

## Introducción

Las **garrapatas** son artrópodos que parasitan externamente un gran número de animales silvestres, tanto mamíferos como aves y reptiles, los animales domésticos, y **también pueden afectar a los humanos**. Existen más de 1000 especies descritas en todo el mundo y **se clasifican en dos grupos**, según la dureza de la cutícula o membrana que les reviste el cuerpo: **las blandas** (familia Argasidae) y **las duras** (familia Ixodidae). **Las más importantes para las mascotas y el ser humano son duras**. Todas se alimentan de la sangre del animal parasitado. A continuación analizaremos algunos aspectos de interés de estos artrópodos.



## Donde se encuentran

Están **ampliamente distribuidas en todo el mundo**.

Son más **abundantes en zonas boscosas y parajes rurales**, donde habitan animales silvestres y además se dan las condiciones medioambientales adecuadas de vegetación, luz y humedad para el desarrollo de su ciclo vital.

**Suelen estar habitualmente en el suelo o en la hierba, esperando que pase un animal para alimentarse de él**. También pueden encontrarse en **explotaciones ganaderas, establos, perreras y en zonas urbanas cubiertas de hierba, como parques y jardines**, generalmente asociadas a la presencia de animales domésticos.

El ser humano interactúa con las garrapatas accidentalmente, ya que no es el huésped preferido de ninguna especie de garrapata.

## Picadura

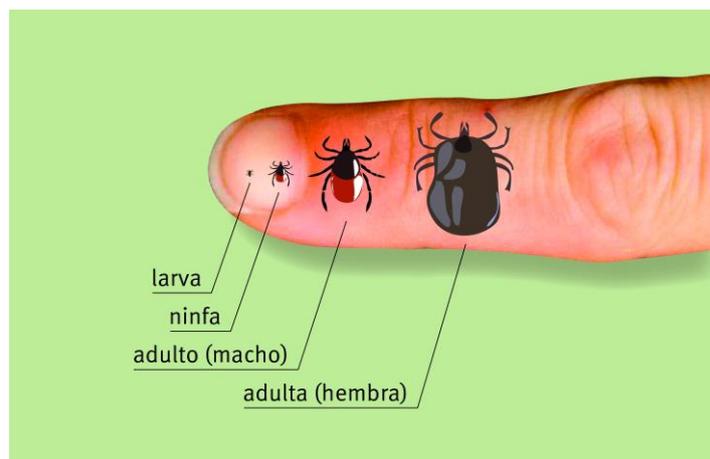
Una garrapata fijada al cuerpo **generalmente no causa dolor** y lo más frecuente es que la picadura no provoque ningún daño, o únicamente una **pequeña lesión en la piel**. Pero **algunas pueden estar infectadas con organismos patógenos y transmitirlos mientras se alimentan**. Esto puede causar enfermedades en las personas, como la **fiebre botonosa**, la **enfermedad de Lyme**, la **fiebre recurrente**, la **encefalitis** transmitida por garrapatas, la **babesiosis**, la **tularemia** o la **fiebre hemorrágica de Crimea-Congo**, entre otros.

## Ciclo de vida

Las garrapatas pasan por **4 estadios** de maduración durante su ciclo biológico: **huevo, larva, ninfa y adulto**. El ciclo completo dura habitualmente 2-3 años pero puede ser más corto en función de la especie y si las condiciones ambientales son favorables. Puede desarrollarse completamente sobre un mismo huésped o puede tener dos o tres huéspedes diferentes (es el más frecuente en las especies de garrapatas presentes en Europa).

**Necesitan alimentarse de sangre del huésped para pasar al siguiente estadio** y completar su ciclo biológico. Las **fases de ninfa y adulto son las etapas donde las garrapatas pueden atacar a las personas y transmitir enfermedades**.

La época de mayor actividad de las garrapatas va **desde la primavera hasta el otoño, especialmente durante los meses de verano**, pero algunas están activas también durante el invierno, sobre todo en zonas cálidas.



### Profesiones más expuestas

Extrema las precauciones si desarrollas tu actividad profesional como:

- Ganadero/a, pastor/a, agricultor/a, trabajador/a de granja o de matadero.
- Trabajador/a forestal, guarda, agente del Servicio de Protección de la Naturaleza.
- Veterinario/a. Trabajador/a de centros de protección y/o recuperación de animales.
- Trabajador/a de otras actividades en contacto estrecho con la naturaleza.

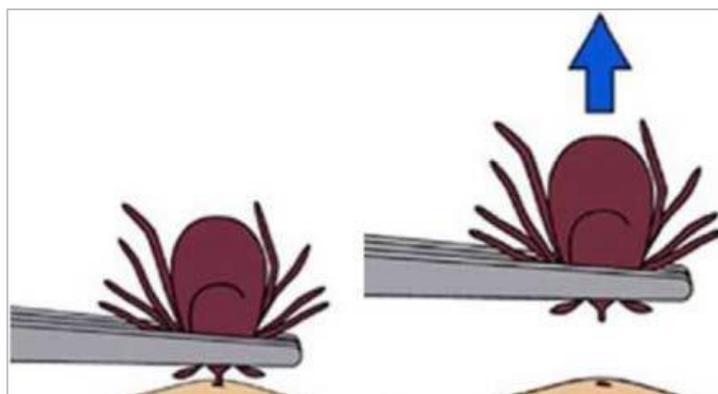
### Medidas de Prevención

- Utilizar **manga larga y pantalón largo**. Evitar las **sandalias o calzado abierto** y procurar **usar siempre botas cerradas** con calcetines procurando que cubran la parte inferior de los pantalones.
- Usar **ropa de color claro** ya que de esta forma será más fácil comprobar si hay alguna garrapata sobre ella.
- Caminar si es posible por la zona central de los caminos y **evitar el contacto con la vegetación circundante**. Evitar **sentarte en el suelo en las zonas con vegetación**.
- Utilizar **repelentes autorizados** y seguir siempre las indicaciones de uso de la etiqueta o folleto explicativo.
- Al finalizar la jornada **examinar cuidadosamente todo tu cuerpo** para detectar si te ha picado alguna garrapata y **lavar siempre la ropa con agua caliente**.
- Revisar sobre todo las **axilas, ingles, cabello, detrás de las rodillas, por dentro y fuera de las orejas, dentro del ombligo y alrededor de la cintura**. Las garrapatas prefieren los lugares calientes y húmedos del cuerpo. Puedes aprovechar el momento de la ducha. **Utilizar espejos si hace falta para poder ver bien todas las partes del cuerpo**.
- Utilizar **guantes y ropa protectora** durante la manipulación de los animales.
- **Eliminar o controlar las infestaciones por garrapatas** en los animales y en los espacios donde se encuentran (perreras, establos, etc.).

### Cómo extraer una garrapata

La mayoría de las enfermedades transmitidas por garrapatas requieren que el parásito se adhiera e ingiera sangre durante algunas horas antes de que la persona se infecte, por eso **es tan importante quitarla cuanto antes, preferiblemente por un profesional sanitario**.

- Si encuentras una garrapata adherida a tu cuerpo **extráela lo antes posible**.
- Evitar los **remedios tradicionales** como aceite, petróleo o calor.
- Usar **unas pinzas de borde romo y punta fina**. Si no dispones de pinzas adecuadas puedes desprenderla con los dedos utilizando unos guantes finos. Procura evitar su aplastamiento.
- **Sujetarla firmemente lo más cerca posible de la piel y tira de ella suavemente hacia arriba**, como se muestra en la imagen (ver dibujo).



#### Método para la extracción de la garrapata.

Fuente: CDC y Oteo JA, Martínez de Artoola V, Gómez-Cadiñanos R, Casas JM, Blanco JR, Rosel L. Evaluación de los métodos de retirada de las garrapatas en las Ixodidiasis humanas. Rev Clin Esp 2006; 196:584-587

- **Limpiar bien la herida** con agua y jabón o **aplicar un antiséptico** (povidona yodada o clorhexidina).
- Al terminar **lávate bien las manos**.
- En los días siguientes a la picadura, **observar si aparece fiebre y/o erupción en la piel** y, si esto ocurre, **buscar atención médica indicando que te picó una garrapata**.
- **Nunca se debe tirar la garrapata**. Ésta puede ser una muestra clínica de gran valor y orientar las posibilidades diagnósticas. Se puede conservar en un bote con papel húmedo y en el caso de que se desarrollen complicaciones se puede enviar para su clasificación y posible estudio de los microorganismos que vehicula.