



GET OUTDOORS PA

Aprende a protegerte de las garrapatas, para que tu paseo por la naturaleza sea realmente placentero.

Infórmate y actúa.



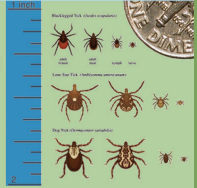
Las garrapatas son vectores de numerosas enfermedades infecciosas, como lo son la enfermedad de Lyme, y otras que pueden ser transmitidas por animales infectados a los humanos y a otros animales.

GARRAPATAS:

¿Qué información debes conocer?



Las garrapatas son pequeños arácnidos que no pueden saltar ni tampoco volar.



Las garrapatas habitan en la hierba alta, hojas y en la madera. Cuando caminas, se trepan a tus pies o parte bajas de la pierna, desplazándose hacia las áreas tibias y oscuras del cuerpo.

Recuerde, cuando se emprenda una caminata, es recomendable mantenerse **EN MEDIO** del sendero.

¿Sabías que?

- ◆ Pensilvania es el estado #1 en casos confirmados de enfermedad de Lyme.
- ◆ Las garrapatas y el riesgo de contagio de la enfermedad de Lyme existe en todos los condados de Pensilvania.
- ◆ Si se detecta a tiempo, la enfermedad de Lyme puede ser tratada más fácilmente.
- ◆ La enfermedad de Lyme y otras causadas por el contagio de picadura de garrapata, pueden tener consecuencias serias, pero son prevenibles si se toman ciertas medidas preventivas, como son: evitar transitar por las áreas donde habitan estos ácaros; vestirse adecuadamente y ponerse repelente; auto examinarsé cuidadosamente y revisar a nuestras mascotas después de un paseo, así como aprender a extraer las garrapatas eficazmente.
- ◆ Un estudio reveló que la gente que tuvo la prevención de usar zapatos deportivos y calcetines tratados con permetrina fue 74 veces menos propicia a sufrir la picadura de una garrapata.

Garrapatas comunes en Pensilvania

Garrapata de pata negra, también conocida como "del Venado"



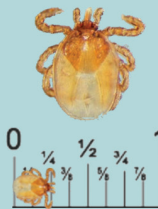
Se encuentra comúnmente en los venados. Durante todos su ciclos de vida, puede alimentarse de los humanos.

Garrapata canina americana



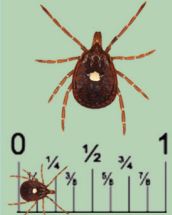
Es el tipo más común de garrapata en el estado de Pensilvania. Se alimenta de la mayoría de los mamíferos.

Garrapata de la marmota



Su hospedero específico es la marmota, pero también se puede encontrar en aves, animales pequeños y en los humanos.

La garrapata estrella solitaria



Tiene un punto blanco distintivo. Se puede alimentar de varios tipos de animales, incluyendo a los humanos.

Las garrapatas pueden ser portadoras no solo de la enfermedad de Lyme.

Por favor, visite el sitio palyme.org. En él encontrará información valiosa acerca de todas las enfermedades y padecimientos consecuencia de la picadura de garrapatas. Esta información es por demás útil en caso de requerir atención médica.

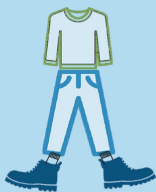
Recursos: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades; East Stroudsburg University; University of Rhode Island

MEDIDAS PREVENTIVAS:

Evite el contacto directo con las garrapatas

Permanezca alerta: Las garrapatas habitan en la hierba alta y en otras plantas que se encuentran a las orillas de los bosques y senderos. Se desplazan a las partes más altas de esta vegetación, esperando adherirse a su hospedero tan pronto como se aproxime.

ROPA APROPIADA



**Vista ropa ligera
Pantalones largos y
convencionales como
camisa de mangas
largas, calcetines
y calzado cerrado.
Considere tratar sus
zapatos y ropa con
permetrina.**

AEREOSOL PARA LA PIEL



**Aplique repelente
Insecticida
Tanto pesticidas***

* Seque su ropa en una botánicos están recomendados (aprobados por CDC y EPA): DEET, Picaridin, aceite de Eucalipto. El tiempo de protección varía; lea los instructivos.

AUTO EXAMINACIÓN



Revise minuciosamente su cuerpo y báñese inmediatamente. secadora a alta temperatura por 30 minutos. Asimismo, examine a sus mascotas constantemente.

BUSQUE ATENCIÓN MÉDICA EN LOS SIGUIENTES CASOS:

- ♦ Si se le dificulta remover las garrapatas.
- ♦ Si presenta síntomas similares al flu o si presenta salpullido en un lapso de 1-30 días después de la infección (un salpullido de ojo de buey u otro tipo de irritación puede aparecer en cualquier parte del cuerpo);
- ♦ Si se siente muy cansado o presenta dolor en las articulaciones (especialmente un enrojecimiento e inflamación), palpitaciones irregulares, dolor de cabeza intenso o dolor del cuello después de haber estado en contacto con garrapatas.



EXTRACCIÓN DE GARRAPATAS: ¡RETÍRELAS INMEDIATAMENTE!

1 Con unas pinzas, agarre la garrapata lo más cerca de la piel como le sea posible.



2 Con delicadeza, jale lentamente. Espere a que la garrapata se desprenda de la piel. No flexione ni tuerza las pinzas.



3 Lave sus manos y el área de contacto con agua y jabón, o aplique antiséptico.



4 Adhiera la garrapata a una tarjeta (anote la fecha) y guárdela en una bolsa de plástico sellada en el congelador por 2-3 meses. En caso de presentar síntomas de infección, busque atención médica. Tome en consideración examinar la garrapata (visite el sitio palyme.org). De otra manera, deseche la tarjeta.



go Get
Outdoors PA
GetOutdoorsPA.org

financiado
en parte por

PENNSYLVANIA



Parks & Forests
FOUNDATION

PAParksandForests.org