



Protéjase de los

Mosquitos y las Garrapatas

Las personas que trabajan al aire libre están expuestas a enfermedades transmitidas por vectores que se propagan a través de picaduras de garrapatas y mosquitos infectados. Los mosquitos y las garrapatas pueden ser portadores de bacterias, parásitos o virus.

Una de las enfermedades que con más frecuencia transmiten las garrapatas en los Estados Unidos es la enfermedad de Lyme. Las garrapatas se encuentran en áreas con bosques, césped alto u hojas caídas. Están más activas durante la primavera, el verano y el otoño, pero en las zonas calientes puede ser que estén activas todo el año.

Una de las enfermedades más comunes que transmiten los mosquitos en los Estados Unidos es la infección por el virus del Nilo Occidental. Puede haber mosquitos cerca del agua estancada o en áreas con hierbas o árboles. Por lo general están más activos al amanecer y al atardecer en los meses cálidos.

Síntomas de enfermedades transmitidas por vectores

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

Controles en el sitio de trabajo

Disminuir las poblaciones de garrapatas:

- Limpiar las hojas caídas.
- Quitar, cortar o podar el césped y arbustos altos.
- No fomentar la caza de venado.

Eliminar el agua estancada para disminuir la población de mosquitos:

- Limpiar, voltear, cubrir o almacenar el equipo.
- Quitar los desechos acumulados en zanjas.
- Rellenar las áreas donde se estanca el agua.
- Colocar aberturas de drenaje en los recipientes donde se acumule el agua y que no puedan ser descartados.



Los mosquitos y las garrapatas pueden ser portadores de muchas bacterias, parásitos y virus.

Imagen cortesía del Departamento de Agricultura de EE. UU.

Protéjase

- Use un sombrero y ropa de colores claros (para distinguir fácilmente las garrapatas), como camisetas de mangas largas y pantalones largos metidos en las medias o las botas.
- Use repelentes de insecticidas.
 - Use repelentes que contengan 20%–50% de DEET en la piel y ropa expuestas.
 - Vuelva a aplicarse los repelentes a medida que sea necesario. (Siempre siga las instrucciones de las etiquetas del producto).
- Use insecticidas como la permetrina para obtener una mayor protección.
 - La permetrina se puede aplicar en la ropa, pero no en la piel.
 - Una aplicación en los pantalones, calcetines y zapatos puede durar varias lavadas.
- Revise todos los días si su piel o su ropa tienen garrapatas. Preste atención al cabello, las axilas y la ingle.
- Quítese inmediatamente la garrapata utilizando pinzas puntiagudas.
 - Coloque la pinza lo más cercano posible a la piel y agarre la garrapata con firmeza.
 - Arranque la garrapata entera de su piel de un solo tirón.
 - Limpie el área afectada con agua y jabón.
- Lave y seque la ropa del trabajo usando temperaturas elevadas para matar cualquier garrapata que pueda haber.
- Si presenta los síntomas de una enfermedad transmitida por un vector, busque atención médica de inmediato. Infórmele a su médico que trabaja al aire libre y si ha tenido picaduras de mosquitos o garrapatas.

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional

www.cdc.gov/spanish/niosh/topics/airelibre.html

Publicación del DHHS (NIOSH) Publicación N° 2010–119 (Sp2012)

Teléfono: 1–800–CDC–INFO
TTY: 1–888–232–6348
Correo electrónico: cdcinfo@cdc.gov



NIOSH
National Institute for Occupational Safety and Health

GENTE • SEGURA • SALUDABLE™