

## ¿Qué hago si una garrapata me está picando?

Se requiere tiempo teniendo la garrapata pegada a su piel para que se transmitan los gérmenes que causan enfermedades. Por eso, si encuentra una garrapata que le esté picando, quítesela tan pronto como sea posible.

### ¿Cómo quitarse una garrapata?:

- Agarre la garrapata cerca de la piel con unas pinzas de cejas, instrumento de eliminación de garrapatas, o un pañuelo de papel, y jálala hacia arriba con un movimiento firme y constante, alejándola de la piel (¡no arranque, no gire, y no queme la garrapata!).
- Lave sus manos y el sitio de la picadura con agua y jabón.
- Aplique un ungüento o crema antibiótica, o alcohol al sitio de la picadura.
- Deshágase de las garrapatas vivas colocándolas con alcohol en una bolsa o frasco sellado, envolviéndolas con fuerza en cinta adhesiva, o tirándolas al inodoro.
- Si desea guardar la garrapata para identificación o posible pruebas póngala en una bolsa sellada o en un frasco.
- Nunca aplaste una garrapata con los dedos.



## ¡El tiempo es clave!

### Los signos de una enfermedad transmitida por garrapatas:

- La mayoría de las enfermedades transmitidas por garrapatas comienzan con síntomas similares a la gripe que por lo general se presentan de 2 a 14 días después de la picadura.
- Algunas personas con fiebre de las Montañas Rocosas o con enfermedad de Lyme desarrollan un sarpullido.
- Si usted se enferma con síntomas de gripe o desarrolla una erupción o sarpullido después de pasar tiempo en zonas de garrapatas o de ser picado/a por una garrapata, consulte a su médico de inmediato.
- Las enfermedades transmitidas por garrapatas pueden ser graves si no se tratan.



## Prevenga las Picaduras de Garrapatas

## Prevenga Enfermedades

Departamento de Salud Pública de California,  
Sección de Enfermedades Transmitidas por Vectores



P.O. Box 997377 MS 7307  
Sacramento, CA 95899-7377  
916-552-9730  
<http://cdph.ca.gov/vbds>  
August 2015

## ¿Por qué debo prevenir las picaduras de garrapatas?

La picadura de una garrapata infectada puede transmitir enfermedades a las personas. En California, la Garrapata de Patas Negras del Oeste puede transmitir la bacteria que causa la enfermedad de Lyme o la que causa anaplasmosis. La Garrapata de la Costa del Pacífico, la Garrapata Marrón de Perro, y la Garrapata Americana de Perro pueden transmitir las bacterias que causan la fiebre de las Montañas Rocosas y la tularemia.

### Usted puede reducir el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por garrapatas protegiéndose de sus picaduras.

Las garrapatas se encuentran a menudo en áreas naturales con hierbas, arbustos, troncos, u hojas caídas, especialmente a lo largo de senderos.



Las garrapatas también se pueden encontrar en las zonas de picnic o recreación. Las garrapatas acechan sobre la vegetación, troncos caídos, y a veces en los bancos de madera del parque con el fin de subirse a los animales y personas que se le acerquen.

## ¿Cómo prevengo las picaduras de garrapatas?

### Antes de entrar en áreas donde hay garrapatas:

- Aplique repelente de insectos con DEET al 20% o más sobre la piel expuesta y la ropa.
- Rocíe su ropa, calcetines y zapatos o botas con Permetrina (Permethrin). La Permetrina mata cualquier garrapata que se le suba en su cuerpo.
- Lleve un par de pinzas de cejas o instrumento de extirpación de garrapatas.

### Mientras que usted esté en áreas donde viven las garrapatas:

- Camine por en medio de senderos/caminos ya señalados y evitar rozar pastizales y arbustos a los costados del camino.
- Revísese cuidadosamente después de sentarse en troncos y mesas de picnic de madera donde se encuentran las garrapatas.
- Revísese a menudo en busca de garrapatas. Si usted encuentra una garrapata subiéndosele, quítesela lo más pronto posible.



### Después de salir de las zonas donde habitan las garrapatas:

- Dúchese tan pronto como sea posible.
- Busque garrapatas en su cuerpo y en su cama durante 3 días. Algunas garrapatas son sólo del tamaño de una semilla de amapola y pueden estar en cualquier lugar en su cuerpo.
- Revísese en las axilas, en la línea del



cabello, detrás de las orejas y las rodillas, en el ombligo, y en la ingle. Pida a un familiar que le

ayude a revisar las áreas de su cuerpo que no se pudieren ver con facilidad.

- Ponga en la secadora, a temperatura alta y por 60 minutos, la ropa que usó, para matar las garrapatas que puedan haber sido acarreadas. Las garrapatas no mueren con el lavado de ropas.
- También, revise sus mascotas en busca de garrapatas, y manténgalas con medicamentos de control de garrapatas según lo recomendado por su veterinario.