

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.
- Los piojos son difíciles de ver entre el pelo porque son pequeños y tienen un color parecido.
- Se transmiten casi siempre por contacto directo, de cabeza a cabeza. En algunos 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, ni de clase social. El niño no debe tener miedo o vergüenza por tener piojos.
- Las recurrencias son generalmente reinfestaciones comunitarias. Son bastante contagiosos. Si no se realiza el tratamiento escolar de forma precoz y generalizada, son difíciles de eliminar.

¿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 al morder el cuero cabelludo para alimentarse.

También pueden 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.
- Tener las uñas limpias y cortas.
- Si aparecen heridas infectadas (rojas, dolorosas, supuran), puede aplicarse antibiótico tópico en niños que no sean alérgicos.
- 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.

Existe una amplia gama de tratamientos. Disponemos de varios productos tópicos que han demostrado eficacia:

Permetrina

- Eficaz y segura incluso en embarazadas y bebés de dos meses.
- Ataca al piojo y las liendres. Puede ser tóxica si se utiliza en exceso.
- Es mejor aplicar en loción que en champú al 1-1,5%.
- Aplicar en seco, dejar actuar 10 minutos y aclarar. En la mayoría de los casos es preciso repetir el proceso a los 7-10 días para prevenir reinfestaciones.
- Evitar el contacto con los ojos, mucosas y la piel del cuerpo, ya que puede ser algo irritante. En estos casos, aclarar con agua abundante.
- En los pacientes susceptibles de tener crisis asmáticas, su uso puede producir dificultad en la respiración.
- No utilizar secador, para conservar la actividad residual y porque los productos pueden contener sustancias inflamables con el calor.

Malatión

- Contraindicado en embarazadas y menores de seis años. En niños entre 2-6 años se puede valorar tratamiento bajo estricto control médico.
- Ataca a los piojos y las liendres. Se presenta en loción al 0,5%.
- Durante la aplicación se deben proteger adecuadamente ojos, nariz y boca tanto de la persona tratada como de quien lo aplica.
- Aplicar sobre el pelo seco y dejar actuar 8-12 horas, sin secador. Después lavar con champú normal. Lavar las manos inmediatamente después de su uso. Una sola aplicación suele ser curativa, pero se puede reaplicar a los 7-10 días, si es necesario.

Dimeticona

- Familia de siliconas. No contiene insecticidas. Actúa por un mecanismo físico. Envuelve y asfixia al parásito y actúa sobre la liendre tapando los poros e impidiendo así el intercambio de aire.
- Aplicar sobre pelo seco, dejar actuar 15-30 minutos y después aclarar y volver a lavar. Se puede repetir a los 7-10 días.
- No desarrolla resistencias. No deja olor desagradable.
- El vinagre y acondicionadores 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?

No hay ningún repelente en el mercado que haya demostrado ser lo suficientemente eficaz contra el contagio.

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 reinfectación.

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>
- Comité de Medicamentos de la Asociación Española de Pediatría. Malatión. En: Pediamécum. Edición 2015 [consultado el 07/02/2019). Disponible en: <http://www.pediamecum.es>