

# 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, aplazados, 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 anacardado, 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 55º 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 80º 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.