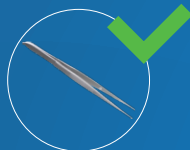


## 04 Como extraer unha carracha?

Se atopas unha carracha adherida ao teu corpo, hai que extraela canto antes **xa que, no caso de estar infectada, a transmisión de patóxenos ocorre unhas horas despois de fixarse na pel.**

É preferible que a retire un profesional sanitario. De non ser posible, convén empregar unhas pinzas de punta fina para extraela con coidado. Procura non esmagala.

Non debe usarse ningún produto para matala (aceite, vaselina...).



Suxeita as pinzas firmemente o máis cerca posible da pel e tira con suavidade cara arriba, como se amosa na imaxe.



Limpa ben a ferida con auga e xabón e aplica un antiséptico. Ao rematar, lava ben as mans.

**Nos días seguintes á picada, observa se aparece febre ou erupción na pel. Se isto ocorre, busca atención médica.**

## 05 Como se realiza a vixilancia de carrachas en Galicia?

Realízase a través da Rede galega de vixilancia de vectores (Regavivec), coordinada pola Dirección Xeral de Saúde Pública en colaboración coa Consellería do Medio Rural e as universidades de Santiago de Compostela e Vigo.

O seu obxectivo principal é coñecer a distribución e períodos de actividade dos mosquitos e das carrachas de interese para a saúde pública.

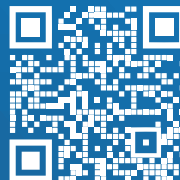
A vixilancia de carrachas realízase principalmente a través da súa recollida nos hospedeiros (persoas ou animais) e tamén da recollida directa no medio ambiente. Cada ano incrementáanse as zonas de recollida.



## 06 Queres saber máis sobre carrachas?

Se queres máis información sobre carrachas, repelentes ou recomendacións xerais, visita a páxina web da Dirección Xeral de Saúde Pública (**escanea o código QR**).

Na web tamén atoparás a información necesaria para ser centro colaborador na remisión de carrachas para a súa posterior identificación.



Depósito legal: C 1355-2024

## Carrachas: Que deberías coñecer?



## Que son as carrachas?

Son ectoparasitos que se alimentan de sangue dun hóspede (animal ou persoa) para completar o seu ciclo vital.

Presentan unha distribución mundial, e localízanse sobre todo en rexións con clima cálido ou temperado. O período de maior actividade coincide principalmente dende a primavera ata finais do outono.

Atópanse no campo, bosques e mesmo nos parques e xardíns, a nivel do chan, normalmente ocultas na herba.

## Como protexerse?

Evita a súa picada seguindo estas recomendacións:

- Usa calzado pechado, pantalóns e mangas longos (ambos co puño pechado).
- Pon roupa clara para poder ver as carrachas.
- Utiliza repelentes autorizados e sigue as indicacións de uso.
- Camiña polas zonas centrais dos sendeiros.
- Evita sentar no chan en zonas con vexetación.
- Se tes un animal de compañía utiliza algún antiparasitario autorizado. Consulta co teu profesional veterinario.



Ao volver á casa revisa a pel:

- As picadas poden pasar inadvertidas ao non ser dolorosas.
- Examina todo o corpo para detectar a presenza ou picada de carrachas. Emprega espellos para facilitar a visión.
- As carrachas prefiren as zonas quentes e húmidas do corpo, polo que revisa tamén as axilas, inguas, cabelo, detrás dos xeonllos, dentro e fóra das orellas, dentro do embigo e ao redor da cintura.
- Lava a roupa con auga quente.



Se utilizas repelentes:

- Emprégaoos só no exterior e durante o tempo necesario.
- Recorda que deben estar autorizados. Cumpre as instrucións de uso, especialmente o número de aplicacións diarias permitidas.
- Non os apliques en menores de dous anos e faino con precaución en nenos máis maiores. Nunca nas súas mans por se as leva á boca ou aos ollos.
- Non se aconsella aplicalo directamente na cara (utilizaranse as mans). Tampouco sobre mucosas, ollos, labios, pel sensible, queimada ou con feridas.
- Cando xa non sexa necesario, lava ben a pel e a roupa con auga e xabón.
- Lava tamén a zona se sofres algunha reacción na pel e, se o consideras necesario, busca atención médica.

## Que enfermidades poden transmitir segundo o tipo de carracha?

É importante recordar que as carrachas por si mesmas non causan enfermidade a non ser que estean infectadas dun axente patóxico que se transmite durante o proceso de inxestión de sangue.

Dentro das **carrachas** presentes en Galicia, as máis importantes en relación coas **enfermidades que poderían vincular son as seguintes:**

### *Ixodes ricinus*

Amplamente distribuída por toda Galicia, está implicada na transmisión da bacteria que provoca a **enfermidade de Lyme**.

### *Hyalomma marginatum*

Cofiecida como carracha cazadora, identificouse principalmente no leste de Ourense. Pode intervir na transmisión do virus que ocasiona a **febre hemorráxica Crimea-Congo**.

### *Rhipicephalus sanguineus*

Tamén está amplamente distribuída en Galicia e participa na transmisión da rickettsia que produce a **febre botonosa mediterránea ou febre exantemática**.

### Xénero *Dermacentor*

Localizadas maiormente en Lugo e Ourense, atópanse implicadas na transmisión das rickettsias responsables da **linfadenopatía transmitida por carrachas (Tibola)** e da **febre Q**.