



Enfermedad de Lyme

¿Qué causa la enfermedad de Lyme?

- La enfermedad de Lyme es causada por la picadura de la garrapata negra o garrapata del venado.
- El riesgo de exposición es mayor en los bosques y en el área entre el césped y las arboledas.

¿Quién tiene riesgo de contraer la enfermedad de Lyme?

- Cualquier persona que haya sido picada por una garrapata que tenía la enfermedad de Lyme.
- El riesgo de contraer la enfermedad de Lyme es mayor en los estados del noreste y centro-norte.
- Las personas que trabajan y juegan al aire libre (senderistas, golfistas, paisajistas, campistas...) tienen mayor riesgo.

Si me pica una garrapata, ¿decididamente contraeré la enfermedad de Lyme?

No. En la mayoría de los casos la garrapata tiene que estar adherida de 36 a 48 horas antes de que la bacteria de la enfermedad de Lyme pueda transmitirse.

¿Cómo desprendo una garrapata?

- Si tiene adherida una garrapata, utilice pinzas de punta fina para sujetar la garrapata en la superficie de la piel.
- Tire de la garrapata para arriba y hacia afuera. No tuerza o tire la garrapata.
- Limpie la picadura y sus manos con alcohol isopropílico, un germicida con yodo o agua y jabón.
- Es posible que tenga una pequeña protuberancia que desaparece en 1 o 2 días, similar a una picadura de mosquito. Esto no es un síntoma de que tiene la enfermedad de Lyme.



NOTA:

No coloque fósforos calientes, esmalte de uñas o vaselina sobre la garrapata para intentar arrancarla de su piel.

Video que demuestra cómo eliminar la garrapata: <http://youtu.be/0wotB38WrRY>

Protéjase



Aplicáese repelente de insectos

- Utilice un producto que contenga de 20 a 30 % de DEET sobre la piel y la ropa.
- Siga las pautas del fabricante.



Use ropa que lo proteja

- Use zapatos de colores claros, mangas largas, pantalones largos y un sombrero.
- Coloque las camisas dentro de los pantalones y los pantalones dentro de las medias.
- Use ropa que haya sido tratada con un insecticida llamado permetrina.
- Coloque la ropa en la secadora en calor fuerte durante 60 minutos después de regresar al interior.



Camine con cuidado

- Evite las áreas densas con árboles, arbustos, césped alto y hojas caídas.
- Camine por el centro de los senderos.



Revise que no tenga garrapatas

- Báñese tan pronto como regrese al interior.
- Las garrapatas son muy pequeñas.
- Revise que no tenga garrapatas en su cuerpo.
- Las garrapatas se pueden esconder debajo de las axilas, detrás de las rodillas, en el cabello y en la ingle.



Revise sus mascotas

- Controle que sus mascotas no tengan garrapatas
- Hable con su veterinario para saber cuál es la mejor protección para sus mascotas.



Sepa cuándo consultar al médico

- Consulte con el médico si desarrolla fiebre, sarpullido, cansancio agudo, parálisis facial o dolor en las articulaciones dentro de los 30 días de la picadura de la garrapata.
- Consulte al médico si tiene un sarpullido circular rojo en el lugar de la picadura de la garrapata.

Otros recursos

Centro para el Control de Enfermedades: www.cdc.gov/lyme
Instituto Nacional de Salud: health.nih.gov/topic/LymeDisease