

10 consejos para prevenir y actuar ante la picadura de la garrapata



- 1 Camina por el centro de los senderos.**
Cuando vayas al campo o zonas rurales, evita pasar entre arbustos o vegetación alta, y sentarte en zonas con mucha vegetación.
- 2 Lleva ropa discreta.**
No vistas prendas brillantes o de colores vivos porque la ropa llamativa atrae a las garrapatas.
- 3 Lleva calcetines altos y mangas y pantalones largos.**
Para evitar que las garrapatas entren en contacto con tu piel introduce la pernera del pantalón dentro del calcetín.
- 4 Usa calzado cerrado.**
Protegerás tus pies de posibles picaduras.
- 5 Aplícate un repelente adecuado.**
Es conveniente que contenga al menos un 20% de DEET (si se aplica sobre la piel) o permetrina (si se aplica sobre la ropa). Sigue siempre las instrucciones del fabricante y recuerda que el uso del DEET está desaconsejado en niños menores de seis años y no debe utilizarse en menores de 2 meses.
- 6 A la vuelta, revisa tu cuerpo en busca de garrapatas.**
Usa un espejo o pide ayuda a otra persona. Inspecciona también a tus hijos y mascotas.
- 7 Dúchate tras cada salida.**
Hazlo tan pronto como sea posible y usa una toalla de color claro para secarte. Después, lava con agua caliente la ropa que has utilizado en los días que hayas podido exponerte a garrapatas.

Si, pese a las precauciones, vemos que hemos recibido la picadura de una garrapata, sigue estas medidas de actuación:

- 8 Extrae la garrapata lo antes posible.**
Cuanto más tiempo pasa el insecto dentro del huésped, mayor es la probabilidad de infección, por lo que, con ayuda de unas pinzas, agárralo lo más cerca posible de tu piel y tira con suavidad hacia arriba, sin girar las pinzas y sin aplastarlo. No uses remedios caseros ni fuego, porque pueden hacer que la garrapata se contraiga y te inyecte más sustancia infecciosa.
- 9 Una vez fuera de tu piel, no la aplastes.**
Tras extraer la garrapata, no la aplastes con los dedos o contra el suelo, sino que debes guardarla en un bote con papel húmedo.
- 10 Limpia la zona de la picadura y acude al médico si quedan restos del insecto.**
Lávate bien las manos tras limpiar la zona de la picadura. Y si en los siguientes días o semanas aparecen síntomas como dolor, fiebre, rigidez en el cuello, dolor de cabeza o debilidad, busca atención médica y lleva la garrapata guardada en el recipiente a un laboratorio para que la analicen.