Riesgo de picadura de garrapata en Québec

Es posible ser picado por garrapatas **en cualquier parte de la provincia.**

La principal infección transmitida por garrapatas en Québec es **la enfermedad de Lyme**, pero las picaduras de garrapata también pueden transmitir otras infecciones.

Hábitats de alto riesgo

Período de riesgo

Las garrapatas pueden estar activas en cuanto la temperatura exterior alcanza los 4°C (en cualquier estación, verano como invierno).

Características de una garrapata

- ✔ Tiene 8 patas (ninfas y adultos)
- ✔ Mide entre 1 y 13 mm (según la especie y la fase de crecimiento)
- ✔ No salta, no vuela, ni se deja caer de un árbol o una superficie elevada
- ✔ Se pega a personas o animales cuando rozan la vegetación donde se esconde
- ✔ Se ancla firmemente a la piel

PHOTO : ***Ixodes scapularis,*** en fases de larva, ninfa, macho adulto, hembra adulta y hembra llena de sangre animal >>>>>>>>>>>>>>>>>>

¿Sabías que...?

- ✔ Se han identificado una docena de especies de garrapatas diferentes en Québec.
- ✔ Las picaduras de garrapata suelen ser indoloras y a menudo pasan desapercibidas.
- ✔ La garrapata *Ixodes scapularis*, también conocida como “garrapata de patas negras” o “del ciervo”, es la única especie en Québec capaz de transmitir la enfermedad de Lyme. No todas las garrapatas están infectadas por la bacteria responsable de la enfermedad.

La enfermedad de Lyme

- La enfermedad de Lyme es una infección que puede producirse tras la picadura de una garrapata portadora de una bacteria específica.
- Las garrapatas pueden permanecer adheridas al cuerpo durante varias horas.
- Retirar la garrapata en las 24 horas siguientes a su picadura reduce considerablemente el riesgo de contraer la enfermedad.

Síntomas

El síntoma más común es una erupción alrededor de la picadura :

- Suele aparecer entre 3 y 30 días después de la picadura
- A menudo redonda o en forma de ojo de buey
- Con o sin contorno claro
- Puede parecer un hematoma en piel más oscura
- **Se extiende rápidamente (> 5 cm)**
- **Persiste durante más de 48 horas**
- Con poco o ningún dolor/picazón

>>> También pueden aparecer fatiga, dolores de cabeza y musculares.

Si no se trata, pueden aparecer otros síntomas en las semanas o meses siguientes a la picadura, como :

- Múltiples erupciones cutáneas
- Dolor de cuello
- Dolor torácico, palpitaciones
- Mareos
- Parálisis facial
- Entumecimiento de una extremidad
- Hinchazón de una o varias articulaciones

Tratamiento

El tratamiento con antibióticos suele ser eficaz contra la enfermedad de Lyme si se detecta y se trata en una fase temprana.

A EVITAR

Las pruebas de garrapatas para detectar la presencia de la bacteria responsable de la enfermedad de Lyme no se recomiendan y no deben utilizarse como ayuda en el diagnóstico y tratamiento de los pacientes.

Para más información (en francés) :
www.quebec.ca/lyme o www.inspq.qc.ca/zoonoses/tiques

Desarrollado con el apoyo financiero del Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec

Institut national de santé publique Québec

V. 05.2026

La enfermedad de Lyme **en el medio laboral**

Recomendaciones para los **trabajadores**

La enfermedad de Lyme está proliferando en Québec y puede representar un riesgo para la salud de algunos trabajadores

Descubra cómo protegerse

Institut national de santé publique Québec

¿Cómo protegerse?

Minimizar la exposición a las garrapatas durante las actividades en lugares de alto riesgo

ANTES de la actividad

1 **Adaptar** la ropa de trabajo. **Ponerse :**

- Camisa de manga larga y pantalón de color claro (facilita la detección de garrapatas)
- Calcetines largos y zapatos cerrados
- Sombrero

Cubrirse lo mas posible
(ej. : la camisa metida dentro del pantalón, los pantalones metidos dentro de los calcetines)

2 **Aplicar** repelente de insectos que contenga :

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

... en las partes expuestas del cuerpo (no protegidas por la ropa), siguiendo cuidadosamente las instrucciones.

3 **Utilizar** pinzas de punta fina, un pequeño recipiente hermético y material antiséptico.

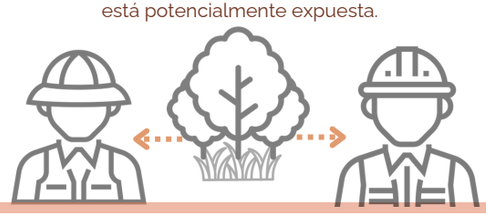
DURANTE la actividad

1 **Alejarse** de las hierbas altas y las hojas caídas, caminando si es posible :

- en el centro de los senderos
- en superficies artificiales *(grava, mantillo de madera, etc.)*

¿Quiénes son los **trabajadores afectados?**

Cualquier persona que trabaje al aire libre en contacto con hábitats de alto riesgo está potencialmente expuesta.



DESPUÉS de la actividad

1 **Examinar** todos los efectos personales expuestos (ropa, equipo) en busca de garrapatas, sobre todo al final del día o antes de entrar en un edificio o vehículo.

2 **Inspeccionar** detalladamente su cuerpo en busca de garrapatas, prestando especial atención a las partes menos visibles del cuerpo :

cuero cabelludo →
cuello, nuca, detrás de las orejas →
axilas →
espalda →
dentro del ombligo →
ingles y genitales →
parte posterior de las rodillas →

Pide ayuda si la necesitas

3 **Ducharse** lo antes posible para :

- desprender las garrapatas sueltas
- buscar garrapatas o picaduras en el cuerpo

4 **Secar** la ropa en la secadora a temperaturas muy altas durante 60 minutos (para matar las garrapatas). Lavar y secar como de costumbre.

A EVITAR

NO...

- retirar la garrapata con los dedos o las uñas
- quemar la garrapata
- girar la garrapata con las pinzas
- apretar el abdomen de la garrapata
- aplicar productos a la garrapata
- (ej. : vaselina, aceites [esenciales], alcohol para fricciones, laca de uñas, etc.)

Esto puede aumentar el riesgo de transmisión de la bacteria.

¿En caso de picadura?

Retire la garrapata **lo antes posible**

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

2 **Jalar** con firmeza y de forma continua hacia arriba hasta que la garrapata suelte la piel.

* *Si al retirarla se desprenden partes de la garrapata, no se preocupe : no pueden transmitir la enfermedad y, por lo general, se caen solas con tiempo.*

3 **Colocar** la garrapata en un recipiente hermético y guárdarla en el congelador (útil en caso de tener que consultar a un médico). Anotar la fecha de la picadura y los lugares visitados.

4 **Limpiar** la herida, las manos y las pinzas con agua y jabón. También se puede utilizar hisopos antisépticos.

5 **Llamar a Info-Santé 811** para recibir instrucciones. Según la situación, puede recibir un antibiótico preventivo [*servicio gratuito, disponible en inglés y francés*].

DESPUÉS de quitar la garrapata

1 **Apuntar :**

- la fecha y la hora cuando se quitó la garrapata
- la parte del cuerpo donde se encontraba
- el lugar y la hora de la actividad exterior

2 **Informar** al empleador que sucedió una picadura de garrapata durante el turno laboral.

3 **Registrar** la picadura en el registro profesional de accidentes, incidentes y primeros auxilios (CNESST).