

Guía rápida para el conocimiento y actuación frente a picaduras de garrapatas.

No pretende este ser un documento médico extenso sino una guía dirigida al público general, de divulgación y explicación básica sobre el tema.

Índice:

1. Garrapatas. Que son. Especies. Distribución geográfica.
2. Características
3. Enfermedades
 - a. Transmisión de enfermedades infecciosas
 - b. Alergias
4. Prevención de las picaduras de garrapatas
5. Actuación ante una picadura de garrapata.

Pero, si todo esto te parece muy largo, puedes ir directamente al [resumen / consejos](#) finales.

1. Garrapatas. Que son. Especies. Distribución geográfica.

Las garrapatas son ácaros hematófagos (se alimentan de sangre), lo que las obliga a desarrollar su ciclo vital en un animal vertebrado.

Son por lo tanto parásitos de múltiples animales (y por supuesto de los humanos) y son a su vez vectores de numerosas enfermedades infecciosas.

Representan un problema de salud humana y animal importante. Pueden provocar diferentes enfermedades, sobre todo la transmisión de agentes infecciosos.

No todas las garrapatas transmiten enfermedades ni pican a los humanos. Aunque son muchas las posibles enfermedades que transmiten y de gravedad muchas de ellas, afortunadamente en nuestro medio son pocas y poco frecuentes.

Se encuentran distribuidas desde los trópicos hasta las zonas circumpolares, tanto en zonas rurales como urbanas, en general asociadas a la presencia de animales. La distribución geográfica de cada variedad está muy relacionada con las características climatológicas de cada zona.

Se agrupan en 2 grandes familias:

- Garrapatas duras (Ixódidos). Estas son las principales transmisoras de enfermedades.
 - Las más habituales en nuestro medio: Ixodes ricinus (Encefalitis, Lyme).
 - Hyalomma marginatum (Fiebre hemorrágica de Crimea-Congo). Ornithodoros (Borreliosis). Dermacentor reticulatus (babesiosis canina). Rhipicephalus sanguineus.
- Garrapatas blandas (Argásidos).

2. Características.

Existen numerosas variedades. En general todas comparten un mismo ciclo de desarrollo, aunque diferentes variedades pueden necesitar diferentes hospedadores intermedios.

Todas pasan por 4 fases evolutivas: Huevo, larva, ninfa y adulto. La mayor parte del tiempo lo pasan fuera de sus hospedadores, bien en las madrigueras/nidos de estas o entre la vegetación y el suelo. Acceden al huésped para alimentarse, desprendiéndose de él posteriormente. Su actividad está muy relacionada con el clima y la temperatura ambiental. En general comienza al principio de la primavera, alcanza un máximo en verano (tras la eclosión de los huevos y la aparición de una nueva generación de larvas), disminuyendo en otoño. La mayoría de las especies hibernan durante el invierno.

Dentro de las garrapatas duras (las que nos interesan en nuestro medio) existen 3 tipos de acuerdo con su ciclo vital y número de hospedadores:

De un solo hospedador: Tras la eclosión del huevo la larva se fija al huésped y pasa en él sus 3 estadios de desarrollo: Larva, ninfa y adulto. Se alimentan y mudan sobre él y solo se desprenden una vez adultos, como hembra grávida y repleta de sangre.

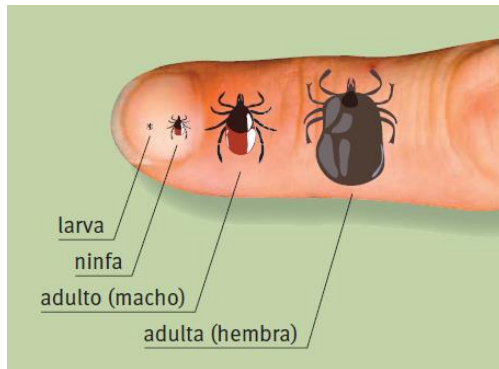
De 2 hospedadores: Realizan la primera muda (paso de larva a ninfa) en el primer hospedador y la segunda (paso de ninfa a adulto) en el suelo. Posteriormente ya el adulto tiene que buscar un segundo huésped, en el que se alimenta, se aparea y finalmente se desprende para depositar luego sus huevos en el entorno.

De 3 hospedadores: Estas son las que más nos interesan por su mayor frecuencia en nuestro medio y las enfermedades que pueden transmitir. Su ciclo vital completo puede durar hasta 1 a 2 años, según las condiciones climáticas, temperatura, ...

- Comienza con la eclosión de los huevos en el suelo, maleza, ... Tras esta, la larva se fija a un primer huésped (habitualmente un pequeño roedor, ave, ...) donde se alimenta durante varios días. Posteriormente se desprende y ya en suelo, entre la maleza, matorral, realiza su primera muda al estado de ninfa.
- Posteriormente esta ninfa buscará un segundo hospedador, habitualmente durante el verano, alimentándose durante varios días y desprendiéndose al suelo nuevamente. Allí realiza la segunda muda hasta convertirse en adulto.
- El adulto buscará entonces un tercer hospedador (habitualmente hacia el otoño) en el que se alimentan (pueden llegar a aumentar hasta 100 e incluso 500 veces su peso), se aparean y finalmente se desprenden para cerrar el ciclo desovando de nuevo en el suelo, matorral, ...

Las ninfas son el principal vector de la enfermedad para el hombre. Las épocas de mayor riesgo de transmisión son primavera y verano (según climatología).

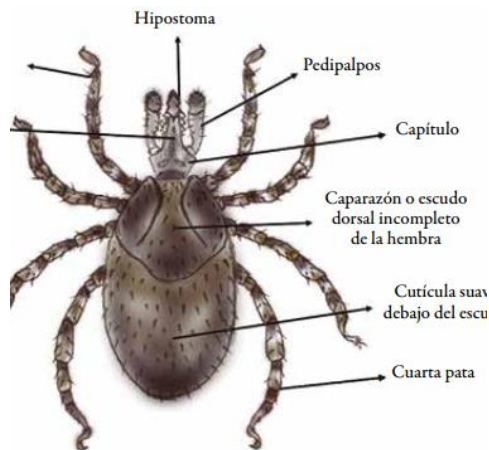
Larva: 3 pares de patas. Ninfa y adulto: 4 pares de patas.



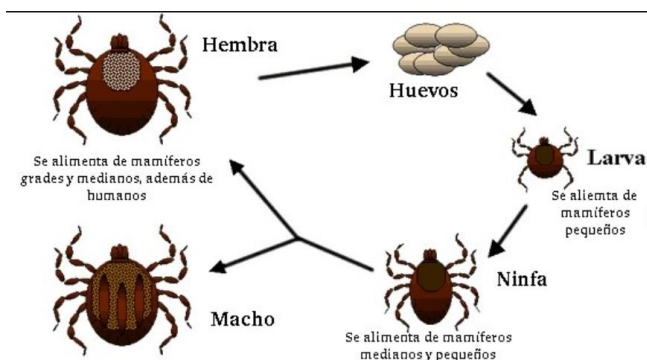
Diferencias morfológicas de cada fase

Tamaño de cada fase de la garrapata

Las garrapatas no saltan ni vuelan. En general, podemos decir que cazan “al acecho”. Están en el suelo o en las hojas o partes distales de las yerbas, matorral, ... Al acercarse un posible hospedador (parece que pueden detectar su presencia de diferentes formas, por cambios en la temperatura, humedad, niveles de CO₂, olores, corrientes de aire) y ponerse en contacto, se unen a él y se desplazan hasta el lugar en el que se fijarán (suelen buscar zonas donde la piel es más fina, orejas, cuello, pliegues, zona perianal, ...).



El proceso de alimentación comienza perforando la piel, lo que realizan con unas estructuras denominadas quelíceros y posteriormente se fijan al tejido mediante el hipostoma. Suelen inyectar una sustancia con propiedades anestésicas, por lo que la picadura puede no ser dolorosa.



Fases evolutivas de las garrapatas



¡Mira hasta cuanto puedo crecer si me dejas...!

3. Enfermedades transmitidas por garrapatas.

Son muchas las enfermedades y pérdidas económicas que pueden causar en la cabaña ganadera, pero nos referiremos aquí solamente a las causadas a los humanos.

Lo más habitual es que provoquen solamente una pequeña pápula levemente pruriginosa.

Citaremos aquí a aquellas otras complicaciones que pueden presentarse con cierta frecuencia y pueden tener importancia:

- a) Reacciones alérgicas.**
- b) Infección local.**
- c) Enfermedad de Lyme.**
- d) Alergia a carnes rojas. (Síndrome alfa-gal).**
- e) Pero recordando que la lista es muy extensa:
 - i) Fiebre Q
 - ii) Tularemia.
 - iii) Anaplasmosis
 - iv) Babesiosis
 - v) Fiebres recurrentes
 - vi) Fiebre botonosa.
 - vii) Fiebre de las montañas rocosas.
 - viii) Fiebre hemorrágica de Crimea-Congo.
 - ix) Meningoencefalitis.
 - x) Parálisis por picadura de garrapata.
 - xi) TIBOLA/DEBONEL, ...).

*Afortunadamente en nuestro medio son pocas las garrapatas que transmiten enfermedades y pocos los casos totales de enfermedad. La mayoría de las garrapatas en nuestro medio no están infectadas. El número de casos de enfermedad en España es bajo: Fiebre hemorrágica de Crimea Congo: Unos 14 casos en 10 años.
Fiebre recurrente: 11 casos anuales
Enfermedad de Lyme: 160 hospitalizaciones/año.*

Estas son las que con mayor frecuencia se observan en nuestro medio:

- a) Reacciones alérgicas, en general leves y que se tratan como cualquier otra alergia.
- b) Infección local de la picadura, como otras heridas, picaduras, ...
- c) **Enfermedad de Lyme**. Como ejemplo de E. infecciosa. Es la más conocida y frecuente. Inicialmente provoca lesiones en la piel y síntomas parecidos a una infección gripal. Posteriormente puede provocar complicaciones más graves a muchos niveles: neurológicos, cardiológicos, articulares. La incidencia de esta enfermedad es muy variable entre diferentes países y en estos en diferentes zonas. Algunos estudios estiman que aparecen entre 2 y 11 casos por cada 100.000 habitantes y por año. Existe un tratamiento antibiótico eficaz de forma que la mayoría de los casos se curan.

Síntomas:

Fase 1:

Lesiones en la piel (no tiene por qué aparecer en la zona exacta de picadura). Comienza como una zona enrojecida que se extiende en y posteriormente se va blanqueando desde el centro. Desaparecerá espontáneamente.



la
círculo

Es importante reconocer la enfermedad en esta fase inicial.

Fase 2:

Suelen aparecer lesiones secundarias similares a la inicial que se acompañan de múltiples síntomas: cansancio, malestar general, dolor de cabeza, dolores musculares, articulares, tos, fiebre, meningitis, alteraciones cardíacas... que desaparecen en unas semanas.

Fase 3. Infección tardía-persistente:

Aparece meses después del comienzo. Se manifiesta con artritis, diversas alteraciones neurológicas que pueden llegar a ser muy graves.

Fase posterior, enfermedad de Lyme crónica:

Fatiga crónica, alteraciones de la memoria, sueño, concentración, dolores difusos, ...

d) Como enfermedad NO infecciosa, pero con frecuencia e importancia creciente:

Alergia a Alfa-gal. Aparece en algunas personas unos meses después de una picadura de garrapata. Se manifiesta como una reacción alérgica (de intensidad variable, desde muy leve, una simple urticaria, hasta una anafilaxia grave) tras la ingesta de carne y vísceras de mamíferos NO primates (no aparece con carne de aves). En algunas personas también aparece por la ingesta de leche e incluso por el contacto con productos animales sin llegar a ingerirlos. El tratamiento es el mismo que el de otras reacciones alérgicas. La única medida preventiva consiste en evitar el consumo de estos productos.

Para que la garrapata transmita una enfermedad se deben dar varias circunstancias:

- La garrapata tiene que estar infectada por el germen causante de la enfermedad (bacteria o virus). Se estima que menos del 3% de las ninfas son portadoras de *Borrelia* (el agente que causa la enfermedad de Lyme), pero esta cifra es muy variable en diferentes regiones del mundo y para cada una de las enfermedades.
- La garrapata tiene que permanecer un tiempo suficiente en el huésped. En general se estima que tienen que transcurrir un mínimo de 24-36 horas tras la picadura antes de que la garrapata inocule los gérmenes causantes de las diferentes enfermedades. (Tras alimentarse, a partir del primer o segundo día, la garrapata regurgita parte del contenido de sus glándulas salivares, con lo que inocula los gérmenes que causarán la enfermedad).

De aquí la importancia de **extraer la garrapata de la forma correcta y lo antes posible.**

4. Prevención de las picaduras de garrapatas.

La única medida eficaz es evitar la garrapata. Como medidas recomendadas para ello:

- En las salidas al campo, monte, zonas con vegetación elevada, zonas con animales, utilizar ropa protectora, evitando en lo posible el contacto de la piel con la vegetación. Si la ropa es de color claro, te será más fácil ver si se ha adherido alguna garrapata para eliminarla.
- Uso de repelentes de insectos. Existen muchos en el mercado, p.e. y según sus componentes principales:

DEET:

El más eficaz. Protege de 4 a 8 horas. Inconvenientes: Olor, sensación oleosa, puede dañar algunos tejidos. Menos recomendado en niños.

- Relec fuerte / extra fuerte.
- Autan Protection Plus.
- Goibi extreme.
- Otros genéricos que incluyan el término “DEET”.

Icaridina:

Alta eficacia también. Duración de acción 6 a 8 horas. Mejor tolerancia y menos efectos secundarios que DEET

- Autan Family Care. / Autan vaporizador repelente.
- Bloom loción repelente.

IR3535.

Buena eficacia. Duración 4 a 6 horas. Se puede usar en embarazo y lactancia.

- Parasital.
- Goibi extreme

Citriodiol:

Buena eficacia, pero menor que los anteriores. Duración de efecto 3 a 4 horas. Opción “más natural” pero menos eficaz. Suele poner “natural, eucaliptus”

Goibi repelente citriodiol. Aposan Herbal. Biovectrol herbal. Parasital pro. Orphea protección repelente,

Piretrinas:

Son insecticidas, pero tienen muy poco efecto como repelentes. No están indicadas con este uso.

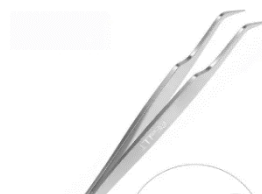
Estas son unas marcas orientativas, existen muchos productos comerciales. Cuando compres alguno, pide que tenga alguno de estos componentes que he mencionado: DEET, Icaridina, IR3535, Citriodiol)

- b) Revisarse la piel (en especial el pelo, orejas, axilas, ingles, cintura, ombligo) al regreso de la actividad en busca de garrapatas. Buscar también en la ropa y mascotas que hayan acompañado en la salida.
- c) Ducharse dentro de las 2 horas siguientes al regreso. Revisar la piel de todo el cuerpo en busca de garrapatas adheridas

5. Actuación ante una picadura de garrapata.

Si encuentras una garrapata, extráela lo antes posible. Para ello:

- d) Con una pinza plana, coge la garrapata lo más próximo posible a tu piel, evitando comprimir su cuerpo.
- e) Realiza tracción continua y no muy fuerte, brusca ni con giros (puede ser necesario hasta un minuto en ocasiones para conseguir la extracción), para que se desprenda en su totalidad. Si queda alguna parte de la garrapata insertada en la piel, intenta retirarla (con una aguja p. e. si no dispones de un bisturí) y si no puedes, acude para que alguien te la extraiga. De todas formas, si quedara algún pequeño fragmento insertado, el cuerpo terminará expulsándolo.
- f) Posteriormente lava con agua y jabón y utiliza un desinfectante como en cualquier otra herida, picadura, ...



- g) No utilices “remedios caseros” tipo aceite, calor, alcohol, ...No cortes ni aplastes la garrapata, no intentes quitarla con los dedos, esto favorecería la transmisión de enfermedades.
- h) Tras la picadura y retirada de la garrapata:
 - i) Obsérvate durante 2-4 semanas. Vigila si te aparecen lesiones rojas por la piel o tienes síntomas de tipo gripal. En ese caso, consulta con el médico.
 - ii) Como norma general en nuestro medio no es necesario tratamiento antibiótico. Consulta con tu médico si eres persona de riesgo –inmunodeprimido- y la garrapata ha permanecido más de 48 horas antes de la extracción.

RECUERDA:

- CUANTO MÁS TIEMPO PERMANEZCA LA GARRPATA ADHERIDA A TU CUERPO, MÁS PROBABILIDADES DE TRANSMITIR UNA ENFERMEDAD (La probabilidad de contagio es muy pequeña si no pasan más de 24-36 horas).
- Una picadura de garrapata puede pasar desapercibida, por lo que, si frecuentamos zonas donde su presencia sea habitual o tenemos mascotas, deberemos tener siempre presente esta posibilidad.
- Evita realizar “maniobras caseras” que habrás visto en ocasiones: Aplicar aceite sobre la garrapata o quemarla, pues no conseguirán extraerla y podrán favorecer la aparición de infecciones.
- Si has sufrido picaduras de garrapatas, obsérvate con cuidado en las siguientes semanas en busca de aparición de lesiones en la piel o síntomas generales tales como fiebre, dolor de cabeza, dolores articulares/musculares, malestar general, mareos. En ese caso, acude al médico.
- Como norma general en nuestro medio, tras sufrir una picadura de garrapata, si la has retirado correctamente, no se recomienda tratamiento antibiótico profiláctico (Sí puede estar indicado en casos concretos, p. e. cuando se vea una ninfa ya ingurgitada, lo que indica tiempo de estancia prolongado y si no se va a poder hacer un seguimiento).
- Algunos autores recomiendan conservar la garrapata en un recipiente cerrado tras su extracción para su posterior identificación o análisis si fuera necesario.
- Si has recogido una garrapata (o tienes una en tu piel y no sabes o no te atreves a retirarla), puedes ponerte en contacto conmigo -*Ignacio López. 606269595*- para guardarla y remitirla a un experto para su estudio.

Resumen:

Las picaduras de garrapatas son frecuentes en nuestro medio.

Aunque pueden transmitir múltiples enfermedades, en nuestro medio esto es poco frecuente.

Protégete utilizando ropa adecuada al salir al campo.

Utiliza un repelente de insectos.

Al volver a casa, dúchate en las siguientes 2 horas. Revisa toda tu piel.

Si ves una garrapata adherida, retírala lo antes posible.

Obsérvate durante las siguientes semanas por si aparecen lesiones en la piel o síntomas generales de tipo gripal.