

La enfermedad de Lyme es la enfermedad transmitida por las garrapatas que se reporta con más frecuencia en Estados Unidos. La enfermedad de Lyme se transmite a los seres humanos por la picadura de la garrapata de patas negras.

Las personas que trabajan al aire libre corren un riesgo mayor de contraer la enfermedad de Lyme en lugares donde hay garrapatas infectadas. Los números más altos de casos confirmados de enfermedad de Lyme son reportados de New Jersey, Pennsylvania, Wisconsin, New York, Massachusetts, Connecticut, Minnesota para nombrar algunos. En Iowa, se han disparado los casos de 93 en el 2010 a 356 casos en el 2021 (según el Departamento de Salud y Servicios Humanos). En los sitios de trabajo con bosques, arbustos, césped alto u hojas caídas existe una mayor probabilidad de que haya garrapatas. Las personas que trabajan al aire libre deben tomar medidas de protección adicionales a finales de la primavera y del verano, cuando las garrapatas jóvenes están más activas.

Los empleadores deben proteger a sus trabajadores de la exposición a la enfermedad de Lyme tomando las siguientes medidas:

- Proporcionar capacitación para todos los trabajadores que incluya información sobre lo siguiente:
  - La propagación de la enfermedad de Lyme
  - Los riesgos de infección y exposición
  - La manera en que los trabajadores pueden protegerse de las garrapatas
  - La importancia de la notificación inmediata de enfermedades o lesiones que ocurren en el lugar de trabajo
- Recomendar a los trabajadores que usen ropa de colores claros, camisas de manga larga, pantalones largos, medias y de ser posible, sombrero.
- Proporcionar a los trabajadores repelentes (que contengan entre 20% y 30% de DEET) para que los usen en la piel y en la ropa para protegerse de las picaduras de garrapatas.
- Proveer insecticidas (como permetrina) a los trabajadores para ofrecerles una mayor protección. La permetrina mata las garrapatas y se puede utilizar en la ropa (pero no en la piel).
- Cuando sea posible, trate de evitar que las personas trabajen en sitios con bosques, arbustos, césped alto y hojas caídas.

Todos los trabajadores que trabajan al aire libre deben además de tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Revise todos los días que ni su piel ni su ropa tengan garrapatas. Las garrapatas jóvenes de este tipo de garrapatas son muy pequeñas y no se ven con facilidad.
  - Recuerde revisarse el pelo, las axilas y la ingle para ver si tiene garrapatas.
  - Quítese inmediatamente las garrapatas de su cuerpo utilizando una pinza con punta fina. Coloque la pinza lo más cercano posible a la piel y agarre la garrapata con firmeza. Arranque de su piel el cuerpo entero de la garrapata de un solo tirón. Limpie el área con agua y jabón.
  - Al quitarse las garrapatas infectadas dentro de las primeras 24 horas, se reduce el riesgo de infección por la bacteria de la enfermedad de Lyme.
- Lave y seque la ropa del trabajo en una secadora de aire caliente para matar cualquier garrapata que pueda haber.
- Si usted presenta los síntomas de la enfermedad de Lyme, busque atención médica de inmediato.

En algunos casos, la enfermedad de Lyme puede causar problemas en el cerebro, los nervios, la médula espinal y el corazón. Sin embargo, las complicaciones se pueden prevenir con un tratamiento inmediato.