

salud pública

# Salud Joven

Piojos  
¿Cómo actuar?





### Los piojos

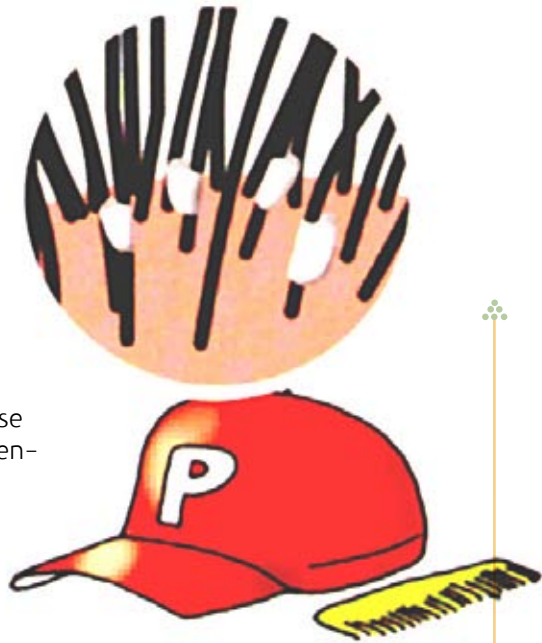
Son una constante preocupación para las familias y las escuelas ya que todos los años aparecen en las cabezas de muchos niños y niñas.

Existe la idea equivocada de que los servicios sanitarios han de intervenir directamente en los centros escolares cuando se detectan piojos, adoptando medidas de carácter colectivo para su tratamiento. Sin embargo, el tratamiento de los piojos solo resulta eficaz con medidas a nivel individual. Adoptando sencillas medidas higiénicas y tomando precauciones en la familia, es posible hacerlos desaparecer.



### ¿Qué son los piojos?

- Los piojos son unos insectos parásitos de color blanco o grisáceo que anidan en el pelo de las personas. Se alimentan de la sangre que chupan al picar la piel de la cabeza, produciendo picor e irritación.
- Pueden vivir unos 30-40 días en la cabeza de una persona. Durante este tiempo ponen muchos huevos (liendres), sobre todo en la zona de la nuca y detrás de las orejas.
- Las liendres se suelen localizar a 1 cm de la raíz del pelo. Son de color blanco nacarado, brillantes y duras. A simple vista pueden confundirse con la caspa, pero se diferencian porque la liendre está pegada firmemente al pelo y la caspa está suelta.
- Después de 7-10 días, las liendres se abren y salen las crías (ninfas) que, aproximadamente dos semanas después, se convierten en piojos adultos con capacidad para poner huevos.
- Los piojos se reproducen rápidamente, pasando con mucha facilidad de una persona a otra al poner en contacto las cabezas o al compartir peines, horquillas, toallas, gorras, etc.



## ¿Qué hacer si me pica la cabeza?

Es posible que tengas piojos. Es necesario revisar el cabello buscando liendres o piojos, sobre todo en la zona de la nuca y detrás de las orejas. Si no se encuentran liendres o piojos, debe repetirse la revisión una vez a la semana y prestar mucha atención a las medidas higiénicas para evitar la pediculosis:

- Lavar y cepillar el cabello frecuentemente.
- No intercambiar peines, cepillos, gorras u otros objetos personales.
- No usar lociones ni champús contra piojos de forma preventiva ya que favorecen la aparición de resistencias. Solo se deben utilizar para eliminar el parásito una vez comprobada su existencia.



## ¿Qué hacer si se descubren liendres o piojos?

- Avisar a las personas que conviven contigo para que comprueben si también están afectados. Conviene hacer el tratamiento el mismo día y de este modo evitar el contagio de unos a otros. No es necesario rasurar la cabeza para acabar con los piojos. El tratamiento antiparasitario correcto (extracción manual y pediculicida) los eliminará totalmente.
- Existen diferentes presentaciones comerciales (lociones, cremas, champús, sprays y espumas). Para el tratamiento inicial es preferible utilizar una loción, crema o espuma que contenga permetrina 1,5 %, para niños mayores de dos años ó dimeticona, que puede utilizarse en niños a partir de un año de edad.
- También están disponibles nuevos productos sin insecticidas, que combinan alcohol bencílico y aceite mineral. Actúan sobre los piojos provocando su muerte de forma natural y no generan resistencias. Su uso está recomendado en personas con pieles muy sensibles y niños a partir de doce meses de edad.



## En la aplicación del tratamiento se recomienda seguir los siguientes pasos:

**1** Utilizar pediculicidas en loción, crema ó espuma. Aplicar con el cabello seco.

**2** Frotar bien en la zona de la nuca y detrás de las orejas.

**3** Dejar actuar sobre el cabello durante el tiempo recomendado en las instrucciones del producto.

**4** Aclarar con 2 partes de agua templada y 1 de vinagre para ayudar a desprender las liendres del cabello.

**5** Retirar los piojos y liendres con una lendrera después de aplicar el tratamiento. Existen lendreras mecánicas, eléctricas o con luz ultravioleta que facilitan la localización y extracción. Para ello:

- Desenredar el cabello cuando aún esté húmedo (los piojos tienen menor movilidad con el pelo mojado) y dividir en varios mechones para trabajar mejor.
- Peinar con movimientos firmes desde la coronilla hacia las puntas con una lendrera, limpiando todas las liendres del peine después de cada pasada con un pañuelo desechable.
- Hacer lo mismo con cada uno de los mechones, manteniendo el cabello húmedo. Una vez que haya peinado toda la cabeza, enjuagar a fondo con agua tibia.
- Si es necesario, ayúdese de las manos para la extracción de los piojos o liendres.

**6** Repetir el tratamiento a los 7 – 10 días para eliminar las larvas que pudieran quedar vivas.

**7** Consulte las instrucciones del producto sobre la periodicidad del tratamiento.

## Ten en cuenta

- Los peines y cepillos se deben tratar con el mismo preparado antiparasitario que se usó para el cabello, manteniéndolos sumergidos durante una hora. La ropa, toallas, etc. deben lavarse con agua caliente y detergente. Meter los utensilios y tejidos que no puedan ser lavados en bolsas de plástico cerradas durante 15 días (en este tiempo los parásitos mueren). Es recomendable lavar la funda de la almohada a diario.
- Evita champús y sprays como primer tratamiento. Se desaconsejan las presentaciones en forma de champú porque el tiempo de contacto con el cabello es corto, ya que el pediculicida queda diluido desde el primer momento y pueden quedar piojos tras su aplicación.
- Si tras la aplicación correcta del tratamiento inicial no se eliminan los piojos, debes consultar con tu médico o farmacéutico para que te recomiende un nuevo tratamiento.
- No dejes de asistir a clase por tener piojos y liendres, pero es importante que inicies el tratamiento pediculicida lo antes posible para evitar la transmisión a otros compañeros.





**Castilla-La Mancha**