

El tiempo de verano para muchos significa estar al aire libre y disfrutar del clima. Más tiempo para los niños jugar afuera o simplemente disfruta del clima pero cuando los niños están cubiertos con picaduras de insectos, los padres deben preocuparse sobre algunos portadores de enfermedades de los que hay que tener cuidado. Las personas que trabajan al aire libre también están expuestas a enfermedades transmitidas por estos insectos infectados.

Las temperaturas cálidas no solamente atraen a las personas sino también a mosquitos, y garrapatas. Hoy vamos hablar de cómo mantener a su familia (incluyendo su mascota) y a usted mismo saludable- libres de garrapatas. *Las garrapatas* pueden transmitir la enfermedad del Lyme y otras infecciones. Las garrapatas se encuentran en áreas con bosques, césped alto u hojas caídas. Si la garrapata ha estado en su piel por menos de 24 horas el riesgo de que le de la enfermedad es mínima.

Siga estos pasos para protegerse de las picaduras:

- Use un sombrero y ropa de colores claros (para distinguir fácilmente las garrapatas), camiseta de manga larga y pantalones largos de tela ligera, como el algodón.
- Use repelentes que contengan 20–50% de DEET en la piel y ropa expuestas. (siga las instrucciones de las etiquetas del producto). Se recomienda también busca por ingredientes como el Picaridin, IR 3535, aceite de limón eucalipto.
- Revise si su piel o ropa tienen garrapatas. Preste atención al cabello, las axilas, alrededor de las orejas, dentro del ombligo, y la ingle.
- Quite inmediatamente la garrapata utilizando pinzas puntiagudas.

Si le ha mordido una garrapata, y tiene los siguientes síntomas, busque atención medica.

- Dolor en el cuerpo o los músculos
- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Fatiga
- Dolor en las articulaciones
- Sarpullido que aumenta en tamaño
- Rigidez del cuello o parálisis

Puede tomar pasos simples para mantener el patio libre de garrapatas.

- Quite los desechos acumulados en zanjas
- Limpie las hojas caídas
- Corte o pode el césped y arbustos altos frecuentemente
- Fumigue afuera para reducir las garrapatas

Bañarse lo más pronto posible y revisar su cuerpo también puede ayudar a encontrar garrapatas y quitarlas. Asegúrese que sus niños también se bañen y sean revisados. Recuerde, también revisar a su mascota que esté libre de garrapatas. Los perros son muy susceptibles a la mordida de garrapata y pueden contraer una enfermedad o llevar las garrapatas a su casa. Los síntomas de esta enfermedad en los perros no aparece sino hasta 7 a 21 días después de la picadura. Lave y seque la ropa que ha usado a temperaturas altas para matar cualquier garrapata que pueda haber.

Si necesita leer esta información visite www.polkcountyiowa.gov/health o llame a Ana Coppola en el Departamento de Salud del Condado de Polk al 323-5227.