



## Este verano, proteja a su familia de enfermedades

El verano es un maravilloso tiempo para disfrutar de actividades al aire libre en Rhode Island, pero hay algunos riesgos asociados con la temporada que pueden afectar su salud. El Departamento de Salud ofrece esta información para que las familias estén atentas de los peligros y riesgos contra la salud, y cómo tomar las medidas correctas de precaución para prevenir enfermedades.

### Enfermedades transmitidas por las garrapatas (Anaplasmosis, Ehrlichiosis, Babesiosis, Lyme, Powassan)



Las garrapatas que transmiten la enfermedad de Lyme y otras enfermedades, se pueden encontrar en

los parques, áreas de juegos, y en el jardín de la casa. Pero es más común encontrarlas en áreas con mucho pasto o el bosque. Estas garrapatas son muy difíciles de ver, porque pueden ser ¡tan pequeñas como un granito de mostaza!

Prevenga las enfermedades transmitidas por las garrapatas siguiendo estos simples pasos:

#### Evite el contacto directo con las garrapatas

- Evite áreas con muchos árboles, pasto muy crecido y hojas acumuladas.
- Camine por el centro del camino
- Siempre que sea posible, use pantalones largos y ropa de manga larga.
- Ponga la parte baja de su pantalón dentro de sus calcetines, para que las garrapatas no se le suban por dentro de su ropa.
- Use ropa de color claro para así poder ver las garrapatas más fácilmente.

#### Repela las garrapatas

- Cuando esté al aire libre, aplíquese repelentes que contengan el ingrediente "DEET, picaridin, IR3535, para-menthane-diol" o algo de aceite de limón y eucalipto. Siga las instrucciones del empaque.
- Aplique a sus zapatos y ropas, productos que contenga "permethrin"

#### Revise que no tenga garrapatas

- Al regresar a casa, báñese o dúchese tan pronto le sea posible, (preferiblemente dentro de las siguientes 2 horas) para sacar y encontrar más fácilmente cualquier garrapata que se haya adherido a su cuerpo.
- Realícese un chequeo total usando un espejo de mano o de cuerpo entero para revisar todas las partes de su cuerpo, después de haber regresado de áreas infectadas con garrapatas.
- Revise el equipaje y las mascotas. Las garrapatas pueden llegar a casa en la ropa y en las mascotas y más tarde adherirse a la persona. Así que cuidadosamente revise todo el equipaje que llevó para el día, las mascotas y los abrigos.

#### Remueva las garrapatas de su cuerpo (presione aquí para que vea donde chequear si tiene garrapatas)

- Para remover una garrapata adherida a su cuerpo, ayúdese de unas pinzas o depilador, trate de tomar la garrapata desde lo más cercano posible a donde está agarrada (la piel) y hale hacia arriba con una presión fuerte y firme.
- Si no tiene unas pinzas disponibles, use sus dedos protegiéndolos con una servilleta o guantes plásticos.
- Para saber más, visite [http://www.cdc.gov/spanish/niosh/topics/lymedisease\\_sp.html](http://www.cdc.gov/spanish/niosh/topics/lymedisease_sp.html).
- Para saber más, llame al Departamento de Salud de RI al 401-222-5960.

## Enfermedades transmitidas por los mosquitos (Encefalitis Equina del Este, Virus del Nilo Occidental (EEE y WNV, por sus siglas en inglés), Zika)



Protéjase de las enfermedades transmitidas por los mosquitos usando un repelente para insectos

que contenga el ingrediente “DEET”, evite las áreas donde se propagan los mosquitos y tome otras medidas de prevención.

### Lo que usted debe hacer

- Ponga mosquiteros en puertas y ventanas y repare las que estén rotas.
- Reduzca las actividades al aire libre al amanecer y al atardecer (es cuando los mosquitos que transmiten el “EEE” y el “WNV” están más activos)
- Si usted tiene que estar al aire libre use pantalones largos y ropa de manga larga, y aplíquese repelente para insectos.
- Use repelente para insectos que contengan el ingrediente “DEET”, “picaridin”, “IR3535” algo de aceite de limón y eucalipto o “para-menthane-diol”. Sigas las instrucciones del empaque.
- Coloque mosquiteros sobre los corralitos y carriolas para bebés.
- Deseche cualquier objeto en casa o en el patio que pueda recolectar agua, para prevenir la propagación de los mosquitos.
- Remueva el agua de los contenedores, de los botes y de las piscinas que no están en uso y cúbralas.
- Cambie el agua de los bañaderos para pájaros, al menos dos veces por semana.
- Si viaja a un sitio donde el virus Zika está activo, protéjase de las picaduras de los mosquitos, ya que la clase de mosquitos que transmite el virus Zika está activo todo el día, no solo al amanecer y al anochecer.
- Para saber más visite nuestra página de internet,

<http://health.ri.gov/otherlanguages/spanish/diseases/zika/> y <http://www.cdc.gov/spanish/enfermedades/wnv.htm>.

- Para saber más, llame al Departamento de Salud de RI al 401-222-5960.

## Mordedura de Animales y la Rabia



Prevenga la mordedura de animales y la rabia evitando el contacto con animales salvajes tales como zorros, zorrillos,

mapaches y murciélagos, así como también perros y gatos callejeros.

### Para prevenir la rabia

- Vacune sus mascotas
- Use guantes para cuidar de su mascota si ha tenido un encuentro con un animal callejero o salvaje o si tiene heridas que desconoce cómo ocurrieron.
- Cubra los contenedores de la basura para evitar atraer animales a su propiedad.
- Haga que su casa esté a prueba de murciélagos ([bit.ly/batproof](http://bit.ly/batproof)).

### Lo que usted debe hacer

- La rabia es una enfermedad seria. Es muy importante llamar a su doctor inmediatamente si ha sido mordido por un animal. Si descubre un murciélago en su casa, llame a la oficina de control de animales en el departamento de policía y al Departamento de Salud de RI al 401-222-5960.
- Para saber más visite: <http://health.ri.gov/diseases/rabies> o <https://www.cdc.gov/rabies/es/index.html>

División de Preparación, Respuesta, Enfermedades Infecciosas y Servicios Médicos de Emergencia.

Centro de Epidemiología y de Enfermedades Infecciosas Agudas

Mayo 2017

