

# Recomanacions per prevenir les malalties transmeses per paparres

## Recomanacions importants per a persones que

- practiquen senderisme, caça o altres **activitats en contacte amb la natura**
- treballen en el **medi natural** o en contacte amb **animals**
- viatgen a **zones endèmiques** de malalties transmeses per paparres

 Generalitat de Catalunya  
**Agència de Salut Pública**  
de Catalunya

**061** **CatSalut**  
Respon  
canalsalut.gencat.cat

Les  
paparres  
poden  
transmetre  
malalties

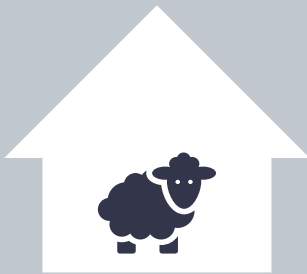
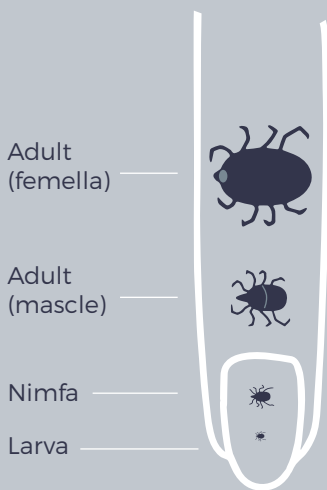
  
**Que  
no se  
t'enganxin!**

La millor prevenció  
és evitar-ne les  
picades



## Les paparres poden transmetre malalties

En general, les picades de les paparres no són perilloses i només provoquen una lesió local lleu que no requereix assistència sanitària i que desapareix en uns dies. Però, en alguns casos, poden transmetre agents infecciosos mentre s'alimenten i causar malalties com la febre botonosa, la malaltia de Lyme, la febre recurrent, l'encefalitis transmesa per paparres, la babesiosi, la tularèmia o la febre hemorràgica de Crimea-Congo, entre d'altres.



## Què són les paparres

Les paparres són àcars que parasiten externament diversos mamífers, aus i rèptils –tant salvatges com domèstics– i també poden picar les persones. Són hematòfagues, és a dir, necessiten xuclar sang de la persona o animal per alimentar-se i completar el seu cicle biològic.

Hi ha més de 1.000 espècies descrites arreu del món i es classifiquen en dos grups, segons la duresa de la cutícula o membrana que els revesteix el cos: les toves (família *Argasidae*) i les dures (família *Ixodidae*). Les que poden afectar més les mascotes i l'ésser humà són les dures.

L'aspecte de les paparres varia segons l'espècie, l'estadi de desenvolupament (les larves poden ser tan petites com un cap d'agulla i les femelles adultes tan grans com una mongeta) i el grau d'alimentació (són més planes quan no s'han alimentat i més arrodonides quan l'abdomen és ple).

## Cicle de vida

Les paparres passen per quatre estadis de maduració durant el seu cicle biològic: ou, larva, nimfa i adult. El cicle complet dura habitualment 2-3 anys, però pot ser més curt en funció de l'espècie i si les condicions ambientals són favorables. Una paparra pot desenvolupar-se completament sobre un mateix hoste o pot tenir dos o tres hosts diferents (és el més freqüent en les espècies de paparres presents a Europa).

Necessiten alimentar-se de sang d'un hoste per passar a l'estadi següent i completar el seu cicle biològic. Les fases de nimfa i adult són les etapes on les paparres poden atacar les persones i transmetre malalties.

## On hi pot haver paparres

N'hi ha arreu del món. Es troben principalment on abunda la **vegetació** i habiten **animals silvestres**, en entorns rurals i als boscos. També es poden trobar a zones cobertes d'herba en espais urbans, generalment associades a la presència d'animals domèstics. Acostumen a buscar un lloc adequat en la vegetació i esperen fins que passi un possible hoste al qual accedeixen per **contacte directe**. Un cop a l'hoste, busquen una zona adequada per picar i alimentar-se.

Algunes espècies s'han adaptat a viure a l'interior dels caus dels seus hosts o en construccions humanes, com les granges, gosses o els estables.

Prefereixen les temperatures càlides i la humitat, per això estan més actives des de la primavera fins a la tardor, sobretot a l'estiu.

# Com protegir-se de les paparres

## > En activitats a l'aire lliure

Si practiqueu senderisme, acampada, caça o altres activitats en contacte amb la natura, o viatgeu a zones endèmiques de malalties transmises per paparres, és important que conegueu aquestes recomanacions.

### Abans de sortir

- Vestiu-vos amb **màniga llarga i pantalons llargs**, preferiblement de color clar (d'aquesta manera serà més fàcil comprovar si teniu alguna paparra a sobre).
- Porteu **botes tancades i mitjons** (procurant que cobreixin la part inferior dels pantalons). Eviteu les sandàlies o sabates obertes.
- Si opteu per utilitzar un repel·lent llegiu atentament les instruccions d'ús. Eviteu el contacte directe amb mans i mucoses, i no l'apliqueu sobre ferides.  
**Eviteu l'aplicació de repel·lents en infants menors de dos anys.** En cas de dubte, consulteu el vostre pediatre.
- Si sortiu amb la vostra mascota, és convenient que li apliqueu un antiparasitari extern que repel·leixi les paparres. Consulteu-ho amb el vostre veterinari.

### A la natura

- Sempre que sigui possible, camineu pel mig dels camins.
- **Eviteu el contacte amb zones amb vegetació espessa**, amb herba alta i plenes de fullaraca.

Les picades de paparres normalment no són doloroses i de vegades les paparres adherides poden passar desapercebudes; per això és important examinar bé tot el cos.

### Quan torneu

- **Examineu-vos acuradament tot el cos** per detectar si us ha picat alguna paparra. La dutxa és un bon moment. Si cal, utilitzeu miralls per poder veure bé totes les parts del cos.

#### Reviseu-vos, sobretot:

- el cap i el coll
- els plecs corporals (aixelles, engonals, darrere dels genolls, etc.)
- dins i fora de les orelles
- dins el melic
- al voltant de la cintura

**No oblideu revisar els infants.**





- **Examineu les mascotes i l'equipament.** Les paparres poden entrar a casa enganxades a la roba i als animals, i després enganxar-se a una persona, així que també heu de revisar les mascotes i l'equipament que hagueu dut durant la jornada a l'exterior (motxilles, jaquetes, etc.).

**Reviseu amb cura les vostres mascotes, sobretot:**

- dins i fora de les orelles
- al voltant dels ulls
- el coll i el clatell
- entre els dits de les extremitats
- els plecs de les extremitats
- al voltant de la base de la cua

- Renteu la roba i l'equip amb aigua calenta. Amb aigua freda o a temperatura mitjana no n'hi ha prou per matar les paparres.

## > Recomanacions per a professionals

Si desenvolueu la vostra activitat professional en contacte amb la natura o amb animals, com a

- ramader, pastor, pagès, treballador de granja o d'escorxador
- treballador forestal, guarda, agent del Servei de Protecció de la Natura, personal de les agrupacions de defensa forestal
- veterinari, enginyer agrònom, enginyer forestal
- treballador de centres de protecció i/o recuperació d'animals
- treballador d'altres activitats en contacte estret amb la natura

## Extremeu les mesures per evitar la picada de paparres

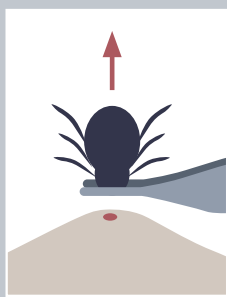
- Utilitzeu **guants i roba protectora** durant la manipulació dels animals.
- Procureu eliminar o **controlar les infestacions** per paparres en els animals i en els espais on es troben (gosses, estables, etc.).



## Què heu de fer si us pica una paparra

Tot i que actualment hi ha descrites moltes malalties transmeses per aquests àcars, la majoria de paparres no són portadores d'organismes patògens. En cas que estiguessin infectades, si s'extreuen de manera ràpida i adequada és molt probable que la infecció no es transmeti.

En el cas que una paparra infectada s'adhereixi a una persona (o a un animal), necessita algunes hores per transmetre l'agent infeccios, per això és molt important treure-la tan aviat com es detecti.



### Extraieu-la al més aviat possible

- Cal extreure la paparra tan aviat com es detecti per reduir la probabilitat d'infecció. És preferible que ho faci un professional sanitari.

Si ho heu de fer vosaltres mateixos:

- Eviteu els remeis tradicionals com l'aplicació d'oli, alcohol, petroli o calor.
- S'han de fer servir unes pinces romes i punta fina (si no en disposeu, podeu desprendre-la amb els dits utilitzant guants fins). **Subjecteu-la fermament el més a prop possible de la pell i estireu suaument cap amunt**, de manera contínua però sense forçar. Eviteu fer tracció o rotació.
- Procureu no aixafar-la ni trencar-la.
- Embolcal·leu la paparra amb paper higiènic i llenceu-la al vàter.

Eviteu gratar-vos la zona de la ferida.

### Netegeu la ferida

- Netegeu-vos bé la ferida amb aigua i sabó, i apliqueu-vos un antisèptic (povidona iodada, clorhexidina, alcohol...).
- En acabar, renteu-vos bé les mans.

Si en el decurs d'un mes després de la picada apareix febre, erupció a la pell o algun altre malestar, cal que us adreceu al centre de salut més proper i expliqueu que us va picar una paparra (informeu el personal mèdic quan i on).

## Enllaços d'interès

**Malalties transmeses per paparres.** European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC) (pàgina en anglès)

**Paparres.** Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (pàgina en anglès)

**Guia d'actuació davant la picada d'una paparra.** Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat (MSSI)

**Relació de biocides autoritzats per al control de paparres.** Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat (MSSI)

**Capacitació relacionada amb l'ús de biocides.** Departament de Salut

