



ESCUELAS SALUDABLES PARA NIÑOS SALUDABLES

# LOS PIOJOS

## INFORMACIÓN RÁPIDA Y CONSEJOS DE TRATAMIENTO

NCAP trabaja para proteger la salud de la comunidad y el medio ambiente e inspirar el uso de soluciones ecológicamente racionales para reducir el uso de pesticidas. Trabajamos directamente con agricultores, escuelas, parques y ciudades que buscan terminar con su dependencia de las pesticidas.

## ¿QUÉ SON LOS PIOJOS?



Los piojos son fáciles de compartir - pero esencialmente inofensivos - insectos parásitos. Estos insectos microscópicos viven en su cabello, cerca de su cuero cabelludo. Los piojos tienen que alimentarse de otro cuerpo vivo para poder sobrevivir. Su fuente de alimento es la sangre humana, que obtienen de tu cuero cabelludo. Piojos no pueden saltar, volar, nadar, o vivir en agua aparte de su huésped. De hecho, se aferran a hebras de cabello cuando te bañas.

Es importante recordar que los piojos no transmiten enfermedades. Piojos pueden ser un problema en cualquier comunidad y no refleja mala higiene o estatus social. Ya no es necesario que los niños se queden en casa de la escuela hasta que estén 'libre de liendres.' Piojos no se transmiten de las mascotas a los humanos y no pueden sobrevivir de un huésped humano durante más de aproximadamente 48 horas. Erradicar piojos no es una solución rápida. Ningún tratamiento con pesticidas de un salón de clase o autobús escolar es necesario o beneficioso. En cualquier salón de clase, una incidencia de 1% de piojos es normal.<sup>1</sup>

## DETECCIÓN Y SÍNTOMAS



**Picazón:** El síntoma más común de piojos es el picazón. Sus mordeduras causan una reacción alérgica que provoca el picazón.



**Movimiento:** El piojo de la cabeza es una criatura nocturna y es más activo en la oscuridad que durante el día. Es posible que sienta una sensación de cosquilleo cuando vaya a dormir.



**Inspección visual:** Los piojos son pequeños y pueden ser difíciles de detectar a simple vista. Una luz brillante y una lupa son herramientas útiles para ayudar en la detección.



**Qué buscar:** Huevos o liendres se verán como pequeños puntos blancos adjuntos a los folículos pilosos cerca del cuero cabelludo. Parte el cabello con un peine para buscar liendres.

**La detección temprana de piojos individuales es mucho más fácil de tratar que una infestación avanzada.**

**Lo que los padres pueden hacer:** Durante el año escolar, los padres deben de inspeccionar los niños cada semanalmente. Si es posible, intente configurar una rutina regular. No debería tomar más de unos pocos minutos, incluso si su hijo tiene el pelo grueso.

**Lo que las escuelas pueden hacer:** Capacite al personal de salud escolar sobre cómo realizar una detección temprana adecuada. Enviar avisos a casa para toda la clase si se ha encontrado un niño con piojos y fomenta el tratamiento y la prevención no químicos.

<sup>1</sup> <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2724133/>

# PREVENCIÓN



Compartiendo es una de las lecciones más importantes que aprendemos durante la infancia. Desafortunadamente, compartiendo ciertos artículos puede conducir a la transmisión de piojos. La forma más común para que los niños entren en contacto con los piojos es a través del contacto cabeza a cabeza, pero los piojos se pueden propagar al compartir sombreros, peines y cepillos, bolsas de dormir, animales de peluche, ropa e incluso cascos.

**Lo que los padres pueden hacer:** Hablar con sus hijos sobre el hecho de no compartir estos elementos con otras personas puede ser una gran ayuda para evitar que su hijo tenga piojos. Mantenga el cabello largo recogido durante el día escolar. Evite compartir cepillos y peines en casa.

**Lo que las escuelas pueden hacer:** Los piojos pueden viajar de la chaqueta de un niño a otro. Haga que los niños guarden sus chaquetas y pañuelos dentro de sus mochilas o cubículos, o cuélguelos en ganchos que estén lo suficientemente separados como para que la ropa no se toque.

## TRATAMIENTO NO TÓXICO Y MENOS TÓXICO

Muchos padres todavía recurren a los pesticidas sintéticos nocivos, cuando los pasos simples pueden eliminar los piojos; existen técnicas probadas sin pesticidas que protegerán a su familia.

Debido al grave riesgo para la salud y el medio ambiente, varios pesticidas (DDT, clordano, organoclorado) utilizados una vez para erradicar los piojos han sido prohibidos en los Estados Unidos. California ha prohibido el uso de lindano para el tratamiento, pero la FDA aún permite su uso para el tratamiento de piojos a pesar de los riesgos de convulsiones, dolores de cabeza e incluso daños cerebrales.<sup>i</sup> Además, hasta un 30% de los piojos adultos pueden sobrevivir al champú para piojos y a los “piojos” resistentes a los pesticidas que han surgido como resultado de la piretrina y otros productos químicos.<sup>ii</sup>

Hay algunas pruebas de que los tratamientos térmicos con secador de pelo o Lousebuster<sup>iii</sup> matarán a los piojos adultos, y la licencia de 8 horas en tratamientos de vaselina o mayonesa puede sofocar los piojos. También se han estudiado los tratamientos enzimáticos del alcohol o de la enzima pero hay estudios publicados limitados en la seguridad o la eficacia. Se ha demostrado que peinar es el más efectivo con los menores efectos secundarios. Ningún tratamiento mata a todos los piojos.

Se necesitan peines especiales de dientes finos para eliminar los piojos. Son efectivos si se realiza un peinado minucioso todos los días durante un máximo de dos semanas para garantizar que se eliminen todos los piojos recién nacidos y supervivientes. Estos se pueden encontrar en su farmacia local o solicitarlos a la Asociación Nacional de Pediculosis (<http://www.headlice.org/> o por teléfono al 1-800-446-4NPA). Algunas áreas tienen servicios profesionales de cepillado que son rápidos y efectivos. Verifique en internet si hay servicios disponibles cerca de usted.

### Procedimiento adecuado para peinar los piojos<sup>iv, v</sup>

1. ¡Retira su propio cabello antes de peinar el cabello de los demás! Cepille en un área bien iluminada.
2. Aplique aceite vegetal o de coco al cabello de su hijo para aflojar las liendres. No use acondicionador antes del tratamiento.
3. Cepille el cabello con un peine regular de dientes grandes y sepárelo en secciones de 1/2 a 3/4 de pulgada.
4. Comenzando por el cuero cabelludo, peine lentamente cada pelo varias veces con un peine de piojos metálico.
5. Cada vez que peine piojos o liendres, moje el peine en un recipiente con agua y jabón. Retire con frecuencia el pelo y otros restos del peine con un pañuelo de papel y deséchelos.
6. Champú dos veces para eliminar el aceite. Deje que el cabello se seque, y vuelva a verificar si las liendres pérdidas se adhieren al tallo del cabello. Enjuague el agua jabonosa por el baño.
7. Remoje el peine y las tijeras durante 5-10 minutos en agua caliente y jabón, o hiérvelas en agua durante 5 a 10 minutos. Haga esto con todos los cepillos y peines para la familia.
8. Lave las toallas en agua caliente y seque a fuego alto. Lave toda la ropa de cama, lazos para el cabello, sombreros, abrigos usados en los últimos 2 días. Aspire las fundas de los asientos del automóvil, los pisos y los muebles donde cualquier persona con piojos ha pasado tiempo recientemente.



i <http://www.fda.gov/drugs/drugsafety/postmarketdrugsafetyinformationforpatientsandproviders/ucm110848.htm>

ii Shamus, Kristen Jordan, 2014. “Hard to kill super lice are resistant to many chemicals”, Detroit Free Press/USA Today. March 9, 2014.

iii Goates BM, et al. An effective nonchemical treatment for head lice: a lot of hot air. Pediatrics. November 2006;118;1962–70.

iv Combing steps taken from the EPA’s “IPM for schools: A how-to manual.” Document #909-B-97-001. March 1997.

v Combing and cleaning steps taken from CDC’s Fact Sheet: [http://www.cdc.gov/parasites/lice/head/gen\\_info/faqs.html](http://www.cdc.gov/parasites/lice/head/gen_info/faqs.html)

Comparta esta información con padres, estudiantes, maestros y empleados de la escuela para ayudar a minimizar y prevenir la propagación de piojos. Este proyecto fue apoyado por una subvención de la Fundación Bullitt. Comuníquese con NCAP para obtener recursos para eliminar el riesgo de los pesticidas utilizados en las escuelas.