

Els polls del cap

Des de fa anys s'observa un augment d'infestacions per polls que sol donar-se al llarg del curs escolar i és més freqüent en xiquets i xiquetes de 3 a 10 anys. Es troben **en totes les classes socials i apareixen encara que hi haja bona higiene**. Per tant, els polls no han de ser motiu de complex, o crear sentiment de culpabilitat. Cal revisar minuciosament el cabell del/de la xiquet/a si es queixa de picors, o si en l'aula algun/a xiquet/a té polls. Una vegada detectats, cal tractar-los adequadament.

COM SÓN ELS POLLS DEL CAP?

Són insectes xicotets de cos allargat, aplanats, de color blanc grisenc i no tenen ales. Estan en el cabell i s'alimenten de sang humana. Els ous o llémenes són col·locats en la base del pèl, a uns 3-4 mm del cuir cabellut. El desenvolupament de l'ou depèn de la temperatura ambient (s'afavoreix el desenvolupament entre els 22 °C i els 37 °C i es dificulta per davall de 22 °C). La larva ix de la llèmena al cap de 5-10 dies i dues setmanes després els polls es fan adults i poden pondre ous. El cicle vital del poll del cap, des de la fase d'ou fins que es fa adult, dura al voltant d'1 mes.

COM ES TRANSMETEN ELS POLLS?

Els polls passen de persona a persona **per contacte d'un cap a un altre i per compartir pintes, capells, etc.**

QUINS EFECTES TENEN ELS POLLS DEL CAP EN LA SALUT?

Els polls del **cap no suposen riscos per a la salut, només són molestos** perquè en xuclar la sang provoquen picor. El gratat intens i continuat del cuir cabellut pot produir xicotetes ferides i afavorir la infecció per bacteris, i formar-se crostes, etc.

QUÈ CAL FER PER A SABER SI HI HA POLLS?

Amb bona il·luminació i fent servir una lent d'augment, **es revisa acuradament el cabell humit, floc a floc, sobretot el pèl del clatell i el de darrere de les orelles**, col·locant davall una tela o un paper blanc. Els polls cauran sobre el paper i podrem veure xicotets punts grisencs. Pot fer-se a mà o passar una pinta de pues fines (pinta llemera).

Encara que es donen amb més facilitat en els/les xiquets/as, les persones adultes també poden tindre polls per la qual cosa cal **revisar els caps de totes les persones en contacte amb el/la xiquet/a** que té polls: família, companys d'aula, etc.

Les llémenes són com unes escates blanques molt agarrades a la base del cabell que es poden confondre amb la caspa, però que tenen lluentor de color nacre, estan molt apegades al pèl i es desprenen amb dificultat.

COM POT PREVINDRE'S?

- Llavant freqüentment el cabell amb el xampú normal (2 o 3 vegades a la setmana).
- Raspallant el cabell diàriament, cuidant de la neteja dels utensilis emprats.
- Revisant 3 o 4 vegades a la setmana el cap, incidint en la zona del clatell i darrere de les orelles.
- Revisant totes les persones en contacte amb el/la xiquet/a que té polls.

S'ha d'informar al col·legi per a prendre precaucions i evitar l'extensió del problema al més prompte possible. La presència de polls no serà motiu d'exclusió del medi escolar, si se'ls està tractant adequadament.

Tallar el pèl no és útil per a previndre ni per a tractar. Els polls del cap no viuen en animals de casa (gossos, gats, etc.), és per això que no cal tindre precaucions especials amb ells.

QUIN ÉS EL TRACTAMENT?

Atenció!, Només ha de fer-se si es veuen polls o llémenes. No ha d'utilitzar-se MAI el tractament per a previndre, ja que el seu ús continuat pot provocar irritació o dermatitis en el cuir cabellut. A més pot afavorir l'aparició de resistències i resultar inefaç quan realment es necessita.

Els qui tinguen polls han de començar el tractament el dia que es detecten.

El tractament es basa en aplicar productes específics pediculicides en forma de locions, xampús o cremes. La loció és la presentació més efaç, ja que els xampús es dilueixen amb l'aigua i s'eliminen amb l'aclarit.

El fàrmac d'elecció és la Permetrina, habitualment a l'1 % en crema (sobre el pèl humit) o en loció (sobre el pèl sec). A hores d'ara s'estan utilitzant locions de Dimeticona, que és una silicona que no té activitat insecticida i per tant amb menys efectes secundaris. Existeixen en el mercat uns altres productes i mètodes, però la seua eficàcia no ha sigut provada suficientment

Cal fer servir només un producte i, quan no done resultat, se n'ha d'aplicar un altre de diferent.

Manera d'actuació:

S'han d'aplicar els productes amb guants de només un ús. Cal evitar el contacte del producte amb la pell, els ulls i les mucoses. Si es produeix el contacte, s'ha de llavar amb aigua abundant.

No s'ha de llavar el cap abans d'aplicar la loció, perquè el greix facilita la fixació del producte en el pèl.

Cal aplicar la loció fregant suauement per tot el cabell des de l'arrel cap a les puntes, sobretot en la zona del clatell i darrere de les orelles. No s'ha de cobrir el cap o, en tot cas, que siga amb un capell de plàstic. Cal deixar actuar almenys mitja hora.

En acabant s'han de fer 2 llavats del cabell amb un producte normal i un aclarit amb aigua. No s'han d'usar condicionadors. No s'ha de fer servir l'assecador, la calor de l'assecador fa menys efaç el producte. Assecament a l'aire.

Per a acabar aquest primer tractament, cal pentinar el pèl mullat durant 5 o 6 minuts amb la pinta de pues fines (pinta llemera) per a llevar les llémenes. No s'ha de llavar el cap fins que passen 2 dies.

Passades 8-10 hores, s'ha de revisar el cap per a veure si els polls es mouen més lents, això indica que el tractament és efectiu.

És molt **IMPORTANT** repetir el tractament als 7-10 dies. Cal continuar fent exàmens visuals durant 2 o 3 setmanes fins a assegurar-se que tots els polls i llémenes han desaparegut.

Cap producte elimina la totalitat dels polls o de les llémenes. El pentinat diari amb la pinta de pues molt juntes (pinta llemera), és molt important durant la setmana següent al tractament, ja que tan sols una llèmena pot reproduir de nou la infestació.

Quan hi ha evidència de fallada en el tractament (detecció de polls vius després de 3 aplicacions correctes del pediculicida) s'ha de consultar el personal sanitari o a la farmàcia per a canviar de producte.

Com es neteja la roba i els articles d'ús personal?

La roba i els objectes que hagen estat en contacte amb el cap de la persona infestada en els 2 dies anteriors (roba de vestir, llençols, pijames, tovalloles, cintes del pèl, peluixos, etc.), han de llavar-se amb aigua calenta (almenys a 55° C). Si no es pot, es llavarà en sec, o es deixarà la roba en una bossa hermèticament tancada durant 2 setmanes.

Les peces netes han de planxar-se amb vapor, especialment les costures per a destruir restes d'ous que hi estigueren allotjats.

Els articles com pintes, raspalls, ganxets, etc., s'han de submergir en aigua calenta (per damunt de 80° C) durant 10 minuts o guardar-los en una bossa tancada durant 2 setmanes.

N'hi ha prou de fer la neteja habitual de la casa i passar l'aspiradora per sòls, catifa i entapissats.

ATENCIÓ!

No feu servir **mai pediculicides a menors de 6 mesos**.

En **els xiquets i en les xiquetes menors de 2 anys** cal **llevar manualment o amb pinta llemera els polls i les llémenes** i no es recomana usar productes pediculicides.

Los piojos de la cabeza

Desde hace años se observa un aumento de infestaciones por piojos que suele darse a lo largo del curso escolar y es más frecuente en niños y niñas de 3 a 10 años. Se encuentran en **todas las clases sociales** y **aparecen aunque haya buena higiene**. Por tanto, los piojos no deben ser motivo de complejo, o crear sentimiento de culpabilidad. Hay que revisar minuciosamente el cabello del niño/a si se queja de picores, o si en el aula algún niño/a tiene piojos. Una vez detectados, tratarlos adecuadamente.

¿CÓMO SON LOS PIOJOS DE LA CABEZA?

Son insectos pequeños de cuerpo alargado, aplanados, de color blanco grisáceo y no tienen alas. Están en el cabello y se alimentan de sangre humana. Los huevos o "liendres" son colocados en la base del pelo, a unos 3-4mm del cuero cabelludo. El desarrollo del huevo depende de la temperatura ambiente (se favorece el desarrollo entre los 22°C y los 37°C y se dificulta por debajo de 22°C). La larva sale de la liendre al cabo de 5-10 días y dos semanas después los piojos se hacen adultos y pueden poner huevos. El ciclo vital del piojo de la cabeza, desde la fase de huevo hasta que se hace adulto, dura alrededor de 1 mes.

¿CÓMO SE TRANSMITEN LOS PIOJOS?

Los piojos pasan de persona a persona **por contacto de una cabeza con otra y por compartir peines, gorros, etc.**

¿QUÉ EFECTOS TIENEN LOS PIOJOS DE LA CABEZA EN LA SALUD?

Los piojos de la cabeza **no suponen riesgos para la salud, solo son molestos** porque al chupar la sangre provocan picor. El rascado intenso y continuado del cuero cabelludo puede producir pequeñas heridas y favorecer la infección por bacterias, formándose costras, etc.

¿QUÉ HAY QUE HACER PARA SABER SI HAY PIOJOS?

Con buena iluminación y/o usando una lente de aumento, **revisar cuidadosamente el cabello húmedo, mechón a mechón, sobre todo el pelo de la nuca y el de detrás de las orejas**, colocando debajo una tela o un papel blanco. Los piojos caerán sobre el papel y podremos ver pequeños puntos grisáceos. Puede hacerse a mano o pasar un peine de púas finas (lendrera).

Aunque se dan con más facilidad en los niños/as, las personas adultas también pueden tener piojos por lo que hay que **revisar las cabezas de todas las personas en contacto con el niño/a** que tiene piojos: familia, compañeros de aula, etc.

Las liendres son como unas escamitas blancas muy agarradas a la base del cabello que se pueden confundir con la caspa, pero que tienen brillo anacarado, están muy pegadas al pelo y se desprenden con dificultad.

¿CÓMO PUEDE PREVENIRSE?

- Lavar frecuentemente el cabello con el champú normal (2 ó 3 veces a la semana).
- Cepillar el cabello diariamente, cuidando de la limpieza de los utensilios empleados.
- Revisar 3 ó 4 veces a la semana la cabeza, incidiendo en la zona de la nuca y detrás de las orejas.
- Revisar a todas las personas en contacto con el niño/a que tiene piojos.

Se debe informar al colegio para tomar precauciones y evitar la extensión del problema lo antes posible. La presencia de piojos no será motivo de exclusión del medio escolar, si se les está tratando adecuadamente.

Cortar el pelo no es útil para prevenir ni para tratar. Los piojos de la cabeza no viven en mascotas (perros, gatos, etc.) así que no hay que tener precauciones especiales con ellos.

¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO?

¡Atención!, Sólo debe hacerse si se ven piojos o liendres. No debe utilizarse NUNCA el tratamiento para prevenir, ya que su uso continuado puede provocar irritación o dermatitis en el cuero cabelludo. Además puede favorecer la aparición de resistencias y resultar ineficaz cuando realmente se necesite.

Quienes tengan piojos deben comenzar el tratamiento el mismo día que se detecten.

El tratamiento se basa en aplicar productos específicos (pediculicidas) en forma de lociones, champús o cremas. La loción es la presentación más eficaz, ya que los champús se diluyen con el agua y se eliminan con el aclarado.

El fármaco de elección es la Permetrina habitualmente al 1% en crema (sobre el pelo húmedo) o en loción (sobre el pelo seco). Actualmente se están utilizando lociones de Dimeticona, que es una silicona que no tiene actividad insecticida y por tanto con menos efectos secundarios. Existen en el mercado otros productos y métodos, pero su eficacia no ha sido probada suficientemente

Se utilizará un único producto y, cuando no dé resultado, se aplicará otro distinto.

Modo de actuación:

Aplicar los productos con guantes desechables. Evitar el contacto del producto con la piel, ojos y mucosas. Si se produce el contacto, lavar con abundante agua.

No lavar la cabeza antes de aplicar la loción, porque la grasa facilita la fijación del producto en el pelo.

Aplicar la loción frotando suavemente por todo el cabello desde la raíz hacia las puntas, sobre todo en la zona de la nuca y detrás de las orejas. No cubrir la cabeza o de hacerlo, que sea con un gorro de plástico. Dejar actuar al menos media hora.

Realizar después 2 lavados del cabello con un producto normal y un aclarado con agua. No usar acondicionadores. No utilizar secador, el calor del secador hace menos eficaz el producto. Secar al aire.

Para terminar este primer tratamiento, peinar el pelo mojado durante 5 ó 6 minutos con el peine de púas finas (lendrera) para quitar las liendres. No lave la cabeza hasta pasados 2 días.

Pasadas 8-10 horas revise la cabeza para ver si los piojos se mueven más lentos, esto indican que el tratamiento es efectivo.

Es muy **"IMPORTANTE"** repetir el tratamiento a los 7-10 días. Continuar haciendo exámenes visuales durante 2 ó 3 semanas hasta asegurarse que todos los piojos y liendres han desaparecido.

Ningún producto elimina la totalidad de los piojos o liendres. El peinado diario con el peine de púas muy juntas (lendrera), es muy importante durante la semana siguiente al tratamiento, ya que una sola liendre puede reproducir de nuevo la infestación.

Cuando hay evidencia de fallo en el tratamiento (detección de piojos vivos después de 3 aplicaciones correctas del pediculicida) consulte con el personal sanitario o en la farmacia para cambiar de producto.

¿Cómo se limpia la ropa y los artículos de uso personal?

La ropa y los objetos que hayan estado en contacto con la cabeza de la persona infestada en los 2 días anteriores (ropa de vestir, sábanas, pijamas, toallas, cintas del pelo, peluches, etc.) deben lavarse con agua caliente (al menos a 55° C). Si no se puede, se lavará en seco, o se dejará la ropa en una bolsa herméticamente cerrada durante 2 semanas.

Las prendas limpias deben plancharse con vapor, especialmente las costuras para destruir restos de huevos que estuvieran allí alojados.

Los artículos como peines, cepillos, ganchitos, etc., se deben sumergir en agua caliente (por encima de 80° C) durante 10 minutos o guardarlos en una bolsa cerrada durante 2 semanas.

Es suficiente con hacer la limpieza habitual de la casa y pasar la aspiradora por suelos, alfombra y tapizados.

¡ATENCIÓN!

No usar nunca pediculicidas a menores de 6 meses.

En los **niños y niñas menores de 2 años** hay que **quitar manualmente o con lendrera los piojos y las liendres** y no se recomienda usar productos pediculicidas.