

Instrucciones para utilizar la tarjeta para retirar garrapatas e información básica sobre las enfermedades transmitidas por garrapatas

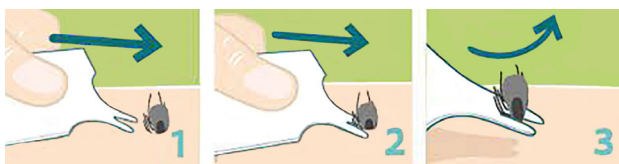
¿Por qué llevar una tarjeta para retirar garrapatas?

- En los Países Bajos se producen cada año aproximadamente 1,5 millones de picaduras de garrapata.
- En promedio, casi una de cada tres garrapatas está infectada por la bacteria *Borrelia burgdorferi*, causante de la enfermedad de Lyme.
- Aproximadamente la mitad de todas las garrapatas porta uno o más microorganismos patógenos.
- Aproximadamente una de cada veinte picaduras de garrapata provoca la enfermedad de Lyme en un plazo de tres meses.
- El riesgo de infección depende, entre otros factores, de si la garrapata está infectada, del tiempo que haya permanecido adherida a la piel y de si se retira rápidamente y de forma correcta, sin irritarla ni aplastar su cuerpo.
- Existe una excepción: las garrapatas infectadas por el virus TBE/FSME transmiten el virus inmediatamente, en el mismo momento de la picadura.

Cómo utilizar la tarjeta para retirar garrapatas

Esta tarjeta cabe fácilmente en un bolso, una cartera o la funda del teléfono móvil. Procure llevarla siempre consigo.

1. Deslice la ranura de la tarjeta por debajo de la garrapata.
2. Deslice la tarjeta lentamente, con un movimiento suave.



3. Retire la garrapata junto con la tarjeta.
4. Si la garrapata se encuentra en un lugar de difícil acceso para usted, pida ayuda para retirarla.
5. Nunca apriete el cuerpo de la garrapata, ya que esto aumenta el riesgo de infección.
6. No utilice ningún producto que pueda irritar a la garrapata antes o durante su retirada.
7. Desinfecte el lugar de la picadura y, si procede, más tarde la tarjeta con alcohol al 70% o superior, o con yodo.
8. Anote la fecha y el lugar de la picadura. Esta información puede ser útil si más adelante aparecen síntomas.

9. Comunique la picadura a su médico de cabecera para que conste en su expediente y registre también la picadura en tekenradar.nl o, para Bélgica, en tekenet.sciensano.be.
10. Haga una foto del lugar de la picadura para poder observar posibles cambios en los días o semanas siguientes.
11. Durante 6 meses, esté atento a una mancha o un anillo que aumente de tamaño (eritema migratorio, EM), síntomas gripales u otros posibles síntomas.
12. Después de retirar la garrapata, el lugar de la picadura puede verse algo irritado. Es completamente normal.
13. La garrapata retirada puede guardarse en la bolsita con cierre incluida o envolverse en cinta adhesiva y tirarse a la basura.
14. Encontrará más información sobre el análisis de garrapatas y sobre las ventajas e inconvenientes del uso preventivo de antibióticos tras una picadura de garrapata.

Cómo prevenir una picadura de garrapata

La mejor forma de prevenir una enfermedad transmitida por garrapatas es evitar la picadura!

Tome las siguientes medidas:

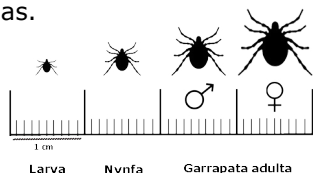
- Cuando esté en la naturaleza, permanezca en los senderos siempre que sea posible y evite la vegetación densa.
- Use ropa que cubra la mayor parte de la piel: zapatos cerrados, perneras dentro de los calcetines, camisa de manga larga, etc. Existe ropa especial impregnada que ofrece protección adicional contra las garrapatas.
- En la ropa clara, las garrapatas suelen verse mejor.
- Utilice un repelente que contenga DEET, IR3535, picaridina o aceite de eucalipto limón (citriodiol). Estos productos no matan a la garrapata, pero la mantienen alejada.
- Para los niños, una gorra puede ofrecer protección adicional.
- Revise cuidadosamente la piel y la ropa en busca de garrapatas inmediatamente después de un paseo por la naturaleza o trabajar en el jardín.
- Las garrapatas prefieren zonas cálidas y húmedas, como la parte posterior de las rodillas, las axilas, las ingles, detrás de las orejas y la línea del cabello. Preste especial atención a estas zonas durante la revisión.
- Introduzca la ropa en la secadora durante unos 30 minutos a la temperatura más alta. Las garrapatas pueden sobrevivir a la lavadora a temperaturas inferiores a 60 °C.



- Revise también a las mascotas en busca de garrapatas antes de que entren en casa.

Garrapatas

Las garrapatas son pequeños arácnidos que se alimentan de la sangre de personas y animales. Se encuentran en bosques, dunas y zonas rurales, pero también en parques y jardines. Las ninfas, de apenas 1 a 2 mm, representan un riesgo especial porque son muy pequeñas y pasan fácilmente desapercibidas.



Las garrapatas suelen encontrarse cerca del suelo, entre la hierba alta, los arbustos bajos y la hojarasca. Están activas casi todo el año, especialmente cuando la temperatura supera los 5 °C y el ambiente es húmedo.

La enfermedad de Lyme

Las garrapatas pueden transmitir bacterias, virus y parásitos capaces de provocar diversas enfermedades. La más conocida es la enfermedad de Lyme. Cuanto antes se inicie el tratamiento con antibióticos, mayores serán las posibilidades de una recuperación completa. Retrasar el tratamiento aumenta el riesgo de complicaciones y de síntomas persistentes.

Lamentablemente, no existe ninguna prueba que permita confirmar inmediatamente después de la picadura si se ha producido una infección.

Por ello, durante 6 meses permanezca atento a la aparición de posibles síntomas y, si estos se presentan, consulte cuanto antes a su médico de cabecera.

Eritema migratorio (EM)

- Una mancha o un anillo que aumenta de tamaño en los 3 o 4 meses posteriores a la picadura de una garrapata es un signo característico de la enfermedad de Lyme. En ese caso debe iniciarse de inmediato el tratamiento con antibióticos; no es necesario realizar ninguna prueba.



- En personas de piel clara, el eritema migratorio suele ser rojo o rosado. En personas de piel oscura puede tener un tono azulado o violáceo y parecer un hematoma.
- El eritema migratorio puede desaparecer por sí solo, pero eso no significa que la infección haya desaparecido.

- El eritema migratorio no aparece en todas las personas con enfermedad de Lyme. Tampoco siempre se reconoce, por ejemplo porque tiene una forma atípica, es poco visible o se encuentra en una zona difícil de ver. Por eso, preste atención también a otros posibles síntomas.

Otros síntomas de la enfermedad de Lyme

- La enfermedad de Lyme también puede causar otros síntomas, que pueden aparecer de forma gradual al cabo de semanas, meses o incluso años. Si la bacteria se propaga por el organismo, también puede afectar al sistema nervioso (neuroborreliosis).
- Entre los posibles síntomas se encuentran la fiebre, el dolor de cabeza, las náuseas, la rigidez del cuello, los dolores musculares y articulares, el dolor nervioso y el cansancio. En nuestro sitio web encontrará un resumen completo de los síntomas.

Entre el 10 % y el 20 % de las personas con enfermedad de Lyme presentan síntomas persistentes o recurrentes. El riesgo es mayor si el tratamiento con antibióticos se inicia demasiado tarde, la dosis es insuficiente o la duración del tratamiento es demasiado corta.

Otras enfermedades

Los síntomas parecidos a los de la gripe después de una picadura de garrapata pueden indicar no solo la enfermedad de Lyme, sino también otras enfermedades transmitidas por garrapatas. Una de ellas es la encefalitis transmitida por garrapatas (TBE/FSME). Este virus se transmite inmediatamente tras la picadura de una garrapata infectada. En los Países Bajos sigue siendo poco frecuente, aunque el número de casos está aumentando.

La TBE/FSME puede provocar una inflamación grave del cerebro (encefalitis) y, en casos poco frecuentes, puede ser mortal (1-2 %).

No existe un tratamiento específico contra este virus, pero sí una vacuna eficaz. Puede ser recomendable vacunarse si vive o trabaja en una zona de riesgo o si tiene previsto viajar a una región donde la TBE/FSME es más frecuente. Encontrará más información en ggdreisvaccinaties.nl y en [nuestro sitio web](#).

Más información en [nuestro sitio web](#)

Encontrará información práctica sobre las garrapatas, la prevención, las enfermedades transmitidas por garrapatas y su tratamiento. También encontrará un [formulario de contacto](#) donde podrá plantearnos cualquier pregunta.

Estas instrucciones también están disponibles en árabe, alemán, francés, frisón, inglés, italiano, neerlandés, polaco, portugués, ruso, español, turco y ucraniano.

