El tiempo de primavera y verano significa salir al aire libre y disfrutar del clima. Mientras se relaja en el patio, arregla el jardín, planta sus matas o simplemente disfruta del clima, pueden haber algunos portadores de enfermedades de los que hay que tener cuidado. Especialmente las personas que trabajan al aire libre están expuestas a enfermedades transmitidas por estos insectos infectados. Aquí hay algunas sugerencias para ayudar a mantener saludable usted y a su familia.

Las temperaturas cálidas no solamente atraen a las personas sino también a mosquitos, y garrapatas. Los mosquitos pueden transmitir el virus del Nilo Occidental, este es una de las enfermedades más comunes que transmiten los mosquitos en los Estados Unidos. Por lo general, los mosquitos están más activos al amanecer y al atardecer en los meses cálidos. Las garrapatas pueden transmitir la enfermedad del Lyme y otras infecciones. En el 2010, fueron reportados 78 casos de la enfermedad del Lyme en Iowa. Las garrapatas están más activas durante la primavera, el verano y el otoño.

Síntomas de enfermedades transmitidas por estos insectos:

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

Como disminuir la población de mosquitos y garrapatas:

- Eliminar el agua estancada
- Quitar los desechos acumulados en zanjas
- Rellenar las áreas donde se estanca el agua, o desechar el agua donde se acumule
- Limpiar las hojas caídas
- Cortar o podar el césped y arbustos altos

Siga los siguientes pasos para protegerse de las picaduras:

- Use un sombrero y ropa de colores claros (para distinguir fácilmente las garrapatas), camisetas de mangas largas y pantalones largos.
- Use repelentes que contengan 20–50% de DEET en la piel y ropa expuestas. (siga las instrucciones de las etiquetas del producto).
- No camine por medio de césped altos
- Revise si su piel o su ropa tienen garrapatas. Quítese inmediatamente la garrapata utilizando pinzas puntiagudas.

Una vez este adentro de su casa, báñese lo más pronto posible y revise su cuerpo que no tenga garrapatas, preste atención al cabello, las axilas y la ingle. Asegúrese que sus niños también se bañen y sean revisados. Lave y seque la ropa que ha usado a temperaturas altas para matar cualquier garrapata que pueda haber. Recuerde, también revisar a su mascota que esté libre de garrapatas. Los perros son muy susceptibles a una mordida de garrapata y pueden contraer una enfermedad o llevar las garrapatas a su casa.

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