



Growing Healthy Communities

Para publicación inmediata:

Fecha: 15 de Mayo de 2025

De: Public Information Officer Lori Beatley

Manténgase a salvo de los mosquitos y las garrapatas esta primavera y verano

Con la llegada del calor, la Agencia de Salud Pública del Condado de Plumas (PCPHA) quiere recordar a todos los peligros de las picaduras de mosquitos y garrapatas. Durante la primavera y el verano, las personas pasan más tiempo al aire libre, lo que aumenta el riesgo de picaduras.

Mosquitos y el virus del Nilo Occidental (VNO)

Los mosquitos son más activos cuando hace calor. Algunos mosquitos pueden transmitir enfermedades como el virus del Nilo Occidental. El VNO se propaga por la picadura de mosquitos infectados. La mayoría de las personas no se enferman, pero algunas, especialmente las mayores de 50 años o con sistemas inmunitarios debilitados, pueden enfermarse gravemente.

Cómo protegerse de los mosquitos:

- **Use repelente de insectos:** Elija uno con DEET, picaridina, IR3535, aceite de eucalipto limón o para-mentano-diol.
- **Use ropa larga:** Use mangas largas y pantalones largos, especialmente temprano por la mañana y por la noche, cuando los mosquitos están más activos.
- **Elimine el agua estancada:** Deshágase del agua en cubos, macetas, bebederos para pájaros o cualquier objeto que contenga agua. Esto ayuda a evitar la reproducción de mosquitos.
- **Use mosquiteros:** Asegúrese de que sus puertas y ventanas tengan mosquiteros para mantener alejados a los mosquitos.

Enfermedades transmitidas por garrapatas

Las garrapatas también son más comunes en los meses más cálidos. Pueden transmitir enfermedades como la enfermedad de Lyme, la anaplasmosis y la fiebre maculosa de las Montañas Rocosas. Estas enfermedades pueden ser graves si no se tratan rápidamente.

Cómo protegerse de las garrapatas:

- **Evite las zonas con garrapatas:** Manténgase alejado de la hierba alta, los montones de hojas y los bosques densos. Al hacer senderismo, manténgase en el centro de los senderos.
- **Use repelente contra garrapatas:** Use repelente con 20-30 % de DEET en la piel y la ropa. También puede rociar la ropa con permetrina.
- **Revise si tiene garrapatas:** Después de estar al aire libre, revise su cuerpo y ropa. Revise cuidadosamente las axilas, detrás de las rodillas y el cabello.
- **Dúchese pronto después de estar al aire libre:** Ducharse dentro de las dos horas siguientes puede ayudar a eliminar las garrapatas y le da la oportunidad de revisar si las tiene.

Si encuentra una garrapata en su cuerpo, retírela con pinzas, asegurándose de retirar completamente la cabeza. Esté atento a signos de enfermedad como fiebre, sarpullido, dolores corporales o dolor. Si se siente mal después de una picadura de garrapata, consulte a un médico de inmediato.

PCPHA insta a todos a tomar en serio estas medidas preventivas para protegerse a sí mismos y a sus seres queridos de estos peligros estacionales. Para obtener más información sobre las enfermedades transmitidas por mosquitos y garrapatas, visite la página web del CDPH sobre enfermedades transmitidas por vectores.