



# **Charla sobre la enfermedad de Lyme**

## **Centro Nacional para la Salud de los Trabajadores Agrícolas**

### **2025**

# Acerca de la capacitación de la enfermedad de Lyme

**Antes de comenzar la presentación, tenga en cuenta lo siguiente:**

Asegúrese de tener todos los materiales necesarios para todas las actividades a lo largo de la presentación.

## ***Pág.6 Actividad grupal #1 : Relacione la garrapata con su nombre***

*Materiales:*

- *Recortes de las diferentes imágenes de garrapatas*
- *Cinta adhesiva*
- *Papel blanco largo*

## ***Pág. 18 Actividad grupal #2:***

*Materiales:*

- *Una caja de ropa vieja incluyendo sombreros, guantes, cubre bocas/mascarilla, pañoletas y zapatos tanto para un día casual como para un día de trabajo.*
- *Una botella de permetrina, DEET o una botella de spray con agua para representar el repelente si la permetrina no está disponible.*

## ***Pág 26. Actividad grupal #3:***

*Materiales:*

- *Un par de pinzas*
- *Un paquete de pegatinas o calcomanías*
- *Botella de agua y jabón (si no se dispone de una estación de lavado de manos durante la capacitación).*

## ***Ambiente de la capacitación y trabajo en equipo***

- Cree un ambiente de confianza para que los participantes se sientan cómodos compartiendo sus experiencias.
- Asegúrese de dejar tiempo para escuchar y responder a las preguntas que puedan tener los participantes.
- Reconozca y valide cualquier pregunta o comentario que los participantes compartan. Puede decir algo como “Muy buena pregunta, gracias por compartir su opinión, o “He oído a otros que también se sienten igual/ comparten las mismas preocupaciones”.
- Asegúrese de revisar las imágenes incluidas en el rotafolio y de que todos los participantes puedan verlas.
- Asegúrese de conectar las ideas al pasar al siguiente tema.
- Al final de la capacitación, asegúrese de que los participantes tengan claros los pasos a seguir.

# Enfermedad de Lyme

## Introducción

Preséntese, indicando su nombre, organización y comparta algo sobre usted que pueda ayudar a conectar con los participantes.

Permita un par de minutos para que se presenten o puede hacer un ejercicio para romper el hielo, como su actividad favorita de fin de semana, etc. Anime a los participantes a compartir todo lo que quieran.

Continúe con el contenido: *“Esta capacitación le ayudará a aprender:*

1. *Información sobre la enfermedad de Lyme*
2. *Síntomas de la enfermedad de Lyme*
3. *Qué hacer si le pica una garrapata*
4. *Cómo protegerse de la enfermedad de Lyme”*

## **Objetivos de aprendizaje de la capacitación**

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- Describir la enfermedad de Lyme y cómo se transmite.
- Explicar las señales y síntomas comunes de la enfermedad de Lyme.
- Demostrar formas de prevenir las picaduras de garrapatas durante el trabajo al aire libre.



# Introducción

# Guía para el facilitador



## ¿Qué sabe sobre la enfermedad de Lyme?

Pregunte a los participantes: “¿Qué saben de la enfermedad de Lyme? ¿Han oído hablar de ella antes?”

(Espere brevemente a que respondan para comprobar su nivel de conocimiento y experiencia previa sobre el tema.)

Luego, comparta algunas citas de trabajadores agrícolas a los que se les preguntó si sabían algo sobre la enfermedad de Lyme. Dé la vuelta al rotafolio para mostrar las citas y léalas en voz alta.

## ¿Qué es la enfermedad de Lyme?

**Respuesta:** “La enfermedad de Lyme es una infección causada por bacterias que se transmite a las personas a través de la picadura de garrapatas de patas negras. Es la enfermedad más común en Estados Unidos que se transmite a través de la picadura de garrapatas infectadas (transmitida por vectores). Cada año se diagnostica y trata a más de 476,000 personas en EE.UU”. Las garrapatas pueden transmitir más enfermedades además de la enfermedad de Lyme, pero nos enfocaremos en la enfermedad de Lyme porque es la más común. Sin embargo, diferentes garrapatas pueden causar diferentes enfermedades, y algunas pueden causar más de una enfermedad.

## Actividad: Relacione la garrapata con su nombre

Materiales:

- Recortes de 4 imágenes de garrapatas
- Cinta adhesiva
- Papel blanco largo

**Paso 1.** Pegue el papel blanco largo en la pared para que los participantes puedan pegar las imágenes de las garrapatas.

**Paso 2.** Pida a 1 voluntario que pase al frente y que conecte la garrapata con su nombre lo mejor que pueda.

**Paso 3.** A continuación, pida a los asistentes que comprueben si han hecho bien la conexión basándose en la imagen del rotafolio de la página 8. Explique que así es como se ven las garrapatas de patas negras desde que son pequeñas hasta la edad adulta y las diferencias entre las garrapatas hembra y macho.

**Conclusión principal:** “La mayoría de los casos de enfermedad de Lyme se deben a la picadura de las ninfas, que son muy, muy pequeñas y fáciles de pasar por alto. Las hembras adultas también transmiten la enfermedad de Lyme cuando pican, pero los machos adultos y las larvas no”.

Escanee aquí para  
descargar la hoja  
de actividades



**¿Qué es la enfermedad de Lyme?**

# Citas de trabajadores agrícolas

## ¿Qué sabe sobre la enfermedad de Lyme?

*“De lyme? La escuché una vez cuando leí que genera como una infección interna en la sangre y además hinchazón y picazón y ardor en la piel.” - Trabajador al aire libre*

*“Cuando te pica una garrapata, tienes que tomar antibióticos de amoxicilina”. - Trabajador al aire libre*

*“Porque hay una garrapata que es como más pequeña y más pálida, y no sé si es un poco más venenosa que la negra”. - Trabajador al aire libre*



**Garrapata de patas negras (*Ixodes scapularis*)**



**Hembra  
adulta**



**Macho  
adulto**



**Ninfa**



**Larva**





# Guía para el facilitador:

## ¿Cómo se transmite la enfermedad de Lyme?

Diga: “La transmiten las garrapatas de patas negras (Ixodes) que viven en zonas boscosas y con arbustos. Las personas pueden sufrir picaduras de garrapatas mientras trabajan al aire libre, juegan en parques, hacen excursiones o realizan otras actividades en el exterior.”

*Ejemplos de trabajadores al aire libre en situación de riesgo:*

- *Trabajadores de la construcción*
- *Jardineros*
- *Trabajadores forestales*
- *Trabajadores agrícolas, etc.*

Escanee aquí para  
descargar las hoja  
con las imágenes



Pregunte a los participantes si alguien realiza alguno de estos tipos de trabajo. Conceda unos minutos para que los participantes compartan sus experiencias.

## Imágenes:

Muestre imágenes tanto de garrapatas rondando por el ambiente y adheridas a la piel. Estas imágenes ayudarán a los participantes a saber cómo estas garrapatas pueden entrar en uno sin saberlo. Además, comparta la época del año en la que es más probable que estén expuestos. Diga: “Según los CDC, es más probable que las personas se vean expuestas durante los meses de abril a octubre debido al clima más cálido, cuando las garrapatas están más activas». Pregunte a los participantes cuáles son los momentos comunes del año en que ven garrapatas en su zona.”

## Actividad si corresponde:

Pase con cuidado el frasco que contiene las garrapatas.



**¿Cómo se transmite?**

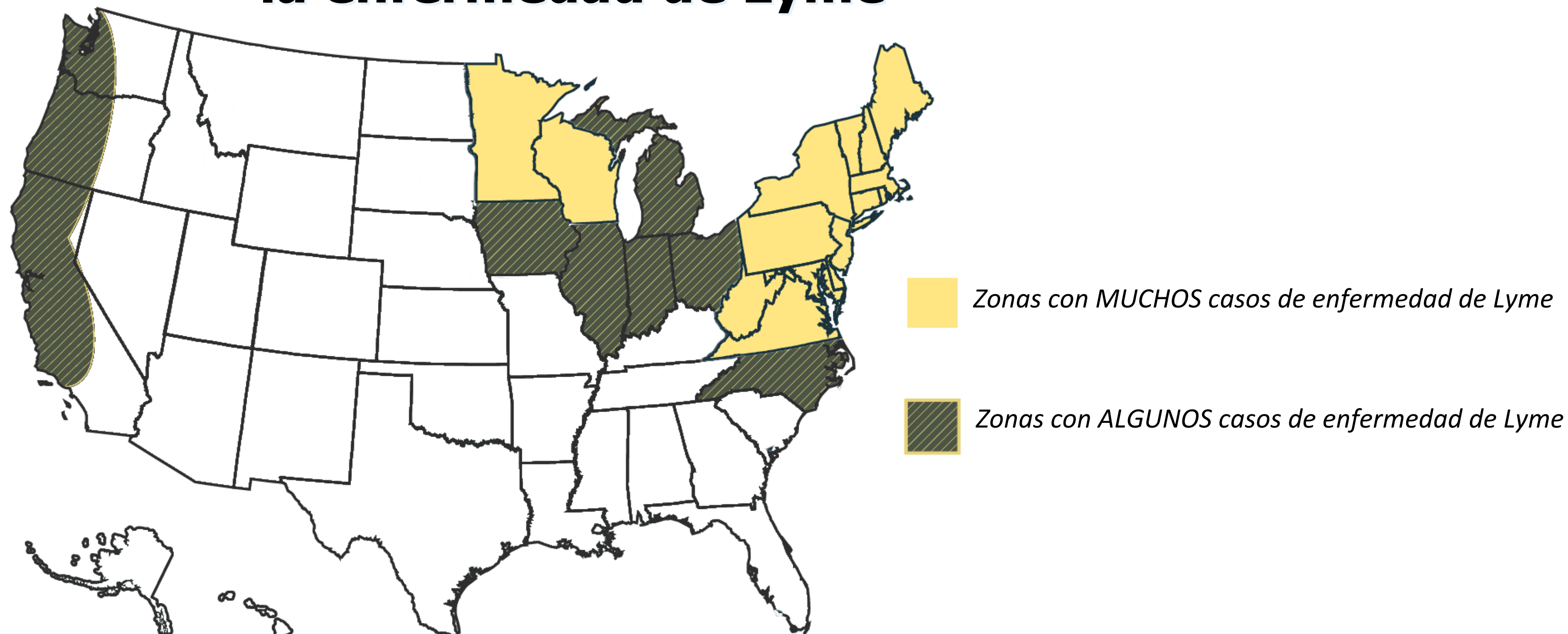
## Guía para el facilitador:

### **Zonas de EE.UU. donde ocurre la enfermedad de Lyme**

Mencione la diapositiva sobre las zonas de trabajo donde los trabajadores agrícolas están más expuestos a las garrapatas.

- Hable sobre el mapa que se muestra en la siguiente diapositiva y mencione algunos de los estados donde las garrapatas son más comunes.
- Mencione cómo la enfermedad de Lyme puede provocar síntomas muy similares a los de un resfriado común, como fiebre baja, dolores corporales y fatiga, pero no suele causar fiebre muy alta, congestión nasal o tos.
- Pregunte sobre experiencias con garrapatas en su zona.
- Explique a los participantes que los pacientes deben compartir con su médico o enfermera cualquier historial de viaje reciente, ya que pueden haber contraído una garrapata en una zona donde se da la enfermedad de Lyme.

# Zonas de EE.UU. donde ocurre la enfermedad de Lyme





## Guía para el facilitador:

### Señales y síntomas de la enfermedad de Lyme

Hable con los participantes sobre algunos signos y síntomas comunes de la enfermedad de Lyme. Una vez que llegue a Eritema Migratorio (EM) muestre algunas fotos de casos comunes de erupciones de EM.

#### Primeras señales y síntomas (de 3 a 30 días después de la picadura de garrapata)

Diga: “Después de sufrir una picadura de garrapata, puede experimentar los siguientes síntomas entre 3 y 30 días: Puede haber fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, fatiga, dolores musculares y en las articulaciones e inflamación de los ganglios linfáticos, aunque no haya sarpullido.”

#### Sarpullido de eritema migratorio (EM):

- *“Comienza en el lugar de la picadura de la garrapata tras un periodo de entre 3 y 30 días (aproximadamente 7 días)*
- *Se expande poco a poco a lo largo de varios días, alcanzando hasta 30 cm o más de ancho (véase la imagen)*
- *Es posible que aparezca una “llaga en forma de tiro al blanco” a medida que se agranda, pero puede que no sea así*
- *Puede aparecer en cualquier parte del cuerpo.”*

*Si alguien experimenta alguno de los síntomas anteriores debido a una picadura de garrapata, es importante buscar atención médica.*

#### Señales y síntomas posteriores (días a meses después de la picadura de garrapata)

Diga: “Otras señales y síntomas posteriores que aparecen entre días y meses después de la picadura de garrapata pueden ser:

- Fuertes dolores de cabeza y rigidez en el cuello
- Sarpullidos por EM en otras zonas del cuerpo
- Parálisis facial o pérdida de músculo o caída en uno o ambos lados de la cara
- Artritis con dolor e hinchazón graves en las articulaciones, sobre todo en las rodillas y otras articulaciones grandes
- Dolor intermitente en tendones, músculos, articulaciones y huesos
- Palpitaciones o latidos irregulares del corazón
- Mareos o dificultad para respirar
- Dolores punzantes, entumecimiento u hormigueo en las manos o los pies, y
- Otros síntomas que pueden requerir un diagnóstico más detallado».



# Señales y síntomas



# Guía para el facilitador:



## Búsqueda de atención médica

Hable con los participantes sobre lo que pueden hacer si les pica una garrapata en el trabajo y presentan síntomas.

## ¿Qué hacer después de una picadura de garrapata?

Explique que una dosis única de doxiciclina tomada dentro de los 3 días posteriores a una picadura de garrapata de alto riesgo puede prevenir la enfermedad de Lyme.

Age Category Categoría de edad	Drug Fármaco	Dose Dosis	Maximum Máximo	Duration Duración
Adults / adultos	Doxycycline	200 mg orally / oralmente	N/A	Once/ Una vez
Children weighing less than 45 kg / Niños que pesan menos de 99 lbs	Doxycycline	4.4 mg/kg orally/ oralmente	200 mg	Once/ Una vez

También es importante que visiten la clínica más cercana. Para obtener ayuda adicional para encontrar una clínica de salud, se les puede referir a la línea de ayuda bilingüe (inglés/español) gratis de NCFH “Una Voz para la Salud”.

**Una Voz Para la Salud** Es un programa nacional establecido por el Centro Nacional para Trabajadores Agrícolas que ofrece información de salud gratuita y un servicio de referencia bilingüe (inglés/español) para trabajadores agrícolas y sus familias.

Información de contacto para llamadas bilingües (inglés/español):

- **Teléfono: 1 (800) 377-9968**
- WhatsApp (sólo chat): **1 (737) 999-4162**

## Pruebas para la enfermedad de Lyme

- *Aunque existe tratamiento con antibióticos, es posible que necesite pruebas adicionales, como pruebas de sangre.*
- *Hacer una prueba para la enfermedad de Lyme le puede ayudar a determinar cuánto tiempo ha pasado desde la picadura de garrapata.*

***\*Recuerde siempre preguntar a su proveedor de atención médica sobre las pruebas y si los antibióticos después de una picadura de garrapata son adecuados para usted.\****

# Búsqueda de atención médica



## Guía para el facilitador:

### Cómo protegerse de la enfermedad de Lyme usando el equipo de protección personal (EPP) adecuado

*Como se mencionó antes, estas garrapatas se pueden encontrar en cualquier área de trabajo que involucre pasto alto, arbustos o cultivos de campo. Muchos trabajadores no los notan ya que son muy pequeños y a veces se mezclan con su ropa o piel. Algunas personas no sienten las picaduras y, cuando buscan atención médica, puede ser demasiado tarde para tratarlas. En esta sección, hablaremos sobre los pasos que puede tomar para protegerse en el trabajo.*

#### **Actividad grupal:**

Materiales:

- Una caja de ropa vieja, gorras, guantes, cubrebocas y zapatos tanto para los días normales como para los días de trabajo.
- Agregue algunos pañuelos y sombreros.
- Una botella con atomizador de agua para representar un repelente o el repelente en sí (DEET). Si corresponde, puede tomar un poco de permetrina para mostrar cómo aplicarla a la ropa de trabajo antes de usarla.

Paso 1. Pida a tres voluntarios que vayan al frente y que se vistan como cuando van a trabajar. (Que se vistan como les gustaría.)

Paso 2. Pregunte a los participantes por qué eligieron esa ropa y cómo les protegerá.

Paso 3. Pida a la audiencia que los califiquen con una cara sonriente (¡bueno!), una cara seria (aceptable) y una cara triste (puede ser mejor).

Paso 4. Revise sus trajes para ver si son apropiados para el trabajo o no.

Paso 5. Si no usaron el frasco de permetrina o botella con atomizador, pregúnteles por qué no.

**Enfatice:** Una de las formas más efectivas de prevenir las picaduras de garrapatas es usar un tratamiento con permetrina en la ropa y los zapatos. La permetrina NO debe aplicarse directamente sobre la piel y aún puede ofrecer protección después de varios lavados. El DEET también es un repelente muy eficaz y debe aplicarse directamente sobre la piel.



# ¿Cómo protegerse de la enfermedad de Lyme utilizando el equipo de protección personal (EPP) adecuado?





# Pasos para tratar la ropa con permetrina

Cuando llegue a la sección sobre la permetrina, asegúrese de repasar los pasos sobre cómo aplicar la permetrina en su ropa.



**Paso 1:** Vaya afuera y coloque su ropa en el suelo. Lea las instrucciones de la etiqueta que se encuentran en la botella.



**Paso 2:** Comience a aplicar la permetrina en su ropa y zapatos. De nuevo, asegúrese de estar en un área ventilada.



**Paso 3:** Una vez que se haya aplicado Permetrina, cuelgue la ropa y los zapatos de trabajo para que se sequen. Deje que se sequen de 24 a 36 horas (1 a 3 días) hasta que pueda usarlos.



**1. Lea las instrucciones de la etiqueta.**



**2. Aplíquelo en zonas ventiladas.**



**3. Cuélguelo para que se seque.**

# **Pasos sobre cómo tratar la ropa con permetrina**

### Acciones a seguir en casa

#### ¿Qué hacer con la ropa de trabajo después del trabajo?

- *Lavar la ropa con agua caliente para matar cualquier garrapata que pueda haberse pegado a la ropa.*
- *Después de lavar la ropa, cuélguela en un tendedero bajo la luz directa del sol o **séquela en la secadora a temperatura alta.***

#### ¿Qué hacer dentro de la casa?

- *Tomar una ducha para lavar las garrapatas que aún no estén adheridas o pegadas.*
- *Si tiene mascotas, asegúrese de que estén recibiendo prevención regular contra las garrapatas.*

***Seguir estos pasos puede ayudar a reducir cualquier exposición a garrapatas en el hogar.***



**¡Acciones a seguir en la casa!**

## Guía para el facilitador:

### ¿Qué hacer si le pica una garrapata?

Para esta actividad, muestre el video que se comparte a continuación en el código QR.

#### Actividad grupal:

Materiales:

- Un par de pinzas
- Un paquete de pegatinas o calcomanías (stickers)
- Botella de agua y jabón (si no hay una estación de lavado de manos disponible)

Paso 1. Pida a tres voluntarios que vayan al frente.

Paso 2. Pida a los participantes que elijan una pegatina y que la peguen en su brazo.

Paso 3. Pida a los participantes que demuestren cómo quitar la garrapata (pegatina) de acuerdo con el video que acaba de ver.

Paso 4. Una vez que se haya retirado la garrapata, pida al participante que nos muestre cómo limpiar el área con agua y jabón.

Paso 5. Deje que la audiencia decida si siguieron los pasos correctos y dé retroalimentación según sea necesario.

Otra actividad que se puede realizar con pegatinas o calcomanías (stickers) es pegarlas en cualquier parte del cuerpo donde las garrapatas tengan más probabilidades de esconderse o ser visibles. Puede utilizar un participante o un maniquí para esta actividad, si es aplicable.

Al final de la actividad, los participantes podrán quitar una garrapata o ayudar a alguien.



Video de eliminación de garrapatas

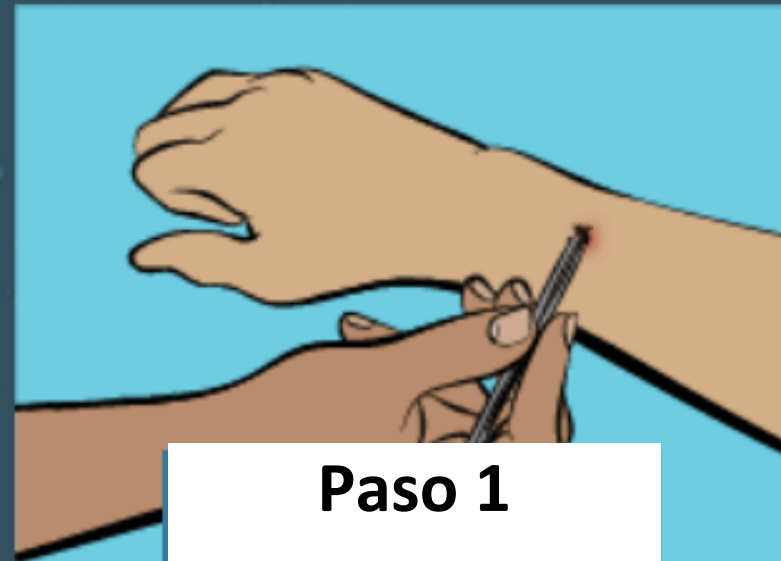


# ¿Qué hacer si le pica una garrapata?



### ¿Qué hacer si le pica una garrapata?

Para apoyo adicional y si el tiempo no permite mostrar el video de demostración, comparta el folleto que muestra los pasos a seguir. Repase los pasos con los participantes, seguido de una demostración.



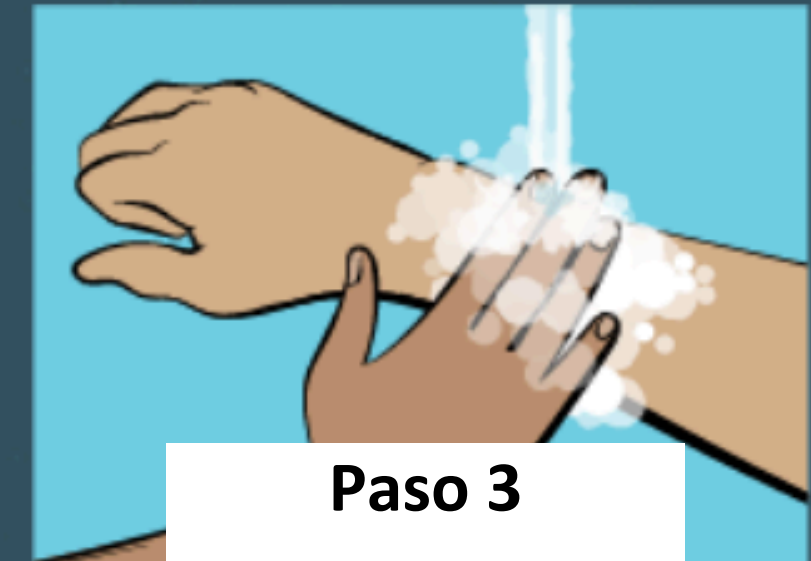
**Paso 1**

Use pinzas de punta fina para agarrar la garrapata lo más cerca posible de la superficie de la piel.



**Paso 2**

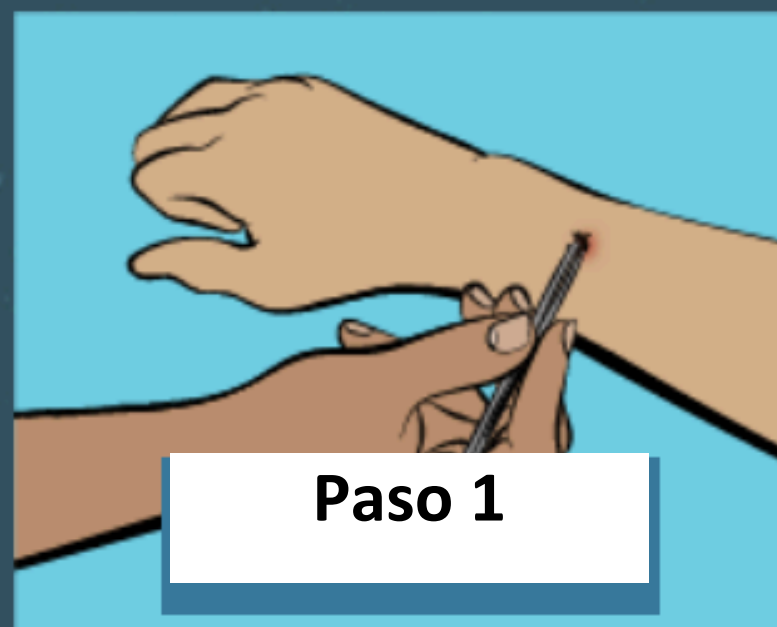
Jale hacia arriba con una presión constante y uniforme. No retuerza ni sacuda la garrapata.



**Paso 3**

Después de quitar la garrapata por completo, limpie a fondo el área de la picadura y sus manos con alcohol o agua y jabón.

# Cómo quitar una garrapata



**Paso 1**

Use pinzas de punta fina para agarrar la garrapata lo más cerca posible de la superficie de la piel.



**Paso 2**

Jale hacia arriba con una presión constante y uniforme. No retuerza ni sacuda la garrapata.



**Paso 3**

Después de quitar la garrapata por completo, limpie a fondo el área de la picadura y sus manos con alcohol o agua y jabón.

### ¿Qué no hacer si le pica una garrapata?

Comparta con los participantes la siguiente información sobre qué hacer o no hacer en caso de picadura de garrapata.

Si le pica una garrapata:

- Nunca aplaste una garrapata con los dedos.
- Evite cubrir la garrapata con petróleo, esmalte de uñas o usar calor.
- No escarbe en busca de las piezas que hayan quedado atrás.

Si hace estas cosas, solo permitirá que la garrapata permanezca en el lugar durante un período más largo. ¡Quite la garrapata lo más rápido posible!

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) no recomiendan hacerle una prueba a la garrapata porque no puede mostrar si está infectada o, si lo está, es posible que no sienta síntomas.

Si usted se siente enfermo después de recibir una picadura de garrapata, consulte a su médico lo antes posible y dé detalles sobre la picadura de garrapata y siga las instrucciones de tratamiento/prueba.





**¿Qué no hacer si le pica una garrapata?**



# Guía para el facilitador:



## Discusión de puntos clave

En esta sección, como presentador, revisará los puntos clave de la sesión e identificará las barreras que pueden impedir que los participantes apliquen la nueva información. Las barreras físicas pueden incluir la falta de acceso a EPP, acceso a tratamiento médico o conocimiento de la enfermedad de Lyme.

**Siéntase libre de adaptar las preguntas y la conversación a los desafíos e intereses del grupo para apoyar mejor a los participantes mientras dialoga con ellos.**

Puede empezar diciendo: *"Cubrimos mucha información. ¡Hagamos un repaso! ¿Cuáles son los puntos principales de esta sesión?" (Permita que respondan).*

Usted puede o no tener muchas respuestas, lo cual está bien. Siempre puede revisar las secciones que se vieron anteriormente para refrescar su contenido.

## Ejemplos de preguntas:

- a. ¿Qué puede hacer para protegerse de picaduras de las garrapatas?
- b. ¿Sabe qué hacer después de una picadura de garrapata?
- c. ¿Puede identificar los síntomas de la enfermedad de Lyme?
- d. ¿Cuáles son algunos de los riesgos, desafíos y soluciones en el lugar de trabajo?

Recuerde, puede ser que esta sea la primera vez que algunos han recibido una capacitación en este tema, por lo que fue mucha información para que la asimilaran en 45 minutos.

## Preguntas para hacer a los participantes:

- *¿Cómo incorporarán lo que aprendieron hoy en su vida diaria?*
- *¿Qué pueden hacer para ayudar a sus compañeros de trabajo y familiares a prevenir las picaduras de garrapatas?*
- *Por último, pregúnteles qué es lo que les gustaría aprender más sobre la enfermedad de Lyme.*



# Discusión de puntos clave



## Guía para el facilitador:



¡Este es el final de la Charla! Agradezca a los participantes por tomarse el tiempo para aprender más sobre la enfermedad de Lyme para proteger su salud y la salud de los miembros de su comunidad. Antes de despedirse, pregunte si alguien tiene alguna pregunta final.

Por último, entregue cualquier material impreso para que los participantes se lo lleven a casa (consulte los recursos adicionales en la página siguiente).



**iGracias!**





## Guía para el facilitador:

Invite a los participantes a escanear los códigos QR presentados en esta diapositiva.

Estos códigos QR son una combinación de folletos y recursos informativos adicionales.

# Recursos adicionales



Recursos sobre la  
enfermedad de Lyme del  
NCFH



Recursos de los CDC sobre  
la enfermedad de Lyme  
(Sólo está disponible en  
inglés)



Profilaxis de la  
enfermedad de  
Lyme después de la  
picadura de  
garrapata (CDC)  
(Sólo está  
disponible en inglés)



Tick Bite Bot (Sólo  
está disponible en  
inglés)