



## 4 PASOS PARA PREVENIR LA ENFERMEDAD DE LYME

La mejor manera de prevenir una enfermedad transmitida por garrapatas es evitar ser picado por una garrapata. Siga estos pasos para reducir su probabilidad de contraer una picadura de garrapata:

### 1. Evite zonas infestadas de garrapatas, cuando sea posible

- Las áreas con un alto riesgo de infestación por garrapatas son áreas boscosas, praderas de bajo crecimiento, y la costa.
- Cuando en zonas infestadas de garrapatas, manténgase en el centro de las rutas y evite sentarse en el terreno.

### 2. Use ropa apropiada

- Use pantalones largos y una camisa de manga larga para reducir la exposición de la piel.
- Meta la camisa dentro del pantalón.
- Meta los pantalones dentro de los calcetines o botas.
- Use ropa de colores claros y calcetines para que las garrapatas se pueden ver más fácilmente y ser retiradas antes de que se adhieren a la piel.

### 3. Use repelente para garrapatas

- Use repelente de garrapata aprobado por la agencia de protección del medio ambiente (EPA) para ayudar a proteger la piel expuesta a las garrapatas.
- Lave el repelente inmediatamente después de salir de un área infestada de garrapatas.

### 4. Realice verificación de garrapatas

- Quítese la ropa una vez dentro, compruebe la presencia de garrapatas, y mácala en el secador por lo menos 30 minutos para matar las garrapatas.
- Inspeccione las partes del cuerpo que se doblan:
  - Posterior de la rodilla
  - Entre los dedos de las manos y los pies
  - Debajo de los brazos
- Revise las áreas donde la ropa presiona contra la piel:
  - El área debajo del elástico de la ropa interior
  - La zona del cinturón
  - Escote
- Compruebe otros espacios comunes donde las garrapatas se esconden:
  - Ombligo
  - Las orejas o el área alrededor de ellos
  - Línea del cabello
  - Cima de la cabeza
- Dúchese para quitarse las garrapatas sueltas.



## 4 Steps to Prevent Lyme Disease

---

**The best way to prevent a tick-borne disease is to avoid being bitten by a tick. Take these steps to reduce your chance of getting a tick bite:**

**1. Avoid tick-infested areas, when possible.**

- Areas with a high risk of tick infestation are wooded areas, low-growing grassland, and the seashore.
- When in tick-infested areas, stay in the center of paths, and avoid sitting on the ground.

**2. Wear appropriate clothing.**

- Wear long pants and a long-sleeved shirt to reduce skin exposure.
- Tuck the shirt into your pants.
- Tuck the pants into your socks or boots.
- Wear light-colored clothes and socks so that ticks can be seen more easily and removed before they attach to your skin.

**3. Use tick repellent.**

- Use a U.S. Environmental Protection Agency (EPA)-approved tick repellent to help protect exposed skin from ticks.
- Wash off the repellents immediately after leaving a tick-infested area.

**4. Conduct tick checks.**

- Remove clothes once inside, check them for ticks, and place into the dryer for at least 30 minutes to kill ticks.
- Check body parts that bend:
  - Back of the knee
  - Between fingers and toes
  - Underarms
- Check areas where clothing presses against your skin:
  - Area beneath underwear elastic
  - Belt area
  - Neckline
- Check other common areas where ticks hide:
  - Belly button
  - Ears or the area around them
  - Hairline
  - Top of head
- Shower to wash off any loose ticks.



# Prevención de la Enfermedad de Lyme

## CUESTIONARIO DE LA PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD DE LYME

- Todas las garrapatas propagan la enfermedad de Lyme.**  
a. Verdadero b. Falso
- ¿Cuál de los siguientes son síntomas comunes tempranas y localizadas de la enfermedad de Lyme?**  
a. Náuseas y vómitos  
b. Dolores musculares y fatiga  
c. Ni a ni b
- Una vez que usted ha tenido la enfermedad de Lyme se hace inmune y no puede volver a contraerla.**  
a. Verdadero b. Falso
- Áreas infestadas de garrapatas incluyen:**  
a. Las zonas boscosas  
b. Praderas de bajo crecimiento  
c. Ambos a y b
- Cuando en las zonas donde puede haber garrapatas, inspeccione regularmente la ropa y la piel expuesta.**  
a. Verdadero b. Falso
- Para eliminar las garrapatas adheridas a la piel, cubrirlas con vaselina durante 15 minutos.**  
a. Verdadero b. Falso
- Meter la ropa usada en zonas infestadas de garrapatas en la secadora por 30 minutos puede matar cualquier garrapata que queda en la ropa.**  
a. Verdadero b. Falso
- Todos quiénes sean mordidos por una garrapata infectada desarrollan un salpullido que se asemeja a un hematoma en el sitio de la picadura.**  
a. Verdadero b. Falso
- Llevar una camisa de manga larga y pantalones largos metidos en los calcetines al caminar por zonas infestadas de garrapatas pueden ayudar a prevenir la enfermedad de Lyme.**  
a. Verdadero b. Falso
- Al revisar su cuerpo en busca de garrapatas, mire:**  
a. Debajo de los brazos y la parte posterior de las rodillas  
b. Entre los dedos  
c. Ambos a y b

**Cuando usted termine este examen, entréguelo a su supervisor.**

**Nombre:** \_\_\_\_\_ **Fecha:** \_\_\_\_\_



# Prevención de la Enfermedad de Lyme

## RESPUESTAS AL CUESTIONARIO DE PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD DE LYME

1. b. Falso. Sólo alrededor de 100 de 850 especies transmiten la enfermedad de Lyme.
2. b. Los síntomas tempraneros y localizados de la enfermedad de Lyme (la primera etapa) incluyen síntomas como los de la gripe tales como dolores musculares, fatiga, fiebre, dolor de cabeza, rigidez en el cuello y, a veces, un sarpullido en el sitio de la picadura.
3. b. Falso. El cuerpo humano no mantiene una inmunidad natural a la enfermedad de Lyme. Usted puede seguir contrayendo la enfermedad.
4. c. Las garrapatas se encuentran en estas dos áreas y también en la orilla del mar.
5. a. Verdadero. Mediante la realización de controles periódicos se pueden encontrar las garrapatas antes de que se adjunten y quitarlas.
6. b. Falso. Use unas pinzas de punta fina para agarrar la garrapata lo más cerca posible de la piel. Con suavidad aplique presión firme y constante tirando hasta que se libere la garrapata. No tire, retuerza, aplaste ni apriete la garrapata.
7. a. Verdadero. Esto puede matar cualquier garrapata que queda en la ropa.
8. b. Falso. Sólo alrededor del 60 por ciento de las personas picadas por garrapatas infectadas desarrollan un sarpullido, que puede desarrollarse dentro de un día de la mordedura o hasta un mes después.
9. a. Verdadero. También use ropa de colores claros y calcetines para que las garrapatas sean más fáciles de ver.
10. c. Revise todas estas áreas, así como el área debajo del elástico de la ropa interior, la zona del cinturón, el cuello, el ombligo, las orejas, la línea del cabello y la cima de la cabeza.