

Las garrapatas son más activas durante los meses cálidos (abril a septiembre), aunque uno puede estar expuesto a ellas durante todo el año.

Antes de salir al aire libre:

- **Sepa dónde puede haber garrapatas.** Las garrapatas viven en áreas cubiertas de pasto, arbustos, e incluso en los animales. Por lo tanto, pasar tiempo al aire libre, ya sea acampando, paseando el perro, trabajando en el jardín, lo pone en contacto cercano con garrapatas.
- **Trate la ropa y los equipos** con productos que contengan un 0.5 % de permetrina. La permetrina puede usarse en botas, ropa y equipo de campamento, y la protección dura varias lavadas. Como alternativa, puede comprar ropa que ya estén tratados con permetrina.
- **Use repelentes de insectos** registrados en la Agencia de Protección Ambiental (EPA) que contengan DEET, picaridina, IR3535, aceite de eucalipto de limón (OLE), para-mentano-diol (PMD) o 2-undecanona. Siempre siga las instrucciones del producto:
 - No les aplique repelente de insectos a los bebés de menos de 2 meses de edad.
 - No use productos que contengan aceite de eucalipto de limón (OLE) o para-mentano diol (PMD) en niños menores de 3 años.

Después de estar al aire libre

- **Revise su ropa para ver si tiene garrapatas.** Las garrapatas pueden llevarse a la casa en la ropa. Una vez que entre a la casa, ponga la ropa en la secadora a una temperatura alta durante 10 minutos para matar las garrapatas en la ropa seca. Si es necesario lavar la ropa primero, se recomienda usar agua caliente. El agua fría o templada no matará las garrapatas.
- **Dúchese inmediatamente después de haber estado al aire libre.** Se ha observado que ducharse dentro de las dos horas posteriores a haber estado al aire libre reduce el riesgo de contraer la enfermedad de Lyme. Ducharse ayuda a deshacerse de las garrapatas que no estén prendidas y ese es un buen momento para revisar que no tenga ninguna.
- **Revísese el cuerpo para ver si tiene garrapatas luego de estar afuera.** Revísese todo el cuerpo cuando regrese de áreas que podrían estar infestadas de garrapatas, incluso su jardín. Revísese y revise a los niños para ver si tienen garrapatas: en las axilas, dentro y alrededor de las orejas, dentro del ombligo, detrás de las rodillas, en el pelo, en las ingles, alrededor de la cintura.
- **Revise los equipos y las mascotas.** Las garrapatas pueden entrar a su casa a través de la ropa y las mascotas. Por eso, revise las mascotas, los abrigos y las mochilas cuidadosamente.

La enfermedad de Lyme sin tratar puede producir una amplia variedad de síntomas, dependiendo de la etapa de la infección. Estos síntomas pueden incluir fiebre, sarpullido, parálisis facial y artritis. Busque atención médica si nota alguno de estos síntomas y ha tenido una picadura de garrapata, vive en un área donde se sabe que hay enfermedad de Lyme o ha viajado recientemente a una zona donde existe la enfermedad de Lyme.