

ZECICHE

PREVENZIONE E DIFESA



Cosa sono le zecche

Le zecche sono aracnidi (parenti stretti di ragni, acari e scorpioni) che per completare il loro ciclo vitale hanno bisogno di consumare alcuni pasti di sangue. Per farlo, possono attaccarsi a diverse specie: dai cani ai cervi, dagli scoiattoli all'uomo.

In realtà l'uomo è solo un **ospite occasionale**. In generale, preferiscono animali selvatici.

La puntura di zecca di per sé non è un problema e tende a passare inosservata perché in genere non provoca **né dolore né prurito**. Spesso non ci si accorge neppure del morso, per via di alcune sostanze anestetiche iniettate dall'animale. Inoltre, nella maggior parte dei casi, il morso non provoca conseguenze.

A volte, però, proprio tramite il morso la zecca può trasmettere all'ospite eventuali microrganismi (batteri o virus) responsabili di varie malattie.

Perché le zecche possano trasmettere una malattia devono essere portatrici del germe responsabile, e non tutte lo sono. Inoltre, devono rimanere attaccate all'ospite per un tempo sufficiente a garantire il passaggio del batterio, cioè almeno 48 ore. Per questo, se un'eventuale zecca portatrice viene rimossa subito, il rischio di contrarre malattie si riduce notevolmente.

Dove vivono le zecche

Esistono moltissime specie di zecche. Quelle più diffuse e più rilevanti, da un punto di vista sanitario, in Italia e in Europa sono la cosiddetta **zecca dei boschi** e la **zecca del cane**.

Le zecche vivono ovunque ci siano **erba alta e cespugli**, o letti di foglie secche. Dunque amano gli **ambienti boschivi, i prati incolti, le zone al confine tra prato e bosco**, specialmente se sono un po' umidi. Sono presenti in molte aree del territorio italiano: preferibilmente in **zone collinari o di bassa montagna**, ma non solo.

Il rischio è maggiore sul territorio alpino e prealpino. Dunque deve stare particolarmente attento chi abita in montagna o la frequenta d'estate per le vacanze, in particolare escursionisti, pescatori, campeggiatori".

Come punge una zecca?

Per raggiungere le loro "vittime", le zecche si appostano all'estremità delle piante, aspettando il passaggio di un animale o di un uomo. Quando arriva un ospite, ci salgono sopra, cercano una zona calda, dunque ben irrorata di sangue, conficcano il rostro (apparato boccale) nella cute e cominciano a succhiare il sangue. In genere rimangono attaccate all'ospite per qualche giorno e poi si lasciano cadere da sole.

È vero che le zecche sono aumentate?

Sono aumentati gli habitat dove vivono. Con l'abbandono delle campagne e delle zone montuose, sono aumentati i prati incolti, i boschi non puliti e anche gli animali selvatici che possono essere parassitati dalle zecche, come caprioli, cervi e cinghiali. Il risultato è che anche di zecche ce ne sono di più.

Quando pungono?

Le zecche sono particolarmente attive tra la primavera e il tardo autunno, all'incirca **da maggio a fine ottobre**.

Come riconoscere una zecca

Sono animali molto piccoli, da qualche millimetro a un paio di centimetri, in genere scuri, di colore rossiccio-marroncino. Il corpo è tondeggiante e la testa non si distingue dal resto del corpo.

Come prevenire le punture

Alcuni accorgimenti aiutano a evitare che le zecche ci finiscano addosso. Altri permettono di individuarle tempestivamente, per rimuoverle prima che si attacchino alla cute. Vediamoli:

- Evitare le zone boschive e cespugliose**, con erba alta lettiere di foglie. Quando si cammina in montagna o in campagna conviene passare per i **sentieri già battuti**. Basta allontanarsi di poco dai sentieri più puliti - sedersi un attimo sul prato, inoltrarsi nel bosco per un bisogno - per aumentare il rischio di contatto con le zecche.
- Coprirsi il più possibile**, con maglie a manica lunga e pantaloni lunghi, possibilmente infilati nelle calze.
- Preferire indumenti chiari**: Siccome le zecche sono molto piccole ma scure, il fondo chiaro dei vestiti permette di individuarle più facilmente.
- Sono disponibili anche repellenti per uso umano, in genere a base di permetrina o di DEET, da spruzzare sulla pelle o sui vestiti. Però non sono particolarmente efficaci.
- Una volta tornati a casa da una gita in una zona a rischio, **ispezionare bene il proprio corpo** - o quello dei bambini - concentrandosi in particolare sulle zone che erano rimaste scoperte. In questo modo si potranno individuare subito eventuali zecche, e rimuoverle tempestivamente. Nel caso dei bambini, cercare di **controllare anche il cuoio capelluto**.
- Spazzolare gli indumenti prima di portarli all'interno delle abitazioni**.

Come togliere una zecca

Per togliere una zecca serve una **pinzetta**: in commercio ce ne sono di apposite, ma vanno benissimo anche quelli comuni da sopracciglia, a punte sottili. L'animale va afferrato il più possibile **vicino alla superficie della pelle**, e rimosso tirando dolcemente ma con decisione e **cercando di imprimere un leggero movimento di rotazione verso sinistra**.

Attenzione a **non schiacciare il corpo della zecca** durante questa operazione, per evitare il rischio di rigurgito, che potrebbe favorire la trasmissione di eventuali germi patogeni.

Una volta rimossa la zecca, si può pulire la pelle con un **disinfettante non colorato**.

La zecca, che non va mai schiacciata a mani nude, va poi distrutta (**per esempio bruciandola**).

Cosa fare se rimane qualche resto nella pelle?

Quello che può rimanere conficcato nella pelle è il rostro, o apparato boccale, che potrebbe dare un'irritazione o infiammazione da corpo estraneo ma comunque, da solo, non è in grado di trasmettere malattie. In questo caso, basta **toglierlo con un ago disinfettato**, come si

farebbe con una spina o una scheggia di legno. In ogni caso l'organismo stesso tenderà ad espellerlo nel giro di qualche giorno.

Serve andare al pronto soccorso per togliere la zecca?

Non necessariamente, soprattutto nelle zone in cui sono più diffuse è molto difficile che si ricorra al pronto soccorso: ci si abitua invece a fare da soli.

La procedura non è difficile: basta afferrare la zecca con le pinzette e imprimere un leggero movimento di trazione e rotazione verso sinistra. **Basta poco, e l'animale si stacca.** Certo, se proprio uno non se la sente di farlo da solo può andare al pronto soccorso, ma in generale non serve affatto uno specialista per togliere una zecca!

Cose da fare dopo aver tolto la zecca

- Controllare se si è coperti dall'**antitetanica** e, in caso negativo, contattare l'Asl per effettuare questa vaccinazione
- Tenere sotto controllo per circa 30-40 giorni l'area colpita.** Se c'è stata trasmissione della malattia di Lyme, nell'area interessata dalla puntura comparirà un eritema caratteristico, detto **eritema migrante**. Si tratta di un anello rosso tondeggiante che si allarga sempre più. Se compare, bisogna rivolgersi subito al medico.
- Contattare il medico se compaiono **febbre, mal di testa, malessere generale, ingrossamento delle ghiandole, dolori articolari**, spiegandogli di essere stati punti da una zecca.

L'osservazione attenta per 30-40 giorni dopo la puntura permette di cogliere tempestivamente eventuali segni della malattia di Lyme. Si può così intervenire molto precocemente, riducendo il rischio di complicazioni

Cose da non fare assolutamente

La zecca si rimuove con le pinzette e basta. **Non vanno mai utilizzate sostanze come alcol, benzina, acetone, trielina, petrolio, ammoniaca, olio, né oggetti arroventati, che possono addirittura essere controproducenti. Potrebbero infatti sollecitare un rigurgito da parte dell'animale, con passaggio di materiale potenzialmente infetto e dunque aumento del rischio di contrarre eventuali malattie.**

Dopo una puntura è possibile prevenire la malattia di Lyme prendendo degli antibiotici?

No: l'assunzione di antibiotici nei 30-40 giorni di osservazione è sconsigliato, perché potrebbe mascherare eventuali sintomi della malattia, rendendo più complicata - e dunque più tardiva - la diagnosi. Dopo la puntura di una zecca non ci sono farmaci particolari da prendere. Se per forza, e per altri motivi, in questo periodo occorre prendere un antibiotico, bisogna avvisare il medico di essere stati punti da una zecca, così potrà valutare il da farsi.



