

HERRAMIENTAS PARA EMPLEADOS

La mejor forma de protegerse de las enfermedades transmitidas por garrapatas es evitando las picaduras.

Si su trabajo implica realizar actividades al aire libre en zonas de hierba, maleza o bosque, puede correr el riesgo de sufrir picaduras de garrapatas y las enfermedades que estas transmiten. Las garrapatas suelen vivir en zonas con sombra con hierba, arbustos, rocas, troncos y hojas caídas. Si una persona pasa tiempo en estas zonas, es más probable que le pique una garrapata. Cuando una garrapata pica, puede propagar gérmenes que enferman a las personas.



Hábitat de las garrapatas

¿Qué garrapatas se pueden encontrar en Maryland?

En Maryland, las garrapatas más comunes son la garrapata de patas negras, la garrapata estrella solitaria y la garrapata americana del perro. Las enfermedades transmitidas por garrapatas pueden enfermar gravemente a algunas personas. Es importante que sus colegas y usted sepan cómo prevenir las picaduras de garrapata en el trabajo.

GARRAPATA DE PATAS NEGRAS *Ixodes scapularis*

DÓNDE SE ENCUENTRA Ampliamente distribuida por el este de Estados Unidos.



CDC

TRANSMITE *Borrelia burgdorferi* y *B. mayonii* (causantes de la enfermedad de Lyme), *Anaplasma phagocytophilum* (anaplasmosis), enfermedad por *B. miyamotoi* (una forma de fiebre recurrente), *Ehrlichia muris eauclairiensis* (erliquiosis), *Babesia microti* (babesiosis) y virus Powassan (enfermedad por el virus Powassan).

OBSERVACIONES El mayor riesgo de sufrir una picadura se da en primavera, verano y otoño en el nordeste, la zona norte del Medio Oeste y el Atlántico medio. Sin embargo, las garrapatas adultas pueden salir en busca de calor cada vez que las temperaturas invernales superan el punto de congelación. Todos los tipos de garrapatas pican a los humanos, pero las ninfas y las hembras adultas son las más frecuentes en las personas.

GARRAPATA ESTRELLA SOLITARIA *Amblyomma Americanum*

DÓNDE SE ENCUENTRA Ampliamente distribuida en el este de Estados Unidos, pero con mayor frecuencia en el sur.



CDC

TRANSMITE *Ehrlichia chaffeensis* (tularemia), virus Heartland (enfermedad por el virus Heartland). Virus Bourbon (enfermedad por el virus Bourbon) y enfermedad eruptiva asociada con la garrapata del sur (STARI).

OBSERVACIONES El riesgo de sufrir una picadura es mayor desde principios de la primavera hasta finales del otoño. Es una garrapata muy agresiva que pica a los humanos. La hembra adulta se distingue por un punto blanco o "estrella solitaria" en el lomo. Las ninfas y las hembras adultas pican con mayor frecuencia a los humanos. Cada vez hay más pruebas de que el síndrome alfa-gal (AGS, en inglés) puede desencadenarse por la picadura de garrapatas estrella solitaria; sin embargo, no se han descartado otras especies de garrapatas.

HERRAMIENTAS PARA EMPLEADOS (continuación)

GARRAPATA AMERICANA DEL PERRO *Demacentor variabilis*, *D. similis*



CDC

DÓNDE SE ENCUENTRA *D. variabilis* está ampliamente distribuida al este de las Montañas Rocosas. La recién descrita *D. similis* se encuentra al oeste de las Montañas Rocosas. Se necesitan más investigaciones para comprender el papel de estas especies en la transmisión de enfermedades.

TRANSMITE *Francisella tularensis* (tularemia) y *Rickettsia rickettsii* (fiebre maculosa de las Montañas Rocosas).

OBSERVACIONES El riesgo de sufrir picaduras es mayor durante la primavera y el verano. Las hembras adultas son las más propensas a picar a los humanos.



CDC

GARRAPATA DE LA COSTA DEL GOLFO *Amblyomma maculatum*

DÓNDE SE ENCUENTRA Se distribuye principalmente en el sureste de Estados Unidos, con poblaciones focales en el noreste, Medio Oeste y sureste de Estados Unidos.

TRANSMITE *R. parkeri* (rickettsiosis por *R. parkeri*), una forma de fiebre maculosa.

OBSERVACIONES Las larvas y ninfas se alimentan de aves y pequeños roedores, mientras que las garrapatas adultas se alimentan de ciervos y otros animales salvajes. Se ha asociado a las garrapatas adultas con la transmisión de *R. parkeri* a los humanos.

¿Quién corre el riesgo de ser picado por una garrapata?

Las personas que trabajan al aire libre en zonas de hierba y maleza, donde viven las garrapatas, tienen más probabilidades de sufrir picaduras de garrapatas. Esto puede incluir a las personas que trabajan en determinados puestos de trabajo, incluyendo:

- Limpieza de maleza
- Agricultura
- Silvicultura
- Actividades militares y entrenamiento
- Gestión de parques o fauna salvaje
- Trabajos en líneas de servicios públicos
- Construcción
- Investigación de trabajo de campo
- Agrimensura
- Fotografía al aire libre
- Construcción/gestión de senderos
- Lucha contra incendios forestales

Los lugares de trabajo situados en zonas boscosas o con hierba alta, arbustos densos y hojarasca son propensos a tener garrapatas. Las garrapatas también pueden encontrarse en productos de madera en campamentos y parques. Debe estar atento a las garrapatas cuando se sienta o descansa en troncos, bancos de picnic e incluso rocas.

¿Existe una "temporada de garrapatas" en Maryland?

Si trabaja al aire libre en Maryland, puede encontrarse con una garrapata en cualquier época del año.

Tipos de enfermedades transmitidas por garrapatas

Las garrapatas pueden ser portadoras de bacterias, virus o parásitos, y transmitirlos a las personas y otros animales cuando pican. La enfermedad de Lyme es la enfermedad transmitida por garrapatas más común en Maryland. Otras enfermedades transmitidas por garrapatas en Maryland son: erliquiosis, anaplasmosis, babesiosis, fiebre maculosa de las Montañas Rocosas y tularemia. Para obtener más información sobre las enfermedades transmitidas por garrapatas en Maryland, visite el sitio web sobre enfermedades transmitidas por garrapatas del Departamento de Salud de Maryland (MDH, en inglés) (https://health.maryland.gov/phpa/OIDEOR/CZVBD/Pages/tickborne_dz.aspx)

HERRAMIENTAS PARA EMPLEADOS (continuación)

Antes de empezar a trabajar al aire libre en zonas con garrapatas:

- **Vístase para protegerse.** Lleve camisa de manga larga y pantalones largos, y use la camisa dentro del pantalón. Dado que las garrapatas suelen ser de color más oscuro, llevar ropa de colores claros puede ayudarle a detectar más fácilmente las garrapatas que puedan estar reptando por su ropa.
- **Utilice repelente.** Utilice un repelente de insectos registrado por la Agencia de Protección Ambiental (EPA, en inglés) (<https://www.epa.gov/insect-repellents/find-repellent-right-you>) en la ropa y la piel expuesta, especialmente en pies, tobillos y piernas. Los repelentes evitan las picaduras de garrapatas, mosquitos y otros insectos.
- **Trate la ropa y el equipo con permetrina al 0.5%**, que matará o repelerá las garrapatas. Cuando utilice permetrina, asegúrese de seguir cuidadosamente las instrucciones de la etiqueta. Aplique permetrina a la ropa y el equipo antes de ponérselos. **No rocíe permetrina sobre la piel.**



Garrapatas en las botas (CDC)

Mientras trabaja:

- **Compruebe si hay garrapatas.** Compruebe regularmente si hay garrapatas en su cuerpo y en los demás mientras trabaja. Si encuentra una garrapata en su ropa o piel, cepíllela.

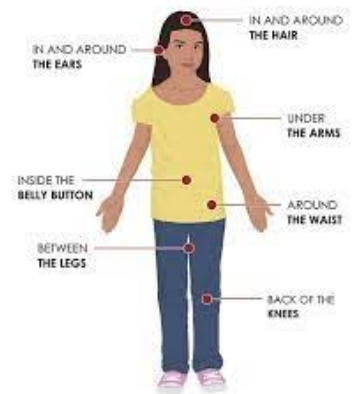
Las garrapatas tienen un cuerpo plano en forma de lágrima y suelen ser de color marrón, rojizo o negro, y pueden presentar marcas grises o blancas. **Las garrapatas pueden ser diminutas**, desde un poco más grandes que una semilla de sésamo hasta del tamaño de una semilla de amapola.



Panecillo de semillas de amapola con garrapatas (CDC)

Después de volver del trabajo:

- **Compruebe de nuevo si hay garrapatas.** Revise todo su cuerpo buscando garrapatas, incluso detrás de las rodillas, debajo de los brazos y en las zonas del nacimiento del pelo y la ingle. Siga comprobando si hay garrapatas 3 días después de haber estado al aire libre en zonas con garrapatas para asegurarse de no pasar por alto ninguna garrapata que pueda estar escondida en zonas de difícil acceso.
- **La ducha.** Dúchese hasta dos horas después de su regreso al interior. Dúchese y frótese la cabeza y el cuerpo para eliminar las garrapatas que haya podido pasar por alto.
- **Seque su ropa.** Antes de lavar la ropa de trabajo, métala en una secadora caliente durante 10 minutos para matar las garrapatas que pueda haber en ella.



Compruebe si hay garrapatas (CDC)

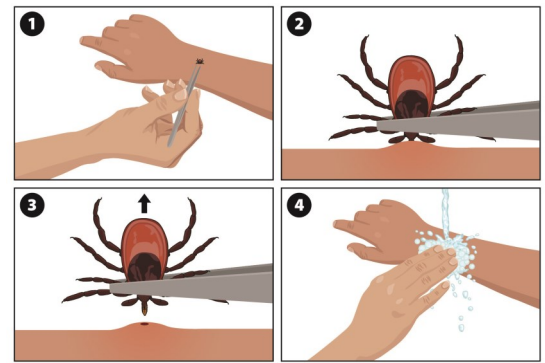
¿Qué hago si encuentro una garrapata adherida a mi piel?

1. Retire la garrapata con pinzas lo antes posible (consulte los pasos siguientes). ¡El tiempo es muy importante! Recuerde que las picaduras de garrapatas pueden transmitir enfermedades a las personas. Dependiendo del tipo de enfermedad, una garrapata infectada puede tardar de horas a días en transmitir una enfermedad a una persona cuando la pica. Cuanto antes se quite una garrapata adherida, menor será el riesgo de enfermarse.
2. Informe a su supervisor o responsable de seguridad que le ha picado una garrapata. Anote la fecha en que le picaron y el lugar donde estaba trabajando al aire libre antes de que le picaran o encontrara la garrapata.

HERRAMIENTAS PARA EMPLEADOS (continuación)

La mejor forma de extraer una garrapata es tirar de ella con unas pinzas:

- Utilice unas pinzas para agarrar la garrapata lo más cerca posible de la piel.
- Tire lentamente de la garrapata con firmeza, hacia fuera para despegarla de la piel. No retuerza ni sacuda la garrapata mientras tira de ella.
- En algún momento, durante la extracción, parte de la garrapata puede desprenderse y quedarse en la piel. Si esto ocurre, retire los restos con unas pinzas como haría con una astilla. Si no puede retirar completamente la garrapata, limpie la zona, aplique una pomada antibiótica y acuda a un profesional de la salud si la zona se infecta.
- Lávese las manos y la zona de la picadura con agua y jabón, o aplique un antiséptico en la zona de la picadura.
- Tire la garrapata a la basura o por el inodoro o guárdela para que la identifique un organismo de salud pública colocándola en alcohol isopropílico o pegándola a un trozo de papel con cinta adhesiva transparente.



Pasos para eliminar una garrapata (CDC)

Las técnicas de extracción de garrapatas que no funcionan, como aplicar esmalte de uñas, quemar la garrapata con una cerilla o frotarla con jabón, no deben utilizarse porque retrasan la extracción y además pueden ser peligrosas. Si encuentra una garrapata adherida a su piel, es importante que la retire con cuidado lo antes posible.

Síntomas de una enfermedad transmitida por garrapatas

Si le pica una garrapata, es importante que esté atento a los síntomas, que pueden aparecer hasta 30 días después de la picadura. Los síntomas de una enfermedad transmitida por garrapatas pueden incluir:

- Dolores corporales/musculares
- Dolor de cabeza
- Dolor articular
- Erupciones
- Fiebre
- Fatiga
- Cuello rígido
- Parálisis facial

Si presenta alguno de estos síntomas en los 30 días siguientes a una picadura de garrapata, informe a su empleador y solicite atención médica de inmediato. Si no se tratan, algunas enfermedades transmitidas por garrapatas pueden provocar problemas cardíacos, articulares, nerviosos e incluso la muerte. Asegúrese de informar a su profesional de la salud que trabaja al aire libre en una zona donde puede haber garrapatas. La mayoría de las enfermedades transmitidas por garrapatas pueden tratarse con éxito con determinados antibióticos, sobre todo si el tratamiento se inicia pronto.

¿Dónde puedo obtener más información?

Hable con su empleador si le preocupan las garrapatas en su lugar de trabajo. Para obtener más información sobre la prevención de enfermedades transmitidas por garrapatas, visite el sitio web de prevención de enfermedades transmitidas por garrapatas del MDH (https://health.maryland.gov/phpa/OIDEOR/CZVBD/Pages/tick%20dz_prevention.aspx).

RECURSOS

ENLACES IMPORTANTES QUE SE HAN INCLUIDO A LO LARGO DE ESTE DOCUMENTO:

UNITED STATES ENVIRONMENTAL PROTECTION AGENCY (EPA)

- **EPA-registered insect repellent**
<https://www.epa.gov/insect-repellents/find-repellent-right-you>

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC)

- **Tickborne Disease Symptoms**
<https://www.cdc.gov/ticks/symptoms.html>

MARYLAND DEPARTMENT OF HEALTH (MDH)

- **Tickborne Disease Website**
https://health.maryland.gov/phpa/OIDEOR/CZVBD/Pages/tickborne_dz.aspx.
- **Tickborne Disease Prevention Website**
https://health.maryland.gov/phpa/OIDEOR/CZVBD/Pages/tick%20dz_prevention.aspx
- **Tick Identification Services**
<https://health.maryland.gov/phpa/OIDEOR/CZVBD/Pages/Tick-Identification.aspx>

INFORMACIÓN DE CONTACTO

Maryland Department of Health

Public Health Services

Prevention and Health Promotion Administration

Infectious Disease Epidemiology and Outbreak Response Bureau Center for Zoonotic and Vector-borne Diseases

201 West Preston Street, Room 317

Baltimore, MD 21201

<https://health.maryland.gov/phpa/OIDEOR/CZVBD/Pages/Home.aspx>

410-767-5649

mdh.czvbd@maryland.gov