



AS CARRACHAS

As carrachas son pequenos parasitos externos (ectoparasitos) que pertencen á mesma clase que as arañas. Son abundantes no campo, nos bosques e mesmo nos parques e xardíns, e aparecen dende principios da primavera ata finais do outono. Son hematófagos, o que quere dicir que necesitan chupar o sangue dos animais (mamíferos, réptiles e paxaros) para vivir e reproducirse. En ocasións, tamén pican os humanos.

Existen dúas familias fundamentais de carrachas –as carrachas duras e as carrachas brandas–, cunha ampla variedade de especies. A súa cor varía dende a avermellada, ata a castaña escura ou a negra. Teñen tamén tamaños diferentes dependendo da especie, da idade e do sexo, e de se comeron ou non.

As carrachas en si non causan enfermidades, pero se a carracha está infectada cun axente patóxeno (transmiten bacterias, virus rickettsias e protozoos) este pódese transmitir a través da picadura e pode causar enfermidades nos humanos, en cuxo proceso as carrachas actúan como vectores. Pode ocorrer que o enfermo non lembre a picadura.

No noso medio, **as enfermidades** máis importantes que poden transmitir as carrachas son:

- A borreliose de Lyme, causada pola *Borrelia burgdorferi*, transmítese fundamentalmente pola *Ixodes ricinus*.
- A febre exantemática mediterránea (ou botonosa mediterránea), causada pola bacteria *Rickettsia conorii*, transmítese fundamentalmente pola carracha do can *Rhipicephalus sanguineus*.
- A febre Q, causada pola *Coxiella burnetii*, rara vez se transmite ao home directamente a través das carrachas, aínda que estas son importantes para manter a enfermidade nas áreas endémicas.
- A encefalite centroeuropea, causada por un arbovirus, non se dá no noso país. Pero actualmente ten importancia no caso daquelas persoas que viaxen a países do centro e do leste de Europa ou a Rusia e que vaian estar ou traballar en zonas onde poida haber carrachas; a estas persoas recoméndaselles que se vacinen.

Ademais destas enfermidades, moitas outras tamén se transmiten polas carrachas, como por exemplo certas meningoencefalites, a febre Crimea-Congo, a erliquiose, a babesiose ou a tularemia.

Prevenición

O risco das infeccións transmitidas polas carrachas (en Europa só existe vacina para unha das enfermidades que poden transmitir, a encefalite centroeuropea) **redúcese evitando as súas picaduras e eliminándoas do corpo**. As carrachas viven no chan e soben de 20 a 70 cm sobre os pastos e os arbustos, dende onde detectan os seus anfitrións, mediante unhas células sensibles á temperatura. A súa picadura é indolora e non se adoita detectar unha carracha en movemento na pel.

- Evite as carrachas nos seus animais domésticos ou de compañía, consulte co seu veterinario o xeito de eliminalas ou de previr que as collan.
- Se vive nunha casa con terreo ou xardín, procure manter a herba curta, xa que é un xeito de controlar a poboación de carrachas.
- A mellor prevención cando se fan actividades ao aire libre (mesmo nos parques das cidades ou nas residencias periurbanas) é:
 - Usar un repelente de insectos sobre a pel exposta.
 - Usar roupa protectora de cores claras, con mangas e perneiras longas e introducir as perneiras nos calcetíns ou nas botas. Tratar os calcetíns e as perneiras do pantalón cun insecticida a base de permetrina.
 - Procurar non tombarse directamente sobre a herba, senón empregar unha manta ou algo semellante.



AS CARRACHAS

- Ao chegar á casa, despois de facer actividades ao aire libre, revisar:
 - A roupa
 - Os animais de compañía
 - A un mesmo e o resto de acompañantes. As carrachas adoitan preferir as zonas de pel suave e con pelo (axilas, inguas e cabeza).
- De detectar algunha carracha, retírala da pel inmediatamente (ver as instrucións). Se é necesario, empregar un espello para revisar as partes que non se vexan ben.

Como retirar as carrachas

- Para retiralas (ver as instrucións), tirar delas cunhas pinzas ou cunha ferramenta deseñada para este efecto. Pódense utilizar os dedos se non se dispón de ferramenta adecuada, pero nese caso hanse de empregar guantes e, de non telos, débense protexer os dedos cun pano de papel.
- O tipo de pinzas que se empreguen para quitálas é fundamental para evitar danar ou comprimir a carracha e, polo tanto, para evitar a saída de fluídos potencialmente infecciosos (ver a imaxe n.º 1).
- Usar pinzas de punta fina para agarrar a carracha tan preto da superficie da pel como sexa posible (ver a imaxe n.º 2). Non facer presión sobre o corpo da carracha.
- Tirar cara a arriba cunha presión uniforme e constante (ver a imaxe n.º 2). Non torcer ou arrancar a carracha, xa que isto pode provocar que se rompan partes da boca e que queden na pel. Se isto acontece, hai que retirar as pezas bucais coas pinzas, pero se non se dá feito facilmente é mellor deixalo.
- Non esmagar a carracha despois de quitála, hai que eliminála dentro dunha bolsa pechada.
- Despois de retirar a carracha, limpar ben a área da picadura e as mans con alcohol ou cun produto iodado ou con auga e xabón.

Evite os remedios populares para facer que as carrachas se desprendan da pel, tales como "pintar" a carracha con vaselina, con aceite, con esmalte de uñas ou aplicando calor, xa que isto pode provocar que regurxiten o contido do estómago, co que se facilitaría a infección. O seu obxectivo é eliminar a carracha tan pronto como sexa posible e non esperar a que se separe.



XEITO DE RETIRAR AS CARRACHAS

Imaxe n.º 1. Tipo de pinzas que se deben empregar para retirar as carrachas



Imaxe n.º 2. Xeito de retirar a carracha

