

4. CONSEJOS SOBRE HIGIENE Y PREVENCIÓN

¿Qué pasa con los piojos? ¿Cómo controlarlos?

¿Qué hay que saber?

- Es la enfermedad por parásito más frecuente en niños escolares de 3 a 12 años. Se llama **pediculosis de la cabeza**.
- La infestación se produce por el piojo de la cabeza. Son insectos muy pequeños que miden unos 2 mm de largo. Son **parásitos**, porque se nutren de la sangre del cuero cabelludo, exclusivamente de los humanos. No afectan a los animales.
- Es muy difícil verlos. Lo más frecuente es visualizar los huevos, llamados **liendres**, a un centímetro de la raíz del pelo. A diferencia de las dermatitis, en las que las escamas de piel se desprenden con facilidad, las liendres están pegadas al pelo y se extraen con cierta dificultad. Los piojos pueden poner ocho huevos al día.
- Se transmiten casi siempre por contacto directo, de cabeza a cabeza. En pocos casos por objetos personales que comparten los niños tales como peines, sombreros, lazos... **No saltan, ni vuelan**.
- Tienen preferencia por el entorno cálido que proporciona el pelo largo, sobre todo en la zona de la nuca y detrás de las orejas. Por eso son más frecuentes en niñas.
- En niños no es un problema de higiene. Sí en adultos. El niño no debe tener miedo o vergüenza por tener piojos.
- Las recurrencias son generalmente reinfestaciones comunitarias.

¿Cuáles son los síntomas?

En ocasiones no producen síntomas y se descubren al observar el pelo. Pero lo más frecuente es que produzcan picor debido a la irritación que provoca la saliva del piojo varios días después del contacto.

También puede ocasionar:

- Granitos por picadura en el cuero cabelludo
- Lesiones de rascado que pueden infectarse.
- Malestar e irritabilidad.

No son peligrosos, no transmiten enfermedades.

¿Cómo actuar?

Las **medidas generales** comprenden:

- Cortar el pelo o recogerlo en una coleta.
- Mantener la higiene corporal y del cuero cabelludo.
- Uñas limpias y cortas.
- Si aparecen heridas infectadas (rojas, dolorosas, supuran), puede aplicarse antibiótico tópico en niños que no sean alérgicos. Si el picor es intenso se puede dar un antihistamínico.
- Lavar con agua a 50° la ropa utilizada al inicio del tratamiento: sábanas, gorros y bufandas. Plancharlos con vapor. Aspirado de colchones, alfombras, almohadas.
- Sumergir los peines en agua a 60° durante diez minutos.
- Pueden meter estas prendas o utensilios en bolsas y cerrarlas herméticamente durante diez días. Eso también mata a los piojos y huevos.

En cuanto al **tratamiento**, disponemos de varios productos tópicos que han demostrado eficacia:

Permetrina

Primer escalón. Eficaz y seguro incluso en embarazadas y bebés de dos meses.

Ataca al piojo y las liendres. Puede ser tóxico si se utiliza en exceso. Se encuentra en formulación de loción o jabón.

Los elimina en un 95% con una única aplicación, aunque puede repetirse a los 7-10 días (para exterminar el piojo que haya podido salir de la liendre después del tratamiento).

- Crema al 1%: aplicar en seco y dejar actuar 6-8 horas.
- Champú 1,5%: aplicar en seco y dejar actuar diez minutos, aclarar. Evitar el contacto con la piel del cuerpo al aclarar, puede ser algo irritante.
- **No utilizar secador** para conservar la actividad residual y porque los productos pueden contener sustancias inflamables con el calor.

Malatión

- Segundo escalón. Contraindicado en embarazadas y menores de seis años.
- Ataca a los piojos y las liendres. Se presenta en loción al 0,5%.
- Dejar actuar 8-12 horas, lavar con champú y peinar con una lendrera. Repetir a los siete días.

Dimeticona

- Familia de las siliconas. Nula toxicidad ya que no se absorbe.
- Envuelven y asfixian al parásito, y tapan los poros de los huevos, impidiendo el intercambio de aire.
- Aplicar sobre pelo seco y aclarar tras diez horas. Repetir a los siete días.
- No se desarrollan resistencias. Los últimos estudios demuestran mayor efectividad que la permetrina.
- **No utilizaremos acondicionadores, ni vinagre** ya que pueden inactivar el producto.

La **retirada de las liendres** es imprescindible para asegurar la efectividad del tratamiento, ya que ninguno de los tratamientos mata los huevos al 100%. Las recaídas suelen ser consecuencia de no haber eliminado por completo las liendres.

Se puede hacer de forma manual o con una lendrera. Hay que peinar mechón a mechón, de abajo a arriba y de arriba abajo. Cuanto más juntas estén las púas, mejor.

¿Cómo prevenirlos?

Las **medidas para prevenir la transmisión** no son demasiado eficaces. Procuraremos que los niños no compartan peines, gorras, gomas del pelo u otras prendas.

En cuanto reconozcamos la situación, informaremos a los padres del niño para que inicien el tratamiento de forma temprana. De esta manera el niño no tendrá que faltar a la escuela y evitaremos problemas de exclusión o reinfección.

También es aconsejable examinar a los demás miembros de la familia y niños con contacto estrecho cada tres días y tratar si están afectados.

Insistir en la educación sanitaria grupal con campañas escolares informativas y recordar a los padres que revisen a sus hijos para poder instaurar el tratamiento de forma precoz.

Recursos

- Piojos de la cabeza: <http://www.familiaysalud.es/sintomas-y-enfermedades/la-piel/infecciones-de-la-piel/piojos-de-la-cabeza>
- Pediculidas: <http://www.familiaysalud.es/medicinas/farmacos/pediculidas-para-los-piojos>