

Garrapatas y mosquitos

Paquete de reunión de seguridad

Proteja a su fuerza laboral



Los empleados que trabajan al aire libre la mayor parte del tiempo corren riesgo de exposición a picaduras de garrapatas y mosquitos. Este riesgo aumenta para los empleados que trabajan en lugares que incluyen bosques, arbustos, pastos, grandes montones de escombros del jardín o agua estancada. Los peligros asociados con las garrapatas y los mosquitos se centran en las diferentes bacterias, parásitos y virus que causan enfermedades y que transportan las garrapatas y los mosquitos.

Garrapatas

Las garrapatas son arácnidos, relacionados con ácaros y arañas, no insectos. Por lo general, viven en áreas con pastos, matorrales o árboles, pero pueden vivir en cualquier lugar donde puedan vivir huéspedes potenciales. Existe una gran variedad de especies de garrapatas y, si bien la mayoría de las especies prefieren un hospedador específico, algunas pueden alimentarse de una amplia variedad de hospedadores, desde aves hasta mamíferos. Incluso menos especies de garrapatas eligen utilizar a los humanos como huéspedes. Estas especies son:

- Garrapata del perro estadounidense: ubicada en el oeste y el medio oeste de los Estados Unidos y en California.
- Garrapata de patas negras: ubicada en la parte superior del medio oeste y noreste de los Estados Unidos.
- Garrapata marrón del perro: se encuentra en todo Estados Unidos.
- Garrapata de la Costa del Golfo: ubicada en áreas costeras a lo largo del Océano Atlántico y el Golfo de México.
- Garrapata estrella solitaria: ubicada en el sureste de los Estados Unidos.
- Garrapata de madera de las Montañas Rocosas: ubicada en las Montañas Rocosas y áreas circundantes.
- Garrapata de patas negras occidental: ubicada a lo largo de la costa del Pacífico, especialmente en el norte de California.

Las garrapatas localizan a un huésped a través del olor y el calor corporales. Contrariamente a la creencia popular, las garrapatas no saltan sobre un anfitrión. Más bien, las garrapatas esperan hasta que un anfitrión pase por la ubicación donde espera una garrapata.

Luego, las garrapatas se adhieren a un huésped para alimentarse de la sangre del huésped. A menos que se eliminen, las garrapatas se alimentarán durante varios días. Las garrapatas generalmente se adhieren a las áreas del huésped con la piel más delgada, como el interior de la oreja. Una vez que las garrapatas estén llenas, desaparecerán y pasarán a otro host.

Enfermedades transmitidas por garrapatas



Cuando las garrapatas pican o se adhieren a un huésped, ingieren la sangre del huésped. Si el huésped al que se adhiere la garrapata porta un patógeno transmitido por la sangre, ese patógeno se transfiere a la garrapata. Luego, la

garrapata puede propagar ese mismo patógeno en el torrente sanguíneo de un nuevo huésped, lo que resulta en una infección del nuevo huésped.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), los patógenos transmitidos por garrapatas más comunes son:

- Enfermedad de Lyme
- Babesiosis
- Ehrlichiosis
- Fiebre maculosa de las Montañas Rocosas
- Erupción cutánea asociada a garrapatas del sur
- Fiebre recurrente transmitida por garrapatas
- Tularemia (fiebre de conejos)
- Anaplasmosis
- Fiebre por garrapatas de Colorado
- Encefalitis de Powassan
- Fiebre Q

Estos patógenos dan como resultado una variedad de síntomas, pero los síntomas con mayor frecuencia incluirán dolor corporal/muscular, fiebre, dolores de cabeza, fatiga, dolor en las articulaciones, erupciones cutáneas, rigidez en el cuello e incluso parálisis.

Protección contra enfermedades transmitidas por garrapatas

Los empleados que están en riesgo de exposición a garrapatas o enfermedades transmitidas por garrapatas deben recibir capacitación sobre los peligros de ellas, las enfermedades transmisibles y cómo prevenir la exposición a las garrapatas mientras trabajan. Los empleadores deben asegurarse de evitar trabajar en posibles hábitats de garrapatas, si es posible. Esto significa limitar la cantidad de trabajo realizado en áreas con arbustos, pastos y árboles cubiertos de maleza. Esto es especialmente cierto durante los meses más cálidos. Si no es posible evitar este tipo de lugar de trabajo, los empleadores deben asegurarse de eliminar el exceso de hojas y hierbas del área circundante y aplicar medios químicos para controlar la población de garrapatas.

Además, si se requiere que los empleados trabajen en áreas con poblaciones potenciales de garrapatas, se les debe proporcionar y utilizar equipo de protección personal para limitar la exposición. El uso de ropa de colores claros, camisas de manga larga, pantalones largos, botas altas o zapatos cerrados y un sombrero puede retrasar que una garrapata se adhiera a un anfitrión potencial. Esto aumenta la cantidad de tiempo que una persona tiene para identificar una garrapata y eliminarla antes de que se adhiera. Los repelentes de insectos, como DEET o permetrina, se pueden aplicar a la piel y la ropa para prevenir aún más la exposición.

Después de trabajar al aire libre, los empleados deben ducharse inmediatamente después de llegar a casa, asegurándose de lavar cualquier ropa que pueda haber estado expuesta. La ropa debe lavarse a altas temperaturas para matar cualquier garrapata que quede en la ropa. Si se encuentra una garrapata, los empleados deben quitar la garrapata con cuidado y rapidez con un par de pinzas y luego limpiar el sitio con agua fría, jabón antibacteriano o un antiespéptico.

Mosquitos

Los mosquitos son pequeñas moscas que se encuentran en todo el mundo. Si bien no todos los mosquitos se alimentan de la sangre de los huéspedes, los empleados y empleadores deben tomar precauciones, ya que algunas especies de mosquitos se alimentan de sangre y pueden transmitir enfermedades de transmisión sanguínea. Si bien hay aproximadamente 3500 especies de mosquitos, se sabe que las especies de tres géneros son portadoras de enfermedades que pueden afectar a los humanos. Estas especies pertenecen al género Anopheles, Culex o Aedes. Los mosquitos Anopheles son portadores de la malaria, mientras que se sabe que Culex es portador del virus del Nilo Occidental. Aedes es portador de enfermedades como la fiebre amarilla y el virus Zika.



Enfermedades transmitidas por mosquitos

Malaria: La CDC indica que una persona infectada con malaria puede tener síntomas similares a los de la gripe que incluyen, entre otros, fiebre alta, temblores, escalofríos, fatiga, dolores de cabeza, náuseas, vómitos y diarrea. La malaria es tratable y tiene más éxito cuando la enfermedad se detecta a tiempo. Sin tratamiento, la malaria puede ser fatal.

- **Virus del Nilo Occidental:** según los CDC, los síntomas del virus del Nilo Occidental incluyen fiebre, dolor de cabeza, dolores corporales, sarpullido en la piel e inflamación de los ganglios linfáticos. Estos síntomas pueden empeorar con el tiempo sin tratamiento y provocar desorientación, coma, temblores o incluso parálisis.
- **Virus del Zika:** es posible que la mayoría de las personas infectadas con el virus del Zika no presenten síntomas, lo que puede dificultar el diagnóstico. Sin embargo, si una persona se vuelve sintomática, los síntomas pueden incluir fiebre, erupción cutánea, dolor en las articulaciones y ojos rojos o rosados. Los síntomas del virus del Zika son generalmente leves. Sin embargo, el principal problema con el virus del Zika es que la infección durante el embarazo puede provocar graves defectos de nacimiento en los recién nacidos.

Protección contra enfermedades transmitidas por mosquitos

Una de las formas más eficaces de proteger a los empleados es mediante el entrenamiento. Los empleadores deben asegurarse de que sus empleados sepan cómo prevenir las picaduras de mosquitos y eliminar las posibles fuentes de criaderos de mosquitos. Los mosquitos necesitan agua para reproducirse. Si se elimina el agua estancada de un lugar de trabajo, el ciclo reproductivo no se puede completar.

Si es posible, los empleados deben evitar trabajar durante el amanecer o el anochecer, las horas pico para la actividad de los mosquitos. Si el trabajo debe completarse durante estos períodos de tiempo, los empleados deben estar atentos a la posible exposición a los mosquitos. Esto incluye usar ropa de colores claros que cubra toda la piel y aplicar productos químicos como permetrina en la ropa. Los empleados también deben aplicar con regularidad repelentes que contengan sustancias químicas como DEET y picaridina, ya que se ha demostrado que son eficaces contra los mosquitos. Se recomienda que los empleados eviten usar perfumes o colonias de olor fuerte que puedan atraer más mosquitos. Como principal precaución, las empleadas que estén embarazadas o cuya esposa pueda estarlo deben evitar trabajar en áreas con posible exposición al virus del Zika.

Para obtener información adicional, visite los siguientes sitios web:

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): www.cdc.gov
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH): www.cdc.gov/niosh



Garrapatas y mosquitos

Reconocimiento de Asistencia a la Reunión de Seguridad

Nombre de Compañía _____
 Departamento / División _____
 Fecha y Hora de Reunión _____ AM PM
 Sitio de Reunión _____
 Nombre y Título del Instructor _____

Puntos Clave de Discusión / Recordatorios Importantes:

-
-
-
-
-

Procedimientos Internos Repasados:

-
-
-
-
-

¡Al firmar este documento, confirma su asistencia a la reunión y reconoce los problemas tratados anteriormente!

Empleados Presentes

(Escrito):	(Escrito):	(Escrito):
(Firma):	(Firma):	(Firma):
(Escrito):	(Escrito):	(Escrito):
(Firma):	(Firma):	(Firma):
(Escrito):	(Escrito):	(Escrito):
(Firma):	(Firma):	(Firma):
(Escrito):	(Escrito):	(Escrito):
(Firma):	(Firma):	(Firma):
(Escrito):	(Escrito):	(Escrito):
(Firma):	(Firma):	(Firma):
(Escrito):	(Escrito):	(Escrito):
(Firma):	(Firma):	(Firma):
(Escrito):	(Escrito):	(Escrito):
(Firma):	(Firma):	(Firma):

Empleados No Presentes: _____

Sugerencias/Recomendaciones para mejorar la seguridad y salud en el trabajo: _____

Acciones Tomadas: _____

Manejador/Supervisor: _____ Fecha: _____

Descargo de Responsabilidad:

La información provista anteriormente fue ensamblada usando múltiples recursos. Sin embargo, estos materiales no contienen toda la información disponible con respecto a las normas de seguridad requeridas por la ley local, provincial, estatal o federal para su industria.
