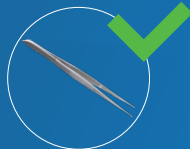


¿Cómo extraer una garrapata?

Si encuentras una garrapata adherida a tu cuerpo, hay que extraerla cuanto antes **ya que, en caso de estar infectada, la transmisión de patógenos se produce unas horas después de fijarse en la piel.**

Es preferible que la retire un profesional sanitario. De no ser posible, conviene emplear unas pinzas de punta fina para extraerla con cuidado. Procura no aplastarla.

No debe usarse ningún producto para matarla (aceite, vaselina...).



Sujeta las pinzas firmemente lo más cerca posible de la piel y tira con suavidad hacia arriba, como se muestra en la imagen.



Limpia bien la herida con agua y jabón y aplica un antiséptico. Al acabar, lava bien las manos.

En los días siguientes a la picadura, observa si aparece fiebre o erupción en la piel. Si esto ocurre, busca atención médica.

¿Cómo se realiza la vigilancia de las garrapatas en Galicia?

Se realiza a través de la Red gallega de vigilancia de vectores (Regavivec), coordinada por la Dirección General de Salud Pública en colaboración con la Consellería del Medio Rural y las universidades de Santiago de Compostela y Vigo.

Su principal objetivo es conocer la distribución y periodos de actividad de los mosquitos y de las garrapatas de interés para la salud pública.

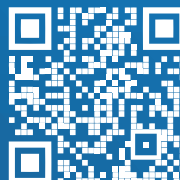
La vigilancia de las garrapatas se realiza principalmente a través de su recogida en los huéspedes (personas o animales) y también de la recogida directa en el medio ambiente, incrementando cada año las zonas de recogida.



¿Quieres saber más sobre garrapatas?

Si quieres más información sobre garrapatas, repelentes o recomendaciones generales, visita la página web de la Dirección General de Salud Pública (**escanea el código QR**).

En la web también encontrarás información necesaria para ser centro colaborador en la remisión de garrapatas para su posterior identificación.



Garrapatas:

¿Qué deberías conocer?



¿Qué son las garrapatas?

Son ectoparásitos que se alimentan de la sangre de un huésped (animal o persona) para completar su ciclo vital.

Presentan una distribución mundial, localizándose sobre todo en regiones de clima cálido o templado. El periodo de mayor actividad coincide principalmente desde la primavera hasta finales de otoño.

Se encuentran en el campo, bosques e incluso en parques y jardines, a nivel del suelo, normalmente ocultas en la hierba.

¿Cómo protegerse?

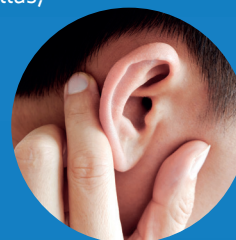
Evita su picadura siguiendo estas recomendaciones:

- Usa calzado cerrado, pantalones y mangas largos (ambos con puños cerrados).
- Ponte ropa clara para poder ver las garrapatas.
- Utiliza repelentes autorizados y sigue las indicaciones de uso.
- Camina por las zonas centrales de los senderos.
- Evita sentarte en el suelo en zonas con vegetación.
- Si tienes un animal de compañía, utiliza algún antiparasitario autorizado. Consulta con tu profesional veterinario.



Cuando llegues a casa, revisa tu piel:

- Las picaduras pueden pasar inadvertidas ya que no son dolorosas.
- Examina todo el cuerpo para detectar la presencia o picadura de garrapatas. Utiliza espejos para facilitar la visión.
- Las garrapatas prefieren las zonas calientes y húmedas del cuerpo, así que revisa también las axilas, ingles, cabello, detrás de las rodillas, dentro y fuera de las orejas, dentro del ombligo y alrededor de la cintura.
- Lava la ropa con agua caliente.



Si utilizas repelentes:

- Utilízalos solo en el exterior y durante el tiempo necesario.
- Recuerda que deben estar autorizados. Cumple las instrucciones de uso, especialmente el número de aplicaciones diarias permitidas.
- No los apliques en menores de dos años y hazlo con precaución en niños más mayores. Nunca en sus manos por si se las lleva a la boca o a los ojos.
- No se aconseja aplicarlo directamente en la cara (se utilizarán las manos). Tampoco sobre mucosas, ojos, labios, piel sensible, quemada o con heridas.
- Cuando ya no sea necesario, lava bien la piel y la ropa con agua y jabón.
- Lava también la zona si sufres alguna reacción en la piel y, si lo consideras necesario, busca atención médica.

¿Qué enfermedades pueden transmitir según el tipo de garrapata?

Es importante recordar que las garrapatas por sí mismas no causan enfermedades, a no ser que estén infectadas de un agente patógeno que se transmite durante el proceso de ingestión de sangre.

Dentro de las **garrapatas** presentes en Galicia, las más importantes en relación con las **enfermedades que podrían estar relacionadas son las siguientes:**

Ixodes ricinus

Ampliamente distribuidas por toda Galicia, están implicadas en la transmisión de la bacteria que provoca la **enfermedad de Lyme**.

Hyalomma marginatum

Conocida como garrapata cazadora, se identificó principalmente en el este de Ourense. Puede intervenir en la transmisión del virus que ocasiona la **fiebre hemorrágica Crimea-Congo**.

Rhipicephalus sanguineus

También está ampliamente distribuida en Galicia y participa en la transmisión de la rickettsia que produce la **fiebre botonosa mediterránea o fiebre exantemática**.

Género *Dermacentor*

Localizadas mayoritariamente en Lugo y Ourense, se encuentran implicadas en la transmisión de las rickettsias responsables de la **linfadenopatía transmitida por garrapatas (Tibola)** y de la **fiebre Q**.