

Enfermedad de Lyme

Consejos y pautas
de prevención



alyme
ASOCIACIÓN ENFERMEDAD
DE LYME PAÍS VASCO

Síguenos



www.a-lyme.org

Enfermedad de Lyme

Una epidemia silenciosa

La enfermedad de Lyme o Borreliosis, la causa una bacteria con forma de espiral llamada *Borrelia Burgdorferi*, que penetra en los tejidos del organismo perforándolos como un "sacacorchos". Esta bacteria puede diseminarse rápidamente por diferentes partes del cuerpo (cerebro, fluidos sinoviales, sistema nervioso y otros órganos) y causar una gran variedad de síntomas, comunes con los de otras enfermedades reconocidas.

Si la infección no es detectada y tratada a tiempo, puede avanzar a otros estadios o finalmente a su fase crónica, llegando a ocasionar consecuencias serias a largo plazo en la salud.

¿Cómo se contrae?

La enfermedad de Lyme es transmitida principalmente por garrapatas y otros artrópodos. La no aparición de la marca característica (Eritema Migrans) en un alto porcentaje de los casos, dificulta aún más su detección, pudiendo pasar desapercibida. Cuanto más tiempo pase la garrapata adherida a la piel, más probabilidades existen de contraer la enfermedad de Lyme. Además, una misma garrapata puede transmitir otras co-infecciones, además de *Borrelia*.

¿Cuáles son los síntomas?

A la enfermedad de Lyme se la llama "la gran imitadora", porque sus síntomas pueden parecerse a los de otras enfermedades como lupus, artritis reumatoide, esclerosis múltiple, síndrome de fatiga crónica, fibromialgia, ELA, Parkinson, autismo o incluso una enfermedad mental.

Es habitual que personas que padecen la enfermedad de Lyme, hayan sido incorrectamente diagnosticadas durante años con otras enfermedades.

Los síntomas pueden aparecer y desaparecer sin causa aparente, pues fluctúan en el tiempo y varían de una persona a otra.

Los síntomas más habituales son:

- Dolores musculares y articulares.
- Fatiga física intensa.
- Síntomas gripales.
- Afectación neurológica.
- Problemas cognitivos y de memoria.
- Mareos y tinnitus.
- Parálisis.
- Problemas cardíacos o pulmonares.
- Hiperactividad y déficit de atención (en niños).
- Intolerancia a la luz, a olores y al ruido.
- Afectación visual.
- Depresión, irritabilidad, cambios de humor, ansiedad.
- Náusea, diarrea, dolor abdominal.
- Alteraciones de sueño.
- Hormigueo, ardores, entumecimiento.
- Fiebres recurrentes.
- Migrañas.
- Y un largo etc.

¿Cómo saber si tengo Lyme?

Nos encontramos con grandes dificultades para el diagnóstico de la enfermedad de Lyme en España, ya que no se considera una enfermedad existente, a pesar de que recientemente haya sido incluida en el B.O.E como "enfermedad endémica regional" y que numerosos expertos alarmen de su repunte en nuestro territorio.

Además, las pruebas diagnósticas que se utilizan para detectar la *Borrelia* (tests Elisa y Western Blot) tienen poca sensibilidad. Esto supone que un porcentaje muy alto de enfermos obtengan un resultado "falso negativo" y no obtengan un diagnóstico correcto.

Por ello, la enfermedad de Lyme debe ser diagnosticada por un especialista en enfermedades transmitidas por vectores, que se base en los test existentes. Pero sobre todo, que tenga en cuenta la clínica y el historial del paciente. Si sospechas que pudiera tener la enfermedad de Lyme, te recomendamos que acudas a un especialista en enfermedades transmitidas por vectores, y sea él quien descarte o diagnostique esta enfermedad.

¿Cómo prevenir?

Es imprescindible protegerse de las picaduras de garrapatas, al salir al campo o zonas de riesgo:

- Utiliza un repelente adecuado sobre la piel y la ropa.
- Utiliza ropa clara, colócate los calcetines por encima de los pantalones y gorra sobre la cabeza.
- Camina por senderos y evita hacerlo entre arbustos altos u otro tipo de vegetación.
- Al regresar a casa, revisa tu cuerpo y el de los niños (cabeza, axilas, orejas, ombligo, piernas, etc.).
- Lava la ropa utilizada a alta temperatura.

En caso de encontrar una garrapata adherida, por favor, acude a tu centro de salud con el documento que aportamos sobre cómo extraer correctamente una garrapata.

Sobre la asociación

Somos un grupo de enfermos y familiares del País Vasco, que nos hemos asociado con los siguientes fines:

- Difusión y orientación sobre la enfermedad de Lyme en el País Vasco.
- Divulgación entre la comunidad médica y otros enfermos.
- Apoyo a la investigación científica sobre las causas, diagnóstico, epidemiología y terapias en relación a la enfermedad.
- Apoyo y ayuda a enfermos y familiares.
- Reconocimiento y tratamiento por parte de la comunidad médica.

Enlaces de interés

A continuación, indicamos dos buenas fuentes de información. Lee con detenimiento los archivos y házselos llegar a tu médico de cabecera o internista.

- "Guía de Tópicos Avanzados sobre la Enfermedad de Lyme" (Dr. Burrascano, referente a nivel internacional en la enfermedad de Lyme): www.scribd.com
- "Why can't I get better?" (Dr. Horowitz)

Enlaces disponibles en www.a-lyme.org

¿Qué hacer si te pica una garrapata?

Lo primero que debes saber es que las garrapatas pueden transmitir una enfermedad muy grave: la enfermedad de Lyme.

1/ Busca la cabeza de la garrapata. Su boca estará adherida a la piel.



2/ Con unas pinzas de punta fina agarra fuertemente la cabeza, lo más cerca posible de la piel y tira con firmeza (de un tirón) de la garrapata, para que su boca salga de la piel.



3/ Lávate las manos y la zona de la picadura con agua caliente y jabón.



Muy Importante

- Si no puedes extraer la garrapata por si mismo, acude a tu centro de salud con estas instrucciones.
- ¡Nunca uses alcohol, acetona, aceite, ni fuego para extraer la garrapata! Tan solo conseguirás que la garrapata se sienta agredida y expulse saliva, aumentando así las probabilidades de contagio.
- Tampoco retuerzas ni gires las pinzas, porque la boca puede quedar dentro. No agarres la garrapata por su abdomen para extraerla.
- Cuanto más tiempo pase la garrapata adherida a la piel, más posibilidades de contagio existen. La enfermedad de Lyme y coinfecciones, pueden transmitirse en menos de 24 horas.
- Insiste a tu profesional médico sobre la necesidad de tomar una profilaxis antibiótica tras la picadura. El antibiótico más utilizado es la Doxicilina.
- Es conveniente guardar la garrapata tras extraerla, porque existe la posibilidad de mandarla a analizar a un laboratorio especializado. En aproximadamente 10 días, se puede conocer si la garrapata estaba infectada con Borrelia o con algunos de los numerosos patógenos que pueden ser transmitidos por las garrapatas (Rickettsia, Babesia y/o Ehrlichia, entre otros).

Chequeo de garrapatas en el cuerpo

- Las garrapatas andan, no saltan, ni vuelan.
- Cuando te chequees para buscar garrapatas, empieza por los pies y revisa todo tu cuerpo hasta la cabeza.
- A las garrapatas les gustan las zonas más cálidas del acuerpo, recuérdalo cuando realices el chequeo.



Chequee meticulosamente:

- 1/ Entre todos los dedos de los pies.
- 2/ Detrás de las rodillas.
- 3/ Ingles y zona íntima.
- 4/ Tripa y ombligo.
- 5/ Espalda.
- 6/ Entre los dedos de las manos.
- 7/ Brazos
- 8/ Axilas
- 9/ Alrededor del cuello.
- 10/ Orejas (dentro y detrás).
- 11/ Entre el pelo y el cuero cabelludo.

Recuerda

- Las picaduras de garrapata no duelen. Por eso es importante que siempre te hagas un chequeo tras haber estado al aire libre.
- Palpa tu cuerpo buscando bultos y busca pequeños o minúsculos puntos oscuros o marrones.
- Si encuentras una garrapata ten en cuenta las instrucciones que aportamos y acude a tu médico de cabecera o internista.
- La garrapata debe ser extraída correctamente y colocada en una bolsita de plástico para poder enviarla a analizar.
- Si en los siguientes 30-60 días, te sale un sarpullido en la zona de la picadura o tienes "síntomas gripales", contacta con tu médico.

Para cualquier aclaración, puedes contactar con nosotros en:
www.a-lyme.org o info@a-lyme.org