



Consejos para evitar o eliminar los piojos



Un problema que vuelve con el cole

Alrededor de los piojos y su infestación en niños (población más susceptible) se han elaborado ideas falsas en torno a una falta de higiene, a la marginalidad social, etc. Hoy sabemos que esto es falso. Los piojos de la cabeza realizan todo su ciclo vital en el hombre, y sin su huésped mueren en 24 horas por falta de alimento y calor. El contagio es muy rápido y está relacionado con el ciclo de vida del piojo.

La infestación capilar por piojos (pediculosis) en la población escolar es un problema importante que preocupa a los padres y a la comunidad educativa. Prácticamente todos los padres con niños en edad escolar han padecido este problema, y si no al menos han recibido una circular del colegio de sus hijos informándoles de la existencia de casos de pediculosis en el centro. Si bien la infestación por piojos puede tener lugar durante todo el año, la vuelta al colegio siempre va unida a la aparición de brotes importantes.



Recomendaciones

Los tratamientos con pediculicidas deben hacerse sólo si se detectan piojos y/o liendres, **NUNCA COMO PREVENTIVOS**.

REALICE FRECUENTEMENTE INSPECCIONES VISUALES de la cabeza del niño, especialmente detrás de las orejas y en la nuca, con buena luz y buscando la colaboración del niño.

Además, cada vez que se lava el cabello se debe realizar una **REVISIÓN EN PROFUNDIDAD**. Utilice un bálsamo suavizante después del champú para ayudar a desenredar (esto es imprescindible para pelo largo) y pase la liendrerá (peine especial de púas largas y muy juntas) desde la raíz a las puntas. Limpie la liendrerá sobre un papel blanco que nos permita observar si hay liendres o piojos adultos. Una vez terminada la revisión, limpie la liendrerá con agua caliente.

Si las medidas preventivas fracasan y aparecen los piojos, debe iniciarse un **TRATAMIENTO PEDICULICIDA**. Es importante seguir las instrucciones del producto seleccionado.

Existe gran variedad de pediculicidas en el mercado, y es recomendable utilizar los de **MENOR TOXICIDAD** para el niño. Consulte con su médico o farmacéutico, que le aconsejarán sobre el tratamiento a seguir.

NO UTILICE SECADOR si hay infestación, el cuero cabelludo está irritado y el aire caliente provocará más picor.

NO COMPARTA peines, juguetes de peluche, coileteros etc. Para desparasitarlos, sumérgalos en agua hirviendo durante 10 minutos.

Ante una infestación en casa: **LAVE EN AGUA CALIENTE** $T > 60^\circ$ la ropa de cama, toallas, etc. Si algún artículo no se puede lavar, introdúzcalo en una bolsa de plástico cerrada herméticamente durante varios días.

Cuando se detecta la presencia de piojos es importante **COMUNICARLO AL COLEGIO** lo antes posible, para así poder evitar la aparición en otros niños.

Y no se preocupe. **NO HA SIDO PROVOCADO POR UNA FALTA DE HIGIENE** y es frecuente su aparición. Con un tratamiento adecuado el problema desaparecerá.

Preguntas frecuentes

¿Qué puedo hacer para evitar el contagio?

Estar alerta. Revisar todos los días, con buena luz, la cabeza de los niños, especialmente detrás de las orejas y la nuca, y una vez en semana pasar la liendrer.

¿Cómo se transmiten los piojos?

De cabeza a cabeza o por **objetos compartidos**: peines, gorras, coleteros, ropa...etc. Los piojos no vuelan y tampoco saltan, pero sí tienen una buena movilidad.

¿Se evita el contagio cortando el pelo?

Cortar el pelo **no es la solución**, habría que rasurar la cabeza para que las liendres no tengan dónde sujetarse. Si el pelo es largo, ayuda recogerlo en coleta o trenzas.

¿El niño al que le han encontrado los piojos debería quedarse en su casa?

Una vez realizado el tratamiento puede acudir al colegio ya que los pediculicidas necesitan muy poco tiempo para actuar.

¿Con un solo tratamiento es suficiente?

Es importante realizar la aplicación del producto siguiendo las indicaciones del mismo, pero en general se recomienda repetir el tratamiento pasados los 7 días por si alguna liendre ha sobrevivido al primer tratamiento.

¿Cómo se puede saber si las liendres están vivas?

Si están a menos de 2cm del cuero cabelludo y al tirar de ellas no se desprenden, hay muchas probabilidades de que estén vivas.

Mi hijo tiene piojos, ¿qué puedo hacer para evitar que nos contagiemos todos en casa?

Lave la ropa de cama, toallas, gorros, peluches y la ropa del niño a 60 °C. Ponga a hervir durante 10 minutos: gomas de pelo, cepillos, muñecos... Durante los próximos 7 días esté alerta y pase la liendrer a todos los miembros de la familia. No utilice pediculicidas si no se detecta infestación.

Vuelve a tener piojos y sólo ha pasado un mes desde el último tratamiento...

Si el anterior tratamiento se hizo correctamente y se ha revisado al niño durante este tiempo, se trata de un nuevo contagio. Tiene que comunicarlo al colegio y volver a realizar el tratamiento.

¿Se contagian los piojos en el agua de las piscinas?

En el agua los piojos dejan de ser contagiosos y a las 24 horas mueren. El contagio se produce por compartir los gorros y las toallas.

¿Por qué se provoca el picor... por el mordisco del piojo?

No exactamente, es por la saliva que inyecta el piojo al picar en el cuero cabelludo para alimentarse. Normalmente a más picor más piojos. Además, con el rascado pueden originarse lesiones infectadas por bacterias y más picor.

