

Sanidad distribuye 2.000 carteles informativos dirigidos a personas que realicen actividades en la naturaleza

---

## Consejos de Salud Pública de la Comunidad de Madrid para evitar picaduras de garrapatas

- En las salidas al campo se recomienda utilizar ropa adecuada, manga y pantalón largos, botas y calcetines
- A través de su picadura pueden transmitir patologías bacterianas y virales

**21 de julio de 2019.-** La Comunidad de Madrid ha dado a conocer recomendaciones para que, ante la habitual proliferación de garrapatas en el campo en verano, los madrileños sepan cómo prevenir las picaduras y evitar así el riesgo de contraer enfermedades asociadas.

A través de la Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Sanidad, y en colaboración con el Colegio Oficial de Veterinarios de Madrid, se recuerda que las garrapatas son artrópodos que se encuentran en el suelo, normalmente ocultas entre la hierba o los arbustos.

Las garrapatas pueden parasitar a los animales silvestres y domésticos, ya que se alimentan de su sangre. De forma accidental pueden picar a los seres humanos y, aunque la mayoría de las veces no ocasionan ningún daño, a través de la picadura pueden provocar diversas infecciones bacterianas y virales.

La mejor forma de prevenir estas enfermedades es evitar las picaduras. Al salir al campo es aconsejable utilizar ropa adecuada, de color claro, con manga y pantalón largos que cubran la piel, botas cerradas y calcetines por encima de la parte baja de los pantalones. Asimismo, se recomienda transitar por la zona central de los caminos para evitar el contacto con la vegetación, donde pueden hospedarse las garrapatas. También debe evitar sentarse en el suelo en las zonas con vegetación.

Conviene, además, utilizar repelentes autorizados para ropa y piel, siguiendo estrictamente las instrucciones de uso. Si se acude con una mascota al campo conviene aplicarle algún antiparasitario externo y revisarla antes de volver a casa.

Al finalizar la salida al campo se debe revisar bien todo el cuerpo, en especial el de los menores, para detectar la presencia de alguna garrapata. Es importante prestar atención a las axilas, ingles, cabello, ombligo, zona posterior a las orejas y alrededor de la cintura, donde suelen engancharse estos artrópodos.

## CÓMO QUITAR UNA GARRAPATA

Si, a pesar de tomar estas precauciones, al revisar el cuerpo se detecta una garrapata adherida, se debe extraer lo antes posible mediante pinzas de punta fina, sujetándola lo más cerca posible de la piel y tirando suavemente hacia arriba, pero evitando aplastarla. Inmediatamente hay que desinfectar la herida y, al terminar, lavarse bien las manos.

No se debe usar aceite, gasolina, calor u otras sustancias para desprender la garrapata. Si en los días posteriores aparece fiebre, malestar o fatiga, se debe acudir al médico y mencionarle la picadura de la garrapata.

La Consejería de Sanidad tiene previsto distribuir 2.000 carteles informativos para recordar a senderistas, cazadores y cualquiera que realice actividades en la naturaleza las principales precauciones que deben adoptar ante las garrapatas. Además, ha habilitado información en el portal web de la Comunidad de Madrid, disponible en el siguiente enlace:

<http://www.comunidad.madrid/servicios/salud/vectores-plagas#garrapatas>