

# Las garrapatas y la enfermedad de Lyme



Para obtener más información sobre la enfermedad de Lyme, visite <http://www.cdc.gov/Lyme>

## Cómo prevenir picaduras de garrapatas al trabajar al aire libre

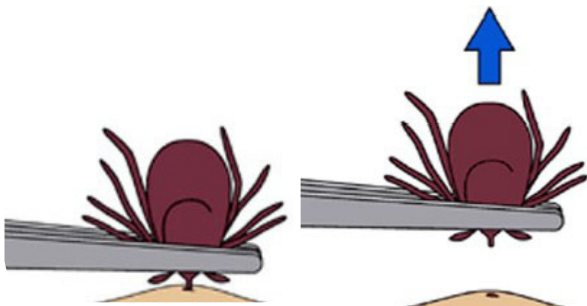
Las garrapatas pueden transmitir enfermedades, como la enfermedad de Lyme. Protéjase:

- Utilice repelente contra insectos que contenga 20 a 30% de DEET.
- Use ropa que haya sido tratada con permetrina.
- Dúchese tan pronto termine de trabajar en ambientes exteriores.
- Revise que su cuerpo no tenga garrapatas. Las garrapatas se pueden esconder debajo de las axilas, detrás de las rodillas, en el cabello y en la ingle.
- Ponga su ropa en la secadora a una temperatura alta durante 60 minutos para destruir las garrapatas que puedan haber quedado ahí.

## Cómo quitarse una garrapata

1. Si se le pegó una garrapata, arránquela de la superficie de la piel con unas pinzas finas.
2. Jale derecho y hacia afuera para arrancar la garrapata. No la retuerza ni la sacuda porque pueden desprenderse partes de la boca y quedarse en la piel. Si sucede esto, trate de arrancar con pinzas las partes de la boca. Si no puede, deje todo como está y espere a que sane su piel.
3. Limpie la picadura y sus manos con alcohol, restregando yodo o con agua y jabón.
4. Puede que le salga un bulto pequeño o se le enrojezca la piel y que se le vaya en 1 o 2 días, como las picaduras de mosquito. Esto no es un signo de que tiene enfermedad de Lyme.

**Nota:** No ponga cerillos calientes, removedores de pintura para uñas o glicerina en la garrapata para intentar sacarla de su piel.



Si se saca la garrapata rápidamente (en las primeras 24 horas) puede reducir significativamente su probabilidad de contraer la enfermedad de Lyme.

