

¿Qué es la enfermedad de Lyme?

La enfermedad de Lyme es una infección causada por una bacteria que se transmite a través de la picadura de una garrapata infectada. No todas las garrapatas son portadoras de la enfermedad de Lyme: en Ontario, la enfermedad de Lyme se transmite a través de la picadura de una **garrapata de patas negras** infectada, comúnmente conocida como garrapata de los ciervos.

Con el aumento de las temperaturas en el mundo, las poblaciones de garrapatas de patas negras están creciendo y expandiéndose a nuevas zonas. Esto significa que el riesgo de contraer la enfermedad de Lyme está aumentando en todo Canadá. Las garrapatas prefieren los hábitats de sombra y húmedos, como las zonas boscosas, arboladas, de matorrales o donde la hierba es alta.

Las garrapatas adultas tienen el tamaño de una semilla de sésamo, mientras que las ninfas inmaduras pueden ser tan pequeñas como una semilla de amapola. Tanto las adultas como las ninfas pueden ser portadoras de la bacteria que causa la enfermedad de Lyme.

Síntomas

Los síntomas suelen comenzar a los tres días y hasta un mes después de la picadura de una garrapata infectada. **Si desarrolla síntomas, acuda al médico.** Los síntomas pueden incluir:

- Sarpullido rojo y circular (a veces llamado "ojo de buey"), que se expande lentamente alrededor de la zona de la picadura de la garrapata. No obstante, no siempre se produce el sarpullido.
- Fiebre o escalofríos
- Dolores musculares y de las articulaciones
- Fatiga
- Dolor de cabeza
- Inflamación de los ganglios linfáticos

¿Qué hago si encuentro una garrapata?

Si encuentra una garrapata en su cuerpo, retírela cuanto antes. El riesgo de contraer la enfermedad de Lyme aumenta con el tiempo que la garrapata permanece adherida a su cuerpo. Ottawa está considerada como una zona de riesgo para la enfermedad de Lyme, por lo que es importante que se ponga en contacto con su médico si cree que tuvo una garrapata adherida a su cuerpo durante 24 horas o más, o si no está seguro de cuánto tiempo ha estado adherida a su cuerpo, para que el médico pueda determinar si necesita tratamiento con antibióticos. El tratamiento con antibióticos se contemplará en los siguientes casos:

- cuando la garrapata ha estado adherida durante 24 horas o más, o cuando está total o parcialmente adherida; y
- cuando han pasado 72 horas o menos desde que se quitó la garrapata.

El médico le dirá lo que debe hacer inmediatamente. Las medidas inmediatas incluyen: vigilar los síntomas de la enfermedad de Lyme durante un mes y, si fuera necesario, tomar una dosis única de antibióticos como medida profiláctica.

Si la garrapata ha estado adherida menos de 24 horas y el cuerpo de la misma no parece hinchado por haber estado alimentándose o si se ha quitado una garrapata y han pasado más de 72 horas, debe seguir atento a los signos y síntomas de la enfermedad de Lyme durante un mes. Si presenta síntomas, consulte a su médico.

¿Cómo se quita una garrapata?

- Utilice una pinza de depilar de punta fina.
- Agarre la cabeza de la garrapata lo más cerca posible de la piel y tire lentamente hasta quitarla.
- No tuerza ni gire la garrapata. No utilice una cerilla ni aplique una loción u otra cosa sobre la garrapata.
- Lave el lugar de la picadura con agua y jabón.
- Si va a ver a su médico y quiere llevar la garrapata, colóquela en un frasco de pastillas vacío o en una bolsa con cierre de cremallera, con una toalla de papel húmeda.



Español – 08/2021

- Si necesita ayuda para identificar una garrapata, envíe una foto a través de “eTick” (etick.ca), una plataforma electrónica de identificación de garrapatas.
- Para deshacerse de una garrapata viva puede tirarla por el inodoro o meterla en una bolsa o contenedor que pueda cerrar bien y desecharla con los residuos domésticos.

Prevención de una picadura de garrapata

Cuando pase tiempo en las zonas que prefieren las garrapatas (ver más arriba), tome estas sencillas medidas para protegerse y evitar picaduras:

- Aplíquese un repelente de insectos aprobado que contenga DEET o Icaridina en la piel expuesta y en la ropa.
- Use pantalones largos, camisa de manga larga, zapatos y calcetines y meta la botamanga de los pantalones dentro de los calcetines.
- Para facilitar la detección de las garrapatas, use ropa de color claro.
- De ser posible, manténgase en los senderos cuando haga senderismo en el bosque o camine por zonas donde la hierba es alta.
- Revise todo su cuerpo, el de sus hijos y el de sus mascotas para ver si hay alguna garrapata. Preste mucha atención alrededor de los dedos de los pies, las rodillas, la ingle, las axilas y el cuero cabelludo.



Ayude a que su entorno sea menos favorable para las garrapatas:

- Mantenga cortado el césped de su jardín.
- Retire de su propiedad la maleza y las hojas caídas de los bordes, especialmente si su jardín limita con un bosque o con un terreno donde la hierba es alta. Agregue un borde de virutas de madera o grava para separar las zonas boscosas de las que tienen césped.
- Limpie las zonas ubicadas debajo y alrededor de los comederos para pájaros a fin de reducir la atracción de pequeños bichos, como ratones y topillos.
- Evite que los ciervos entren a su jardín, ya que las garrapatas también se alimentan de estos animales.
- Coloque las estructuras de juego de los niños lejos de las zonas boscosas.

Medidas para reducir la exposición de su mascota a las garrapatas

Si su mascota pasa mucho tiempo al aire libre, revisarla para ver si tiene garrapatas debería formar parte de su rutina diaria. Aunque los perros y los gatos no pueden transmitir directamente la enfermedad de Lyme a las personas, una garrapata puede entrar a su casa, agarrada del pelaje de su mascota, y terminar picando a un humano.

Para reducir la posibilidad de que su mascota sea portadora de una garrapata que pueda transmitir la enfermedad de Lyme:

- Hable con su veterinario sobre la forma de proteger a su mascota de las garrapatas. Hay muchos productos tópicos que pueden ayudar a repeler o matar las garrapatas, y para los perros hay una vacuna.
- Revise diariamente a su mascota para ver si tiene alguna garrapata, especialmente si pasa tiempo en zonas boscosas o que tienen mucha vegetación.
- Retire inmediatamente las garrapatas y deséchelas:
 - » Utilice una pinza de depilar de punta fina.
 - » Agarre la cabeza de la garrapata lo más cerca posible de la piel y tire lentamente hasta quitar la garrapata. No tuerza ni gire la garrapata. No utilice una cerilla ni aplique una loción u otra cosa sobre la garrapata.
 - » Lave el lugar de la picadura con agua y jabón.
 - » Deshágase de una garrapata viva tirándola por el inodoro o metiéndola en una bolsa o contenedor que pueda cerrar bien y desechándola con los residuos domésticos.
 - » Cuando su mascota sea examinada por un veterinario, pida que se fije bien a ver si tiene alguna garrapata.



Para obtener más información, visite OttawaPublicHealth.ca/Lymedisease.