

Si desea más información, visite: [Mayo Clinic News Network](#).



## **Permanecer seguro este verano: El ABC de las garrapatas**

A medida que salgamos de caminata o al patio este verano, es fundamental protegerse contra las garrapatas. El abecedario de las garrapatas muestra cómo hacerlo.

Extendemos un agradecimiento especial a la [Dra. Bobbi Pritt](#), Directora del Laboratorio de Parasitología Clínica de Mayo Clinic. La Dra. Pritt cuenta con amplia experiencia en parasitología clínica, enfermedades por ectoparásitos y nuevos patógenos. En su blog, [“Creepy, Dreadful, Wonderful Parasites: A Parasitologist’s View of the World.”](#) (Parásitos horriblos, escalofriantes y maravillosos: el mundo visto por una parasitóloga) semanalmente presenta casos sobre parásitos de todo el mundo para que los lectores participen y se informen.

### **Apartarse**

La mejor manera de prevenir enfermedades provenientes de los parásitos es manteniéndose apartado de las áreas donde habitan, lo que incluye zonas arboladas con hierba alta, arbustos, matas y hojarasca.



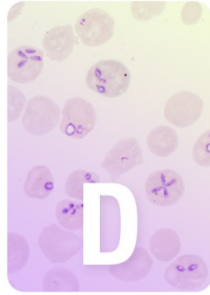
### **Buscar un repelente**

Evite las picaduras de garrapatas, mosquitos y otros artrópodos con un repelente de insectos que contenga 20 o 30% de DEET aplicado sobre la piel y la ropa. Puede también aplicar productos que contengan 0,5% de permetrina a la ropa y demás equipo, pero asegúrese de seguir las instrucciones del envase.

### **Cubrirse**

Cúbrase antes de salir para que las garrapatas tengan menos sitios donde picarle. Use camisetas de manga larga y meta los pantalones dentro de las medias siempre que sea posible. Si desea más protección, rocíe la ropa con un producto que contenga permetrina para repeler y eliminar a las garrapatas apenas lo topen.





### **Dolencias**

Las picaduras de garrapata pueden conducir a muchas enfermedades. En Estados Unidos, esas dolencias incluyen la enfermedad de Lyme, la fiebre maculosa de las Montañas Rocosas, la *anaplasmosis*, la *ehrlichiosis* y la *babesiosis*. Las distintas enfermedades son más o menos comunes en diferentes zonas del país.

### **Examinar**

Al regresar de las actividades al aire libre, examine si tiene garrapatas usted mismo, los niños, las mascotas o el equipo. Recuerde revisar bien la espalda, la parte interior del ombligo, las corvas de las piernas, la entepierna, la cintura y el cuero cabelludo.

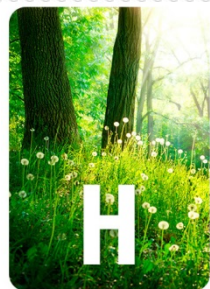


### **Fórceps**

Lo mejor para extraer una garrapata prendida es usar fórceps o pinzas de punta fina. Para extraer la garrapata, agárrela lo más cerca de la piel que pueda y hálela suavemente hacia arriba con un movimiento lento y firme.

### **Gramma, césped o yerba**

Mantenga corto el césped alrededor de la casa, porque la yerba alta ofrece un escondite perfecto para las hambrientas garrapatas.

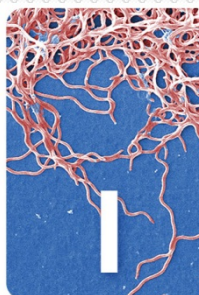


### **Hábitat**

El mejor ambiente para las garrapatas es la yerba alta, los arbustos y la hojarasca. Mantenga su propiedad despejada de todo aquello para reducir el riesgo de sufrir picaduras de garrapata.

### **Infecciones**

Las bacterias y otros microbios que producen enfermedades en los humanos se conocen como organismos infecciosos. Cuando la garrapata pica a una persona o un animal, le inyecta organismos infecciosos que pueden derivar en enfermedades mortales o debilitantes.



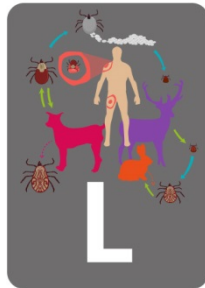
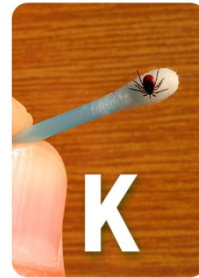


### **Junio y julio**

Son los meses de mayor ocurrencia de enfermedades provocadas por las garrapatas en Estados Unidos.

### **¿Karate o eliminación?**

No sirve aplicar el karate, sino eliminar a las garrapatas que uno encuentra para evitar que piquen a otra persona. Se las puede eliminar sumergiéndolas en alcohol, envolviéndolas en cinta adhesiva o tirando la cadena del baño. No intente aplastarlas con los dedos.



### **La vida útil**

El ciclo de vida de la garrapata puede abarcar dos o más años e implicar diferentes huéspedes. Las garrapatas nacen de huevos y luego avanzan a larvas, ninfas y etapas adultas.

### **Mitos**

Es un mito aquello de que se puede extraer de forma segura una garrapata con fósforos, pintura de uñas o jalea de petróleo. En realidad, éstos pueden prolongar el tiempo que la garrapata esté prendida e incluso aumentar el riesgo de contraer una infección.



### **Ninfas**

La etapa más peligrosa del ciclo de vida de las garrapatas es cuando son ninfas porque son muy pequeñas y difíciles de ver, pero pueden contener organismos infecciosos mortales.

### Orearse

Las actividades al aire libre que colocan a personas y animales en peligro de sufrir picaduras de garrapata incluyen caminar por yerba alta, apartarse del camino señalado, limpiar la maleza y rastrillar hojas. Es importante protegerse contra las garrapatas al realizar esas actividades.



### Proteger a las mascotas

Las mascotas, igual que las personas, pueden contraer infecciones por las garrapatas y también pueden traer garrapatas a la casa. Proteja a sus mascotas con repelentes contra garrapatas, vacunas y medicamentos recomendados por los veterinarios.

### Quieta espera

Las garrapatas buscan a sus huéspedes con un método llamado “quieta espera”, que consiste en trepar por una yerba o arbusto alto, abrir las patas al aire y prenderse de los humanos o animales que pasan por allí.



### Ronchas

Una señal común de la enfermedad de Lyme es la aparición de una erupción cutánea en forma de “ojo de buey” en el sitio donde picó la garrapata. Si ve una roncha después de haber estado al aire libre, acuda al médico para evaluar la situación.

### Síntomas

Los síntomas comunes de las enfermedades producidas por las garrapatas son fiebre, escalofríos, dolores corporales, dolor de cabeza, dolor de las articulaciones y una erupción cutánea. Si presenta cualquiera de estos síntomas, acuda al médico e infórmele que usted recién estuvo expuesto a garrapatas.



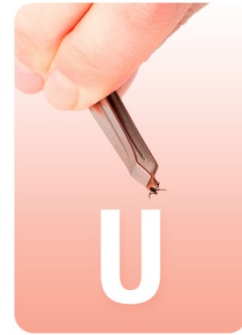


### **Tipos o especies de garrapatas**

Existen muchos tipos diferentes de garrapatas capaces de picar a los humanos y transmitir organismos infecciosos. Entre ellas, están las garrapatas de patas negras que transmiten *Borrelia burgdorferi*, que es la causa de la enfermedad de Lyme. Usted debe estar al tanto de las garrapatas y posibles organismos infecciosos de su área geográfica.

### **Un movimiento hacia arriba**

Las garrapatas se extraen con pinzas de punta fina y un movimiento suave y firme hacia arriba. Evite tirar o retorcer las pinzas porque la boca de la garrapata puede quedar prendida en la piel. De igual manera, evite aplastar a la garrapata porque eso puede forzar la expulsión de organismos infecciosos al sitio de la picadura.

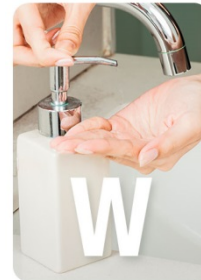


### **Vector biológico**

Las enfermedades mediadas por vectores biológicos pueden ser bacterianas o virales. Estas enfermedades normalmente se transmiten por las garrapatas y otras pestes comunes, tales como los mosquitos y las pulgas.

### **¡Wácala, a lavar la picadura!**

Después de extraer la garrapata prendida, lave con sus manos el sitio de la picadura, usando agua tibia y jabón, o frotándolo con alcohol o yodo.



### **Xeriscape para decorar el jardín**

Rodee su casa con una zona libre de garrapatas, aplicando el estilo xeriscape (decoración de jardines que requiere de muy poca irrigación y mantenimiento, o de nada) y técnicas para decorar con el estilo hardscape que abarca grava y mantillo.

### **Yerba**

Protéjase de las garrapatas cuando realice trabajos de jardinería que obligan a entrar en contacto con yerba alta, arbustos, matas y hojarasca.



### **Zoonosis**

Muchas enfermedades producidas por la garrapatas son zoonóticas, o sea que son principalmente enfermedades de los animales; sin embargo, los humanos también pueden contraerlas y presentar síntomas graves.

###

### **Información sobre Mayo Clinic**

Mayo Clinic es una organización sin fines de lucro, dedicada a la investigación y educación médicas, que ofrece atención experta e integral a todos los que necesitan recobrar la salud. Si desea más información, visite <http://www.mayoclinic.org/espanol/> y <http://newsnetwork.mayoclinic.org/>.

### **Información sobre los Laboratorios Médicos de Mayo y el Departamento de Medicina de Laboratorio y Patología de Mayo Clinic**

El Departamento de Medicina de Laboratorio y Patología de Mayo Clinic y su laboratorio de referencia, los [Laboratorios Médicos de Mayo](#), ofrecen análisis de laboratorio avanzados y servicios de patología a 5000 organizaciones de atención médica en todo el mundo. Los réditos de los análisis sirven para sustentar la educación e investigación médicas en Mayo Clinic, entidad sin fines de lucro que es líder mundial en la atención, investigación y educación médicas para personas de toda condición. El departamento se complementa mediante la colaboración con compañías de diagnóstico y biotecnología a fin de mantener un sólido programa para el desarrollo de pruebas diagnósticas, lo que le permite anualmente implementar más de 150 análisis nuevos.

### **CONTACTO PARA LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN:**

Soledad Andrade, Relaciones Públicas de Mayo Clinic, 507-284-5005, correo electrónico: [newsbureau@mayo.edu](mailto:newsbureau@mayo.edu)