



Ticks

Cómo prevenir las picaduras de las garrapatas

TRATE SU ROPA CON PERMETRINA



Las garrapatas son más activas durante los meses cálidos (abril a septiembre), aunque uno puede estar expuesto a ellas durante todo el año. Sepa [cuáles son las garrapatas más comunes en su área](#).

Antes de salir al aire libre:

- **Sepa dónde puede haber garrapatas.** Las garrapatas viven en áreas cubiertas de pasto, arbustos o muchos árboles, e incluso en los animales. En consecuencia, pasar tiempo al aire libre, ya sea acampando, paseando el perro, trabajando en el jardín o cazando, lo pone en contacto cercano con garrapatas. A muchas personas se les prenden garrapatas en su propio jardín o vecindario.

- **Trate la ropa y los equipos** con productos que contengan un 0.5 % de permetrina. La permetrina puede usarse en botas, ropa y equipo de campamento, y la protección dura varias lavadas. Como alternativa, puede comprar ropa y equipos que ya estén tratados con permetrina.
- **Use repelentes de insectos registrados en la Agencia de Protección Ambiental (EPA)** [🔗](#) que contengan DEET, picaridina, IR3535, aceite de eucalipto de limón (OLE), para-mentano-diol (PMD) o 2-undecanona. La EPA tiene una [herramienta de búsqueda](#) [🔗](#) útil que puede ayudarlo a encontrar el producto que mejor se ajuste a sus necesidades. Siempre siga las instrucciones del producto.
 - No les aplique repelente de insectos a los bebés de menos de 2 meses de edad.
 - No use productos que contengan aceite de eucalipto de limón (OLE) o para-mentano diol (PMD) en niños menores de 3 años.
- **Evite el contacto con las garrapatas**
 - Evite las áreas boscosas y de vegetación muy tupida, con pastos altos y hojas caídas.
 - Camine por el centro de los senderos.

Después de estar al aire libre

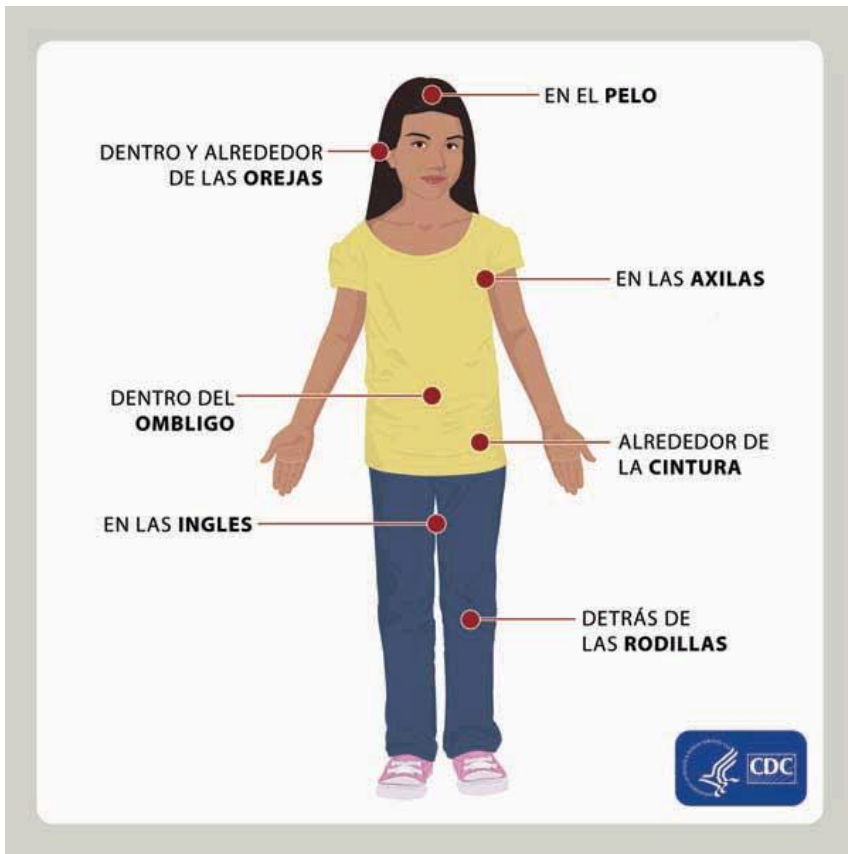
Revise su ropa para ver si tiene garrapatas. Las garrapatas pueden llevarse a la casa en la ropa. Debe quitarse todas las garrapatas que encuentre. Una vez que entre a la casa, ponga la ropa en la secadora a una temperatura alta durante 10 minutos para matar las garrapatas en la ropa seca. Si la ropa está húmeda, puede que sea necesario dejarla un tiempo adicional. Si es necesario lavar la ropa primero, se recomienda usar agua caliente. El agua fría o templada no matará las garrapatas.

Dúchese inmediatamente después de haber estado al aire libre. Se ha observado que ducharse dentro de las dos horas posteriores a haber estado al aire libre reduce el riesgo de contraer la enfermedad de Lyme y podría ser eficaz para reducir el riesgo de otras enfermedades transmitidas por garrapatas. Ducharse ayuda a deshacerse de las garrapatas que no estén prendidas y ese es un buen momento para revisar que no tenga ninguna.

Revísese el cuerpo para ver si tiene garrapatas luego de estar afuera. Revísese todo el cuerpo cuando regrese de áreas que podrían estar infestadas de garrapatas, incluso su jardín. Use espejos de mano o de cuerpo entero para verse todas las partes del cuerpo. Revísese y revise a los niños para ver si tienen garrapatas:

- En las axilas
- Dentro y alrededor de las orejas
- Dentro del ombligo
- Detrás de las rodillas
- En el pelo
- En las ingles
- Alrededor de la cintura

Revise los equipos y las mascotas. Las garrapatas pueden entrar a su casa a través de la ropa y las mascotas, y luego prenderse a una persona. Por eso, revise las mascotas, los abrigos y las mochilas cuidadosamente.



Esta página fue revisada: el 24 de febrero del 2022