# Mosquitos, Tick and Vector Born -Landscaping Meeting Kit - Spanish



# QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El trabajo al aire libre en jardinería expone a los trabajadores a diversos insectos, incluidos mosquitos y garrapatas, que pueden transmitir graves enfermedades transmitidas por vectores. Conocer los riesgos y tomar medidas preventivas puede reducir considerablemente las posibilidades de contraer estas enfermedades.

#### CUÁL ES EL PELIGRO

Los mosquitos y las garrapatas son frecuentes en muchos entornos al aire libre. Pueden transmitir enfermedades como la enfermedad de Lyme, el virus del Nilo Occidental y el virus del Zika. Los síntomas de estas enfermedades van desde síntomas leves parecidos a los de la gripe hasta problemas neurológicos graves o incluso la muerte. Los trabajadores del paisajismo corren un mayor riesgo debido a la exposición prolongada en estos entornos.

## Riesgos Específicos:

## • Mosquitos

- Se reproducen en el agua estancada y pueden ser muy frecuentes en zonas con drenaje deficiente o agua estancada.
- Activos sobre todo al amanecer y al anochecer, lo que aumenta el riesgo de picaduras durante estas horas.

## • Garrapatas

- Se encuentran en zonas boscosas, cubiertas de hierba o con maleza.
  Pueden adherirse a la piel y alimentarse de sangre, transmitiendo enfermedades.
- Las garrapatas son pequeñas y pueden ser difíciles de detectar, a menudo pasan desapercibidas hasta que ya se han adherido y han empezado a alimentarse.

### Enfermedades transmitidas por mosquitos y garrapatas

• Enfermedad de Lyme: Transmitida por garrapatas de patas negras, causa síntomas como fiebre, dolor de cabeza, fatiga y una erupción cutánea

- característica llamada eritema migratorio.
- **Virus del Nilo Occidental:** Transmitido por mosquitos, puede provocar enfermedades como encefalitis o meningitis.
- Virus Zika: Transmitido por mosquitos del género Aedes, relacionado con malformaciones congénitas y complicaciones neurológicas.
- Fiebre Maculosa de las Montañas Rocosas: Transmitida por garrapatas, puede ser mortal si no se trata a tiempo, causa fiebre y erupciones cutáneas.

## **COMO PROTEGERSE**

#### Medidas de Protección Personal

- Ropa
  - Lleve ropa de colores claros para detectar más fácilmente las garrapatas.
  - Las camisas de manga larga y los pantalones largos proporcionan una barrera física contra las picaduras.
  - ∘ Meta los pantalones dentro de los calcetines y las camisas dentro de los pantalones para evitar que las garrapatas lleguen a la piel.
- Repelentes
  - Utilice repelente de insectos con DEET, picaridina o IR3535 sobre la piel expuesta y la ropa.

## Precauciones en el Lugar de Trabajo

- Control de Mosquitos
  - Elimine el agua estancada en recipientes, macetas y canalones para reducir los criaderos de mosquitos.
  - o Utilice larvicidas en el agua estancada que no se pueda eliminar.
- Control de Garrapatas
  - Mantenga la hierba y la maleza recortadas alrededor de las zonas de trabajo.
  - Cree una barrera de virutas de madera o grava entre el césped y las zonas arboladas para restringir la migración de las garrapatas.

#### Controles periódicos e higiene

#### • Controles de Garrapatas

- Realice comprobaciones de garrapatas en todo el cuerpo utilizando un espejo o un compañero para inspeccionar las zonas difíciles de ver.
- Retire rápidamente las garrapatas con unas pinzas de punta fina agarrándolas cerca de la superficie de la piel.

#### • Ducharse y Lavarse

- Ducharse poco después de estar al aire libre para lavarse las garrapatas sueltas.
- Lave y seque la ropa de trabajo a alta temperatura para matar las garrapatas que puedan estar presentes.

#### **Medidas Adicionales**

## 1. Vacunas y Tratamientos Profilácticos

- Vacuna Contra la Enfermedad de Lyme: Las vacunas para mascotas pueden ayudar a reducir la población general de garrapatas.
- o Antibióticos Profilácticos: En algunos casos, los médicos pueden

prescribir una dosis única de doxiciclina como medida preventiva si se detecta una picadura de garrapata a tiempo, y se cree que la garrapata es portadora de la enfermedad de Lyme.

## 1. Educación y capacitación en el Lugar de Trabajo

- Programas de Concienciación: Lleve a cabo sesiones de formación periódicas para educar a los trabajadores sobre los riesgos y las medidas preventivas relacionadas con la exposición a mosquitos y garrapatas.
- Señalizción y Recordatorios: Utilice señales y recordatorios alrededor del lugar de trabajo para fomentar el uso regular de repelentes y el cumplimiento de las medidas de protección.

#### 1. Controles Ambientales

- Plantas Repelentes de Mosquitos: Incorpore plantas como la citronela, la caléndula y la lavanda en el paisajismo.
- Jardinería Antigarrapatas: Aplicar prácticas paisajísticas que reduzcan los hábitats de las garrapatas, como mantener el césped bien cuidado y utilizar mantillo o grava en las zonas de uso frecuente.

## **CONCLUSIÓN**

Tomando precauciones personales y manteniendo un entorno de trabajo limpio, puede reducir significativamente el riesgo. Manténgase alerta y proactivo en la aplicación de estas medidas de protección para garantizar una experiencia laboral segura y saludable en el paisajismo.