
DISFRUTAR  
DEL CAMPO EN  
FAMILIA RECUERDA  
PREVENIR TAMBIÉN LAS  
GARRAPATAS EN LOS  
NIÑOS Y EN TUS  
MASCOTAS

