

Zonas de alto riesgo

Es posible contraer la enfermedad de Lyme en cualquier región de la provincia de Quebec, pero el riesgo es mayor en las zonas donde las garrapatas infectadas están establecidas, sobre todo:



- Estrie norte y occidental;
- La mayor parte de la Montérégie;
- Suroeste de Mauricie-et-Centre-du-Québec;
- Sureste de Outaouais.

Hábitats riesgosos

Arboledas y bosques



Hierba alta y arbustos



Camada de hojas muertas



Jardines

Periodo de riesgo



Cuando la temperatura alcanza los 4°C y cuando no hay más nieve.

Características de una garrapata

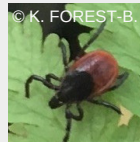


Foto: *Ixodes scapularis* en cada etapa de su ciclo de vida: larva, ninfa, macho adulto y hembra adulta (antes y después de alimentarse de sangre).

- Tiene 8 patas (en estados ninfa y adulto);
- Alcanza un tamaño de 1 a 3 mm (antes de alimentarse);
- No salta, no vuela ni se deja caer de los árboles;
- Espera en la vegetación hasta que se acerca un animal o un humano; se agarra de ellos cuando entra en contacto directo.

¿Sabía usted?

Una docena de especies diferentes de garrapatas han sido encontradas en la provincia de Quebec. Las picaduras de garrapatas suelen ser indoloras y con frecuencia pasan desapercibidas.



Ixodes scapularis, también conocida como la garrapata de patas negras o garrapata de venado, es la única especie en Quebec que puede transmitir la enfermedad de Lyme. Sin embargo, no todas estas garrapatas están infectadas

La enfermedad de Lyme

La enfermedad de Lyme es una infección bacteriana transmitida por la picadura de una garrapata infectada.



Si la garrapata permanece agarrada de la piel durante menos de **24 horas**, el riesgo de contraer la enfermedad es pequeño.

Síntomas

Uno o más de los siguientes síntomas puede aparecer después de la picadura de una garrapata infectada por la bacteria responsable de la enfermedad.



El síntoma más común aparece generalmente 3-30 días después de la picadura:

- Un sarpullido circular alrededor de la picadura de la garrapata. Puede ser homogéneo o en forma de ojo de buey. Se expande rápidamente (>5 cm, o 2 pulgadas) y persiste durante **más de 48 horas**, con poco o ningún dolor ni picazón. También pueden ocurrir fatiga, fiebre, dolores de cabeza, y dolores corporales.

Sin tratamiento, otros síntomas pueden aparecer semanas a meses después de la picadura:

- Erupciones cutáneas múltiples en otras partes del cuerpo
- Dolores en el cuerpo
- Dolor e hinchazón de las articulaciones (ej. rodilla)
- Parálisis del rostro, o entumecimiento en una extremidad
- Dolor en el pecho, palpitaciones y mareos

Tratamiento

La enfermedad de Lyme se trata con antibióticos. Los trabajadores que reciben un tratamiento temprano generalmente experimentan una rápida y completa recuperación.



Aviso

No se recomienda el uso de pruebas comerciales para detectar en las garrapatas la bacteria que causa la enfermedad.



Para más información, visite: www.quebec.ca/Lyme [en francés o en inglés] o www.cdc.gov/spanish/especialescdc/prevengalyme [EEUU, en español o en inglés]

Este folleto fue desarrollado con el apoyo financiero del Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec.

Institut national de santé publique

Québec



La enfermedad de Lyme en el medio laboral



La enfermedad de Lyme está proliferando en Quebec y puede representar un riesgo para la salud laboral de los trabajadores

Descubra cómo proteger a sus trabajadores

¡Manténgase informado, manténgase saludable!



Recomendaciones para los empleadores

Québec



¿Cómo proteger a sus trabajadores?

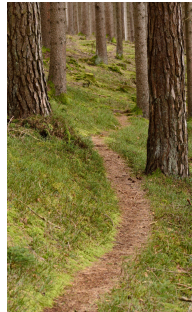
➔ Minimizar la exposición de los trabajadores durante las actividades en hábitats riesgosos, e informarles sobre la enfermedad y las medidas preventivas.

➔ Establecer un procedimiento en caso de picadura de garrapata.

Minimizar la exposición

1 Establecer áreas libres de garrapatas entre los hábitats riesgosos y los lugares de trabajo:

- **Paisajismo:** usar mantillo o grava para crear una zona segura alrededor de las áreas boscosas;
- **Mantenimiento:** eliminar la hojarasca; cortar las hierbas altas y la maleza;



2 Cuando sea posible, solicitar a sus trabajadores de caminar por el centro de los senderos, y pedirles que eviten trabajar en bosques densos, arbustos, hierbas altas o montones de ramas secas.

3 Adaptar la ropa de trabajo para proteger adecuadamente a los trabajadores. Se debería usar:

- Pantalones y ropa de manga larga de color claro (que facilitan la detección de garrapatas);
- Calcetines largos y zapatos cerrados.
- Sombrero, cuando sea posible.



4 Proporcionar un repelente que contenga:

- Icaridina (20% o menos), o
- DEET (30% o menos).

Aplicar en partes del cuerpo expuestas, siguiendo las instrucciones del fabricante.



¿Quiénes son los trabajadores afectados?

Todos los trabajadores en contacto con hábitats riesgosos.



Informar

Proporcionar información sobre:

- la enfermedad de Lyme;
- los riesgos laborales;
- las medidas preventivas.



La unidad de salud pública en su región puede proporcionarle un folleto de información diseñado para los trabajadores.

Ofrecer capacitación

Ofrecer una capacitación en primeros auxilios, enseñando como:

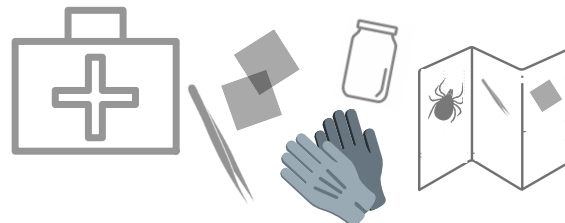
- Quitar una garrapata de manera adecuada;
- Desinfectar y cuidar una picadura.



➔ Medidas adicionales

El botiquín de primeros auxilios siempre debe contener :

- pinzas de punta fina;
- material antiséptico;
- guantes médicos;
- envase hermético;
- folleto de información sobre el retiro adecuado de una garrapata.



Procedimiento para sacar una garrapata utilizando pinzas de punta fina:

1 Sacar la garrapata adherida a la piel tan pronto como la vea.



2 Mantener la garrapata en el refrigerador, en un recipiente etiquetado y bien sellado. En caso de una consulta con un médico, llévelo.



3 Llamar al servicio de ayuda Info-Santé 8-1-1 para obtener consejos sobre los siguientes pasos (gratuito, en francés o en inglés).



4 Reportar el evento en su registro de "accidentes, incidentes y primeros auxilios".



+ Recuerde a los trabajadores la importancia de inspeccionar minuciosamente su cuerpo, su ropa y su equipo después de cada actividad en hábitats riesgosos:

✓ Colocar la ropa de trabajo en la secadora a temperatura alta para matar las garrapatas:

- **10 minutos** para ropa **seca**;
- **60 minutos** para ropa **húmeda** o **mojada**.

✓ Tomar una ducha tan pronto como sea posible después de la actividad para:

- Desalojar las garrapatas que no han picado;
- Realizar una inspección corporal completa.

