

- Evite sentar directamente no terreo ou en muros de pedra.

Despois de que termine a súa visita:

- Cepille a roupa antes de entrar no local en que se muda.
- Quite a roupa e métaa nunha bolsa.
- Inspeccione o pelo e as zonas cutáneas descubertas.
- A auga e o xabón poden eliminar a carracha na súa pel, pero o máis aconsellable é pasar unha toallina húmida polo corpo e facer unha autoinspección coidadosa despois do baño.
- Desinsecte o lugar onde se mudan os operarios/as, na primavera ou principios do verán e no verán ou principios do outono.
- Meta durante 20 minutos a roupa que levou posta nunha secadora ou lavadora.



Fotografías incluídas no tríptico corresponden con *Ixodes ricinus*, unha das especies máis frecuentes en Galicia.

Ref.:JRDF



**XUNTA DE GALICIA**  
**CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA,**  
**ADMINISTRACIÓNS PÚBLICAS E**  
**XUSTIZA**

Secretaría Xeral

**SERVIZO DE PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS**  
 Complexo Administrativo San Caetano  
 15781 Santiago de Compostela

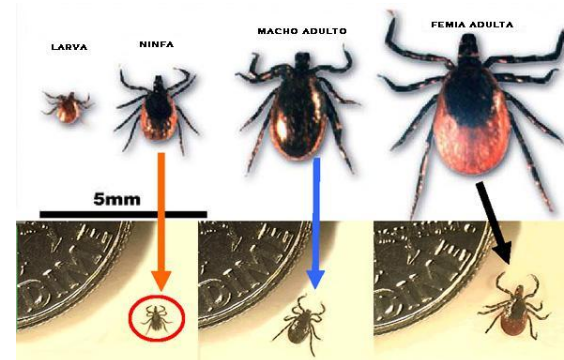
Tif: 981 / 54 16 36  
 Fax: 981 / 54 49 35

## PREVENCIÓN DAS PICADAS DE CARRACHAS

### ¿Que é unha carracha?

É un parasito externo, artrópodo, pertencente á clase *Arachnida* e da orde Acarina. As carrachas son parentes afastados das arañas. Son hematófagos, aliméntanse de sangue dos vertebrados.

Estados da carracha:



Os adultos vense facilmente, pero as larvas e as ninfas non porque son máis pequenas.

### ¿Onde viven?

Encóntranse en áreas boscosas e pasteiros.

### ¿Transmiten enfermidades?

O primeiro que hai que aclarar é que as picadas de carrachas non sempre supoñen a transmisión de xermes patóxenos, aínda que a simple picada pode comportar efectos adversos. Para transmitir a enfermidade tería que ter parasitado un vertebrado que estivese infectado. A transmisión dos microorganismos patóxenos realízase a

través da saliva segregada polas glándulas salivais cando os seus quelíceros perforan a pel e empezan a succionar. Tamén os poden transmitir por produtos de refugallo excretados e líquidos excretados polas glándulas coxais.



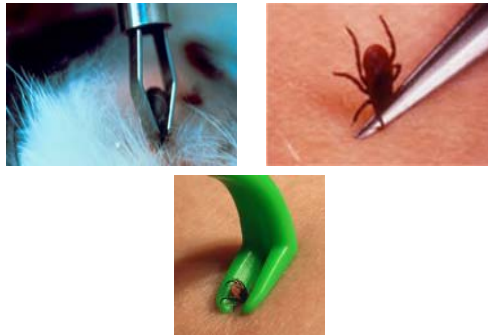
### En caso de picada ¿Como se debe actuar?

Cando se detecta a carracha debe retirarse o antes posible, sen precipitación, pero sen deixar pasar tempo innecesario.

O que non se debe facer. Débense descartar métodos tradicionais como o uso de alcohol, aceite, vaselina, petróleo, esmalte de uñas ou outros produtos, porque crean unha especie de película arredor da carracha que impide que respire, o que parece acelerar a regurxitación de sangue, aumentando a probabilidade de que a carracha, en caso de estar afectada, transmita a infección. Tampouco se deben cortar nin queimar e, sobre todo, non se debe tirar cos dedos esmagando o seu corpo, pois neste momento poderíase favorecer a inoculación de fluídos cos patóxenos

desde a carracha ao corpo do hospedador.

O que se debe facer. A forma máis correcta de retirala é usando unhas pinzas, de punta estreita, de ser posible curvadas, coas que suxeitaremos a carracha o máis preto posible da pel, evitando esmagala. Despois realizaremos unha tracción continua e lenta (poderá levar case un minuto), progresiva, sen excesiva forza, nunca bruscamente, e en perpendicular. Nunca se debe retorcer a carracha. Ao finalizar, sempre se aplicará un antiséptico na zona da picada. Despois, lavaremos ben as mans. Anotaremos a data e a zona da picada da carracha.



Acuda a un facultativo se non puido extraer toda a carracha. Igualmente, consulte se nos días seguintes á picada da carracha desenvolve:

- Erupción.
- Síntomas pseudogripais.
- Dor ou arrubiamento nas articulacións.
- Inflamación dos ganglios linfáticos.



### Como evitar as picadas

Á hora de visitar áreas boscosas ou de pastos:

- Extreme a vixilancia cando estea cerca de animais nos que se constata a presenza de carrachas.
- Mantéñase sobre os camiños claros e de tránsito.
- Use camisas de manga longa e de cor clara cos puños abotoados, pantalóns longos, botas cerradas e medias altas.
- Leve a camisa sempre por dentro do pantalón.
- Se ten o pelo longo, mantéñao atado cara a atrás e cúbrao cun sombreiro, meténdoo, no posible, por dentro.
- Revise as roupas e as zonas de pel descuberta (mans, brazos, cara, pescozo, etc.) con frecuencia.