

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/prevenjalyme [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 protegerse

¡Manténgase informado, manténgase saludable!



Recomendaciones para los trabajadores

Québec



¿Cómo prevenir la enfermedad de Lyme?

➔ Minimizar la exposición a la garrapata durante las actividades en hábitats riesgosos

ANTES de la actividad

- 1 Adaptar la ropa de trabajo. Usar:
 - Pantalones y ropa de manga larga de color claro (para que sea más fácil ver las garrapatas);
 - Calcetines largos y zapatos cerrados.
 - Sombrero, cuando sea posible.



** Meta su camisa en sus pantalones, y sus pantalones en sus calcetines **

- 2 Aplicar un repelente de insectos que contenga:

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

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



- 3 Asegurarse de tener pinzas con punta fina y material para desinfectar.



DURANTE la actividad



Siempre que sea posible, evitar las hierbas altas y los arbustos, caminando de preferencia:

- en el centro de senderos ;
- en superficies artificiales: *grava, mantillo, etc.*

¿Quiénes son los trabajadores afectados?

Todos los trabajadores en contacto con hábitats riesgosos.



DESPUÉS de la actividad

- 1 Inspeccionar cuidadosamente todas sus pertenencias (ropa y equipo), especialmente antes de ingresar a un edificio o vehículo.



- 2 Realizar una inspección corporal completa, prestando atención especial a las partes siguientes:

- El cuero cabelludo y todas las áreas con vellos;
- Dentro del ombligo;
- Dentro y alrededor de las orejas;
- El cuello y la nuca;
- La espalda;
- Las axilas, y debajo de los brazos;
- Dentro del ombligo;
- Alrededor de la cintura, de la ingle y entre las piernas;
- Detrás de las rodillas;



Puede ser necesario pedir ayuda

- 3 Si es posible, 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**.



- 4 Tomar una ducha tan pronto como sea posible para:

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



COSAS QUE DEBE EVITAR



- Quitar la garrapata con los dedos o las uñas;
- Quemar la garrapata para quitarla;
- Aplicar productos sobre la garrapata para quitarla (vaselina, aceite, alcohol, esmalte de uñas)
- Girar, torcer o aplastar la garrapata con pinzas;
- Apretar el abdomen de la garrapata;



Estos comportamientos pueden aumentar el riesgo de transmisión de la enfermedad

➔ ¿Cómo intervenir en caso de picadura?

Retirar la garrapata lo antes posible

- 1 Sujetar la garrapata lo más cerca posible de la piel con unas pinzas de punta fina.

- 2 Jalar la garrapata suavemente, de manera firme y continua, **sin girarla ni aplastarla**, para retirarla completa sin destrozarla.



- 3 Colocar la garrapata en un recipiente bien sellado y mantenerla en el refrigerador, ya que podría ser útil en caso de consulta con un profesional de la salud.



- 4 Limpiar la herida con agua y jabón, lavarse las manos y desinfectar las pinzas. También se pueden usar líquidos antisépticos.

- 5 Llamar la línea de ayuda **Info-Santé 8-1-1** para obtener consejos sobre los siguientes pasos (gratuito, en francés o en inglés)



DESPUÉS de quitar la garrapata :



- 1 Apuntar:
 - la hora y la fecha cuando se quitó la garrapata;
 - la parte del cuerpo donde se encontraba;
 - la hora, fecha y ubicación de la actividad exterior.

- 2 Informar a su empleador acerca de la picadura.

- 3 Reportar el evento en el registro de "accidentes, incidentes y primeros auxilios".