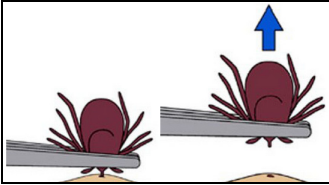


### ¿Cómo extraer la garrapata una vez nos ha picado?

1. Lavarnos bien las manos y aplicar un producto antiséptico (por ejemplo, povidona yodada o clorhexidina) en la piel de la zona donde está la garrapata.



2. Con una pinza de punta roma, cogemos la garrapata lo más cerca posible de la piel y la extraemos tirando de ella en vertical de forma lenta y continuada, sin girar, procurando no dejar la cabeza incrustada en la piel.
3. Aplicar de nuevo el producto antiséptico en la piel.
4. En caso de que haya quedado algún resto, lo dejaremos ahí, sin seguir hurgando. Esas pequeñas partes no transmiten la enfermedad si se utilizaron productos antisépticos antes y después de la extracción.

**IMPORTANTE:** El uso de aceites, vaselina o fuego para desprender la garrapata de la piel está completamente **DESACONSEJADO**.

### ¿Qué más debo hacer tras la picadura de una garrapata?

En general, no es necesario seguir un tratamiento antibiótico preventivo tras la picadura de una garrapata.

En cambio, **si aparece enrojecimiento, dolor o algún síntoma de los descritos anteriormente, deberá acudir a su médico de cabecera, poniendo en su conocimiento que ha sufrido la picadura de una garrapata.**

### ¿Dónde existe mayor riesgo de ser picado por una garrapata en Asturias?

Las zonas habitadas por garrapatas son los lugares de bosque o vegetación densa situados entre los 400 y los 1.100 metros de altitud.

En gran parte de Asturias se dan las condiciones anteriores, si bien parece observarse una mayor frecuencia de picaduras en las zonas interiores del occidente y del oriente de nuestra comunidad.



GOBIERNO DEL  
PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE SANIDAD



Edificio Buenavista Telf. 985 106 323  
C/ Ciriaco Miguel Vigil, 9 985 106 568  
Ala Oeste, 2ª planta, Sector Izq. Fax 985 106 320  
33006 - Oviedo

[vigilancia\\_sanitaria@asturias.org](mailto:vigilancia_sanitaria@asturias.org)

# GARRAPATAS Y SALUD



## PROTÉGETE FRENTE A LA ENFERMEDAD DE LYME



GOBIERNO DEL  
PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE SANIDAD

## ¿Qué es la enfermedad de Lyme?

Es una infección producida por la bacteria *Borrelia Burgdoferi*, cuya única vía de entrada al organismo humano es a través de la picadura de una garrapata.

**Para llegar a transmitir la enfermedad, la garrapata debe ser portadora de la bacteria** (en nuestra región sólo un pequeño porcentaje lo son) **y permanecer adherida a la piel durante más de 24 horas**. En ningún caso una persona que padezca la enfermedad es contagiosa para otras personas.

## ¿Qué son las garrapatas y donde podemos encontrarlas?

Las garrapatas son parásitos arácnidos que se alimentan de sangre animal (ciervos, ovejas, vacas, caballos, roedores, conejos, aves, reptiles), incluida la humana.

**Viven en muchos lugares, pero prefieren las zonas de bosque y vegetación densa, en regiones húmedas y templadas como Asturias.**

La garrapata se encuentra en la hierba y en las hojas de los helechos y otras plantas, desde donde pasa a los animales o humanos cuando rozan estas plantas; la garrapata no salta, se deja caer. Una vez en el humano, trepa hasta encontrar una zona adecuada, se engancha a la piel por medio de sus mandíbulas y comienza a succionar sangre, pudiendo permanecer adherida a la piel durante varios días.

**Las picaduras de garrapatas se pueden producir en cualquier momento del año, pero son más frecuentes entre los meses de marzo a octubre.** Esto se debe a que en este periodo las garrapatas tienen mayor actividad y a que los humanos hacen más salidas al bosque y zonas de vegetación densa.

## ¿Qué síntomas produce la enfermedad?

**La enfermedad de Lyme puede no producir ningún síntoma, o bien manifestarse de alguna de las siguientes formas:**

- **Fase inicial (3-14 días):** Pueden aparecer síntomas inespecíficos como fiebre, dolor de cabeza, dolores articulares o hinchazón de ganglios. En la piel puede aparecer una erupción característica, de color rojo con forma redondeada y con el centro más claro, o en forma de diana, llamada *eritema migrans*.



- **Fase tardía (semanas a meses):** Puede aparecer afectación del sistema nervioso, con parálisis facial, pérdida de fuerza en las extremidades, dolor persistente de tipo quemazón en cualquier parte del cuerpo, o estados de confusión mental. En las articulaciones puede producir artritis, con hinchazón y dolor. En el corazón pueden aparecer arritmias o bloqueos que dan lugar a pérdidas de conocimiento o sensación de palpitaciones.

## ¿Se puede curar?

**Sí, por medio de un tratamiento antibiótico adecuado, tras ser correctamente diagnosticada por un médico.** En todo caso, lo más importante es la prevención, para que no llegue a adquirirse la enfermedad.

## ¿Cómo prevenirla?

Con dos medidas fundamentales: 1) evitando la picadura de la garrapata y, 2) en caso de que ésta se produzca, retirándola de la piel lo antes posible.

## ¿Cómo evitar las picaduras de garrapata?

**Para reducir la exposición en el entorno del domicilio en hábitats rurales**, es recomendable cortar el césped y retirar las capas de hojas muertas, la maleza y las malas hierbas regularmente, sellar los muros de piedra y las pequeñas aberturas en torno a la casa y alejar las reservas de leña y los comederos de pájaros de la vivienda.

**Cuando salgamos a lugares donde es frecuente la presencia de garrapatas**, es decir, las zonas de bosque o de vegetación alta, es recomendable reducir al mínimo las zonas de piel que puedan entrar en contacto con la vegetación **llevando camiseta de manga larga y pantalón largo**, metiendo la parte final de la camiseta por dentro del pantalón y la pernera por dentro de los calcetines. Asimismo, **se puede rociar la ropa con un repelente de insectos que contenga entre sus componentes DEET o permetrina**. También es conveniente **vestir ropa de colores claros**, que nos ayudará a detectarlas lo antes posible.

**Una vez en casa, es aconsejable darse una ducha e inspeccionar todo nuestro cuerpo en busca de garrapatas, con ayuda de otra persona** para revisar la espalda. En caso de hallarlas, deberán ser extraídas lo antes posible (¡recuerde que sólo hay contagio cuando permanece, al menos, 24 horas adherida a la piel!).

Las garrapatas tienen predilección por lugares húmedos y cálidos, especialmente ingles, cintura, axilas, detrás de las rodillas y en las líneas del pelo. En los niños, las garrapatas se encuentran con frecuencia en cabeza y cuero cabelludo, por lo que debe revisarse principalmente alrededor del cuello, detrás de las orejas y el pelo.

**Nuestras mascotas también pueden sufrir la picadura de una garrapata.** Por ello, también debemos inspeccionarlas tras una salida al campo y consultar al veterinario en caso necesario.