

# Instrucciones

## e información sobre las picaduras de garrapatas

Si usted sufre la picadura de una garrapata, es importante retirar la garrapata lo antes posible. Si la garrapata se comprime o irrita, existe la posibilidad que vacíe el contenido de su estómago en la herida, creando la posibilidad de contaminación.

### Uso de la Tarjeta

Deslice, muy suavemente, la ranura de la tarjeta debajo de la garrapata, hasta retirarla de la piel, como muestran las instrucciones de la tarjeta. La ranura grande es para retirar garrapatas adultas, la ranura pequeña es para retirar las ninfas, del tamaño de una cabeza de alfiler, causantes de la mayoría de las infecciones. Cuando la garrapata se encuentra en algún lugar difícil de acceder, pídale ayuda a otra persona.

Controle, después de haber retirado la garrapata, que no haya dejado el aguijón (hypostoma) ya que éste puede estar infectado. Para poder verlo hay que utilizar una lupa. Si la garrapata ha sido retirada en su casa, es recomendable pegarla en una cinta adhesiva y tirarla a la basura. Tirarla al baño o aplastarla no es eficaz, ya que son muy resistentes.

Desinfecte la herida con antiséptico, con contenido en alcohol 70% o más, aunque también vale yodo o betadine. Otros desinfectantes utilizados para picaduras de insectos no son recomendables.

Apunte la fecha y la localización donde fue picado, al igual que la zona del cuerpo donde se encuentra la picadura. Tome una foto de la picadura para comprobar la evolución del área afectada.

Hay diferentes medios para retirar garrapatas: pinzas especiales, un lápiz con gancho, o un aplicador para congelarlas. Todos estos medios tienen sus ventajas e inconvenientes. La tarjeta para retirar garrapatas, es compacto y cómodo.

### Prevención de picaduras de garrapata

Las garrapatas se encuentran por todas partes en la naturaleza, no solo en los bosques, dunas o campos, también se encuentran en los parques y jardines. Generalmente están cerca del suelo, por ejemplo entre la hierba. En algunas ocasiones, podrían dejarse caer desde la rama de los árboles. Las garrapatas están activas durante todo el año, sobre todo en temperaturas de 5-7 grados centígrados y de relativa humedad. Intente transitar por caminos y evite las zonas de vegetación alta.

Vístase con ropa de color clara, que cubra el cuerpo, zapatos cerrados, pantalones largos, camiseta de manga larga, etc.

Para los niños, si el camino discurre bajo arbustos, se recomienda usar gorro. Después de una caminata por la naturaleza o después de trabajar en el jardín, examine si tiene garrapatas. Las garrapatas prefieren lugares calientes como la parte trasera de la rodilla, axilas, ingles, detrás de las orejas, y nuca por donde empieza el pelo. Controle también los animales domésticos antes de que entren en la casa. Las garrapatas pueden sobrevivir en la ropa a la lavadora a temperaturas por debajo de los 60 grados centígrados. Existe ropa especial impregnada que ofrece protección contra garrapatas, se consiguen en tiendas de deporte al aire libre. También puede usar DEET, insecticida específico, en ropa y cuerpo (infórmese bien antes de usarlo). Los remedios naturales como por ejemplo dientes de ajo, pueden ayudar a reducir el riesgo de picaduras de garrapata.

### Garrapatas y la Enfermedad de Lyme

Una garrapata tiene la apariencia de una araña que pica a humanos y a otros animales para succionarles la sangre. Las garrapatas pueden transmitir gran cantidad de enfermedades, entre ellas la enfermedad de "Lyme". Esta enfermedad la causa la bacteria "Borrelia burgdorferi" y puede, si no es tratada adecuadamente, causar graves dolencias. Muchas garrapatas están infectadas con esta bacteria en Holanda. El porcentaje de las garrapatas infectadas varía dependiendo de la estación, la localidad, el clima etc. No sólo la Borrelia pero también otras infecciones pueden transmitirse a través de la garrapata. Para más información, consulte al final del documento. Si usted sufre la picadura de una garrapata en el extranjero debe averiguar las enfermedades asociadas a la picadura de garrapata en ese país en particular. Éstas pueden diferenciarse a las contraídas por picadura de garrapatas holandesas.

Cuando la garrapata ha estado prendida durante 12-24 horas en la piel, el riesgo de ser infectado con la bacteria Borrelia aumenta:

- A la mitad de las personas infectadas por la bacteria Borrelia, la picadura les causa un círculo rojo en el lugar donde fueron picados llamado Erythema Migrans (EM), que dura días o semanas. El "EM" puede alcanzar un diámetro mayor de 5 cm, de color rojo llamativo y con un centro relativamente más claro. El lugar de la picadura podría escocer, aunque no siempre es así. El "EM" podría presentar diferente forma, medida, color, etc. del "EM" típico.



La desaparición del "EM" no significa que la enfermedad/infección hayan desaparecido. El "EM" es más difícil de detectar en personas de color de piel más oscuro. La piel afectada se parece más en ese caso a una cicatriz. Cuando usted detecte o sospeche de un "EM" consulte inmediatamente un médico. El "EM" es 100% prueba de contaminación de la bacteria *Borrelia*. En aproximadamente la mitad de las infecciones el "EM" no se manifiesta o no es detectado.

- Después de contraer la infección de *Borrelia* aparecerán síntomas de gripe y fiebre (intermitentes), cansancio, dolor de cabeza, garganta y dolor de articulaciones. Cuando se padezca estos síntomas después de sufrir una picadura de garrapata consulte con su médico. El proceso de la enfermedad puede diferir enormemente entre distintas personas. Cuanto más tarde se administra el tratamiento, mayor es el riesgo de que la enfermedad se convierta en crónica. No hay acuerdo general entre diferentes médicos e instituciones sobre el tratamiento óptimo. Un tratamiento demasiado corto o una dosis demasiado baja de antibiótico amplían el riesgo, ya que la enfermedad podría no haber sido tratada eficazmente.

#### **Tests de diagnóstico de la enfermedad de Lyme**

El diagnóstico debe ser dictaminado por un médico basándose en los síntomas. Las pruebas tradicionales (Lyme-Elisa/EIA y Immunoblot/Western Blot) son poco fiables. En las primeras 6 - 8 semanas después de la contaminación, la mitad de los casos no son detectados en los tests (falso negativo: el test indica incorrectamente que no existe contaminación). Un análisis de sangre podría detectar contaminación cuando en realidad no existe infección (falso positivo). Hay otros tests de que tienen algunas ventajas particulares como son *Borrelia* PCR y LTT.

Estos tests suelen no están cubiertos por la Seguridad Social u otros seguros médicos, y tampoco garantizan resultados concluyentes.

El test para comprobar si la garrapata es portadora de la bacteria *Borrelia*, sería una indicación del riesgo sin garantía alguna. Si una garrapata no está infectada de acuerdo con el test, podría existir la posibilidad que usted hubiese sido picado en otra ocasión por otra garrapata que no haya detectado, o que el test tuviese una sensibilidad insuficiente. Si resulta que la garrapata sí está infectada, tampoco significa que la bacteria haya sido transmitida a la persona picada.

**Más información** (en holandés:)

<https://www.tekenbeetziekten.nl/>