



EXCLUSIVO DE INTERNET

Cómo prevenir la enfermedad de Lyme

El comienzo del verano trae días soleados, temperaturas cálidas y desafortunadamente, las garrapatas de los venados. Las garrapatas de los venados son portadoras de la bacteria que causa la enfermedad de Lyme, una condición que puede llevar al desarrollo de artritis, problemas del corazón o impedimentos neurológicos. Protéjase tomando los pasos necesarios para prevenir la enfermedad de Lyme.

La historia de la enfermedad de Lyme

Esta enfermedad fue reconocida por primera vez en el 1975, después que un gran número de niños desarrollaron artritis reumática juvenil en la ciudad de Lyme, Connecticut y otros dos pueblos cercanos. La mayoría de los niños vivían en áreas que estaban cerca de bosques donde se encontraban las garrapatas. Los investigadores encontraron que los síntomas en los niños comenzaba en el verano, la temporada de las garrapatas. Varios pacientes reportaron tener un sarpullido o erupción justo antes de desarrollar la artritis, y muchos recordaron haber sido picados por una garrapata en el área del sarpullido (erupción).

Más investigaciones llevaron al descubrimiento de que diminutas garrapatas de los venados que estaban infectadas con una bacteria espiroqueta que tiene una forma espiral (*Borrelia burgdorferi*) que era responsable por la artritis en la ciudad de Lyme.

En los Estados Unidos, estas garrapatas son similares en apariencia a las garrapatas de los perros y de los ganados, pero son más pequeñas. En su etapa larval y de ninfa, estas garrapatas son del tamaño de la cabeza de un alfiler y crecen solo un poco más en la etapa adulta. *Ixodes scapularis* es la garrapata que más se encuentra en los estados centrales y en el noreste de Estados Unidos, y también vive en las áreas del sur y sureste. *Ixodes pacificus* es la garrapata que se encuentra en las áreas de la costa oeste.

El resurgimiento reciente de la población de venados en el noreste de Estados Unidos con el desarrollo de comunidades en las áreas rurales donde se encuentran las garrapatas de los venados, probablemente explica el aumento en los casos de la enfermedad de Lyme. Esta enfermedad ha sido reportada en casi todos los estados de los Estados Unidos, aunque los casos se concentran más en el noreste, Wisconsin, Minnesota y la parte norte de California.

¿Quién está a riesgo?

Si usted vive o trabaja en áreas rodeadas por bosques o cubiertas por matorrales o arbustos que están infestados con garrapatas de los venados, está a riesgo de contraer la enfermedad de Lyme. Si usted participa en actividades recreativas tales como caminatas, acampar, ir de pesca o de caza en las áreas donde se encuentran las garrapatas o si tiene un trabajo que se lleva a cabo afuera en las

áreas endémicas, también puede estar a riesgo.

Síntomas

En la mayoría de las personas, el primer síntoma de la enfermedad de Lyme es un sarpullido (erupción) rojizo que comienza como una pequeña mancha roja en el lugar de la picada de la garrapata. A veces, el sarpullido se asemeja a un blanco, con una rueda roja que rodea una área clara con un centro rojo (es circular).

Después de varios meses de tener la infección, algunas personas que no han recibido tratamiento con antibióticos, desarrollan artritis que puede pasar de una articulación a otra, con las rodillas siendo las articulaciones más comúnmente afectadas.

La enfermedad de Lyme puede afectar el sistema nervioso, causando rigidez en el cuello y un dolor de cabeza severo, parálisis facial temporera, dolor o debilidad en las extremidades o una pobre coordinación física. Estos impedimentos neurológicos se pueden desarrollar en un par de semanas, meses o años, si no se trata la infección.

Tratamiento

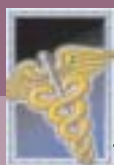
Los pacientes son tratados con antibióticos. En general, mientras más rápido se comienza el tratamiento, más ligera y completa va a ser la recuperación.

Prevención

Para protegerse de las picadas de las garrapatas, siga los siguientes consejos:

- Evite que las garrapatas vivan cerca de su hogar. Remueva hojas, maleza y pastos que se encuentran alrededor de su casa y en las orillas de los jardines.
- Evite las áreas infestadas de garrapatas, como bosques, maleza o pastizales, especialmente en los meses de Mayo, Junio y Julio. Cuando vaya en caminatas, "hiking" o de acampar, camine por el centro de los caminos para evitar contacto con el pasto o maleza.
- Use ropa apropiada cuando este afuera. Use ropa de colores claros para poder detectar las garrapatas. Guarde el ruedo de los pantalones dentro de las medias o botas y meta su camisa dentro de los pantalones. Use un sombrero y camisa de manga larga.
- Aplique un repelente de insectos que contenga DEET sobre su ropa y piel, pero no en la cara. También puede aplicarle a su ropa un insecticida que contenga piretrinas.
- Si encuentra una garrapata en su cuerpo, remuévala con pinzas. Agarre la garrapata lo más cerca posible de la piel y hale hacia arriba lentamente y con firmeza. No aplaste la garrapata.

Si tiene alguna pregunta acerca de la enfermedad de Lyme, consulte con su enfermera especialista.



Notas

La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición médica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegúrese de discutir las con su médico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.