



Shutterstock / daily_creativity

¿Cómo evitamos que las garrapatas se nos enganchen y transmitan enfermedades?

4 agosto 2021 20:40 CEST

Estrella Montero Clemente

Científico Titular: Investigación en enfermedades transmisibles por garrapatas y con especial interés en la babesiosis humana, Instituto de Salud Carlos III

Ricardo Molina Moreno

Científico Titular de Organismos Públicos de Investigación. Responsable del Laboratorio de Entomología Médica, Instituto de Salud Carlos III

Antes de saber cómo pueden atacarnos las garrapatas y, sobre todo, cómo podemos protegernos de ellas, debemos saber un poco más acerca de estos artrópodos. En primer lugar, estos bichos parasitan a los animales silvestres, los cuales son sus hospedadores por excelencia. Pero también pueden parasitar y picar a los animales domésticos y, de forma accidental, a los humanos cuando penetramos en su hábitat natural.

Hay tres familias de garrapatas. La primera es *Ixodidae*, denominadas “garrapatas duras” y *Argasidae* y *Nuttalliellidae*, conocidas como “garrapatas blandas”. Entre las tres familias suman casi 800 especies diferentes.

Aprovechando esta gran diversidad, son numerosos los microorganismos patógenos que se han adaptado a vivir y a propagarse a través de la picadura de la garrapata.

¿Dónde se esconden las garrapatas?

Las garrapatas están distribuidas por todo el mundo (excepto en los grandes desiertos, donde aún no se han encontrado). Se encuentran en el suelo, ocultas entre la hierba o los arbustos e, incluso, enterradas bajo tierra.

Las garrapatas de la Antártida, en ausencia de esta vegetación, se han adaptado a vivir debajo de las piedras. Otras garrapatas también han aprendido a vivir en zonas periurbanas y urbanas habitadas por el ser humano.

Algunas esperan de forma pasiva entre la vegetación a que algún hospedador, incluido el humano, pase a su lado. Otras esperan en el entorno de madrigueras.

La mayor parte de las especies de garrapatas están activas en los meses cálidos, desde la primavera hasta el otoño. De ahí que debamos tener especial cuidado con ellas en la época estival.

¿Por qué pican las garrapatas?

Estos ácaros son estrictamente hematófagos, es decir, se alimentan de sangre. Así, detectan el movimiento y la proximidad de un animal o persona percibiendo sustancias que delatan su presencia.

Si la garrapata está infectada con patógenos puede transmitirlos a los humanos y a los animales y causarles enfermedades. En la península ibérica, se extienden por todas partes, pero solo unas pocas especies provocan un gran impacto en la salud pública, ocasionando enfermedades de diferente gravedad que, incluso, pueden ser mortales.

Así, la especie *Ixodes ricinus* transmite los patógenos que causan la enfermedad de Lyme, la babesiosis y la anaplasmosis. *Rhipicephalus sanguineus* puede causar la fiebre botonosa o exantemática mediterránea, *Dermacentor marginatus* la tularemia e *Hyalomma marginatum* transmite diferentes patógenos, entre los que destaca el virus de la fiebre hemorrágica de Crimea-Congo.

¿Cómo podemos prevenir la picadura de garrapata?

Cuando nos adentramos en el hábitat natural de las garrapatas debemos extremar las medidas para evitar que nos piquen. Para ello, lo más conveniente es utilizar manga larga, pantalón largo y botas cerradas con calcetines. En el caso de que vayamos acompañados de mascotas, es conveniente aplicarles un antiparasitario externo recomendado por el veterinario.

Por otra parte, es preferible utilizar un vestuario de tonos claros que nos facilite la localización de las garrapatas adheridas a la ropa. Asimismo, es conveniente caminar por la zona central de los caminos para evitar el contacto con la vegetación y no sentarnos sobre suelo donde haya plantas.

Hay que tener en cuenta que las picaduras de garrapata normalmente no son dolorosas, por lo que en ocasiones será difícil detectar que nos han picado. Además, las larvas y ninfas (garrapatas en sus primeras fases de desarrollo) que se hayan quedado adheridas al cuerpo pueden pasar desapercibidas debido a su pequeño tamaño (que puede ser como el de la cabeza de un alfiler). Cuando están repletas de sangre, las hembras pueden alcanzar el tamaño de una alubia.

Por ello, es importante que, tras un día disfrutando de la naturaleza, examinemos todo nuestro cuerpo para detectar su presencia o la de sus picaduras, que lavemos la ropa que llevábamos puesta con agua caliente y revisemos la de los niños.

Como las garrapatas tienen preferencia por zonas de la piel cálidas y húmedas, exploraremos especialmente cabello, cuello, axilas, ingles, dentro y fuera de las orejas, el ombligo y alrededor de la cintura.

Por último, las personas que trabajen cerca de vegetación o con animales (ganadería, pastoreo o la agricultura, los agentes forestales, etc.) están más expuestos a la picadura de estos artrópodos, por lo que deben extremar las medidas.

Cómo actuar si hallamos una picadura de garrapata

Para que las garrapatas transmitan un patógeno es necesario que se anclen a la piel e ingieran la sangre. Pueden permanecer haciéndolo durante muchas horas. Durante las primeras horas, aunque ya las encontremos picando, todavía no habrán comenzado a transmitir patógeno alguno, de ahí la importancia de retirar las garrapatas lo antes posible.

Además, hay que retirarlas de forma adecuada y evitar remedios caseros como el uso de aceite, petróleo o fuentes de calor. De hecho, es aconsejable que sea un sanitario el que retire la garrapata.

Una vez que un profesional la extrae, los entomólogos experimentados pueden determinar la especie de garrapata que se había enganchado y los biólogos moleculares analizar si estaba infectada por los patógenos que afectan al humano.

Si no podemos acudir a un centro de salud, debemos usar unas pinzas de borde romo y punta fina para una correcta retirada de la garrapata. En caso de no disponer de pinzas adecuadas, las garrapatas se pueden retirar con los dedos, siempre con unos guantes finos. Es necesario sujetar la garrapata con firmeza y lo más cerca posible de la piel.

Una vez sujeta, hay que tirar de la garrapata suavemente hacia arriba y sin aplastarla. Olvidemos la falsa idea de retorcer el ácaro para sacarla. Esto solo empeorará su extracción.

Es importante observar que las piezas bucales de la garrapata no se han quedado insertadas en la piel de la persona, ya que podrían causar una infección. A continuación, hay que limpiar bien la herida con agua y jabón o aplicar un antiséptico y, al terminar, lavarse las manos.

En caso de que en los días posteriores a la picadura se experimenten síntomas tales como fiebre, erupción en la piel y malestar general, es importante acudir al médico e indicarle la picadura de una garrapata. Esto puede ser decisivo para que haga un pronóstico adecuado.

Propagación de enfermedades entre personas y animales

En muchos casos como el que aquí nos ocupa, las enfermedades infecciosas son el resultado de la relación que el ser humano mantiene con la naturaleza. Por eso, es crucial controlar de manera adecuada estas enfermedades, ya que algunas todavía no están suficientemente vigiladas.

Solo de esta manera conoceremos la diversidad de los patógenos que nos rodean y la forma en la que interactúan con los humanos, los animales y el medio ambiente.

Por último, tan importante es el cuidado de los pacientes que adquieren estas enfermedades como su prevención. En este sentido, las instituciones gubernamentales deben poner a disposición de los ciudadanos la información más completa y actualizada posible sobre las cuestiones relacionadas con la transmisión de enfermedades a través de artrópodos y, en especial, de garrapatas.