

Garrapatas y enfermedad de Lyme: ¿cuándo existe riesgo real de infección?

Erika Álvarez • 7 junio, 2026

Los expertos recomiendan evitar remedios caseros como vaselina o gasolina para retirarlas

Cada año reaparecen en parques, senderos y zonas de vegetación. Pero alrededor de las **garrapatas** siguen existiendo muchas dudas y también bastantes mitos.

En Vitoria-Gasteiz y Álava, vecinos y dueños de perros llevan semanas alertando de una presencia mayor de estos parásitos en parques, campos y zonas verdes. Especialmente en lugares con **hierba alta o vegetación húmeda**. Y aunque no existen datos exactos sobre un aumento de casos, desde Osakidetza sí reconocen que esta primavera hay más actividad.



La razón tiene mucho que ver con el tiempo de las últimas semanas. “Las garrapatas tienen relación con **ambientes cálidos y húmedos**, y este año está siendo bastante húmedo”, explica Juan Carlos Gainzarain, jefe de sección de la Unidad de Enfermedades Infecciosas de Osakidetza en la OSI Araba.

Además, distintos estudios realizados en Euskadi detectan cambios tanto en la cantidad como en la distribución de algunas especies. “Puede haber un aumento del número de garrapatas y cambios en el tipo de garrapatas que se están detectando, probablemente

relacionados con el **cambio climático**", añade.

Presencia en parques y zonas verdes

La preocupación ha crecido especialmente entre quienes pasean a diario con perros. En el buzón ciudadano, varias personas han relatado que **vuelven de zonas verdes con garrapatas adheridas a los animales** prácticamente todos los días.

Algunos vecinos mencionan espacios cercanos a Salburua, Arantzabela o campos del entorno de la ciudad. Aun así, los expertos llaman a evitar alarmismos. La presencia de garrapatas en primavera no es nueva. "Todos los años hay garrapatas en esta época", recuerdan también desde el Colegio Oficial de Veterinarios de Álava.

Eso sí, insisten en que no deben banalizarse. Porque aunque la mayoría de picaduras no generan problemas graves, algunas pueden **transmitir enfermedades**.



¿Hay más garrapatas esta primavera en Vitoria-Gasteiz? "Proliferan cuando llueve y hace calor"

Las lluvias y la subida de temperaturas favorecen la proliferación de estos parásitos en parques y zonas verdes

¿Qué riesgo real tienen?

La primera idea que repiten los especialistas es tranquilizadora: la inmensa mayoría de las picaduras son leves. "No todas las garrapatas transmiten enfermedades", explica Gainzarain. De hecho, se calcula que solo entre un 10% y un 13% portan microorganismos capaces de **producir infecciones**.

"A partir de las 24 horas ya puede haber algo de riesgo, pero sobre todo cuando pasan más de 36 horas"

Además, el riesgo no aparece de inmediato. El tiempo que la garrapata permanece adherida a la piel es clave. "A partir de las 24 horas ya puede haber algo de riesgo, pero sobre todo **cuando pasan más de 36 horas**", señala el especialista. Por eso, detectar y retirar la garrapata cuanto antes es fundamental.

La enfermedad de Lyme

La enfermedad más conocida relacionada con las garrapatas es la de Lyme, causada por una bacteria llamada *Borrelia burgdorferi*. Aunque su nombre genera preocupación, los casos siguen siendo **poco frecuentes**: “Los registros que he revisado hablan de alrededor de 0,3 casos por cada 100.000 habitantes”. Es decir, aproximadamente tres casos por millón de habitantes.

La infección suele comenzar con una señal bastante característica: un enrojecimiento circular en la piel que se va extendiendo desde la zona de la picadura. “Es una **inflamación que va creciendo** hacia afuera y aclarándose por el centro”, explica.

En la mayoría de los casos se detecta y trata sin mayores complicaciones. Solo en situaciones poco frecuentes y sin tratamiento puede derivar en **problemas neurológicos o cardíacos**.



Lo que nunca hay que hacer

Uno de los mayores errores sigue siendo intentar quitar la garrapata con remedios caseros. “Lo que nunca hay que hacer es echar vaselina, gasolina o productos similares. Eso puede aumentar el riesgo de transmisión”, advierte el especialista.

La recomendación es **utilizar unas pinzas finas** y retirar la garrapata con suavidad,

sujetándola lo más cerca posible de la piel y tirando lentamente, sin girarla ni aplastarla. Después, conviene desinfectar la zona y vigilar durante las semanas siguientes si aparecen síntomas como fiebre, manchas en la piel o inflamación.

Y si una parte de la garrapata queda dentro de la piel, lo recomendable es **acudir al centro de salud**. Después, según el especialista, habría que vigilar que "no aparezca inflamación en la zona de la picadura, ni fiebre, ni manchas en la piel durante las siguientes semanas".

¿Cómo prevenirlas?

La prevención sigue siendo la mejor herramienta. Especialmente ahora, cuando muchas personas aprovechan el buen tiempo para salir al monte, caminar por campos o pasar **más tiempo al aire libre**.

Los expertos recomiendan evitar zonas de vegetación alta siempre que sea posible y utilizar ropa larga y clara, ya que facilita detectar las garrapatas antes de que se adhieran. También aconsejan usar repelentes y revisar bien el cuerpo al volver a casa. No solo las piernas: también **zonas menos visibles** como ingles, orejas, nuca, cuero cabelludo o detrás de las rodillas.

En los niños, además, las garrapatas suelen aparecer más arriba, especialmente en la cabeza y el cuello. Y hay otra recomendación sencilla que muchas veces pasa desapercibida: **ducharse** durante las primeras 24 horas después de haber estado en el monte o en zonas de riesgo.

