

Los piojos – un creciente problema

El problema de los piojos o de pediculosis ha ido aumentando desde los años '90. Afecta principalmente a niños de edades entre 3 y 11 años, pero adultos también pueden ser afectados. El problema de los piojos generalmente es más visto en épocas de comienzo de clases de escuelas y guarderías, pero existe durante todo el año. Este folleto ha sido elaborado para darte más información sobre el problema de piojos y sobre los diferentes tratamientos que existen.

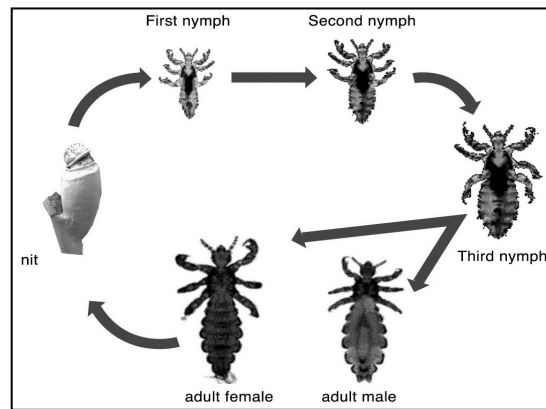
Debido al aumento del número de niños en las clases de hoy en día, y a que cada vez tenemos mayor interacción entre niños y/o adultos, el riesgo de contagio ha ido creciendo. El problema ha aumentado, no solo en niños sino también en adultos ya que muchas veces se llega a contagiar a varios miembros de una familia antes de ser descubierto el problema. Si Ud.(s) es afectado, es muy importante informar a todos en su alrededor para así conseguir los focos de contagio y combatirlos conjuntamente. Los afectados deben tratarse al mismo tiempo, para así evitar re-infestaciones y/o epidemias largas. Para descubrir los piojos temprano y así poder eliminarlos más rápido, es recomendable acostumbrar a peinarse con un peine sacapiojos.

¿Cómo descubrir si tenemos piojos?

Los piojos (*Pediculus Capitis*) son pequeños insectos parásitos de aprox. 2-3 mm y de color grisáceo. A veces parecen tener el mismo color del cabello, debido a que son transparentes en su estado de nymfa inicial. A los piojos les gusta estar cerca del cuero cabelludo, donde ponen sus huevos (liendres), especialmente en las zonas detrás de las orejas y en la nuca. No saltan ni vuelan, por lo cual es necesario el contacto directo cabeza a cabeza para haber contagio. Viven de la sangre humana, que obtienen de picar el cuero cabelludo. Son estas picadas las que suelen sentirse al dar picor y que nos hace descubrirlos. Algunas personas, especialmente adultos, son insensibles a estas picadas, por lo cual pueden estar contagiados sin sentir picor en la cabeza. Por eso es recomendable acostumbrar a peinarse con peines sacapiojos todos los miembros de la familia, para descubrir eventual contagio.

El círculo biológico del piojo

Un piojo puede vivir aprox. 6 semanas. Hay tres estadios en su círculo biológico de vida: liendre (huevo), nymfa, y piojo adulto. De huevo a nymfa tarda aprox 10 días., y de nymfa a adulto aprox. 9 días más. En total tarda aprox. 3 semanas cerrarse el ciclo de liendre a piojo a nueva liendre. Un piojo hembra puede poner entre 150 y 300 liendres durante su vida, por lo cual rápidamente se puede tener un gran número de piojos. Si p. Ej. Te contagias con dos piojos, en el transcurso de algunas semanas podrás tener hasta 200 liendres y piojos. Una nymfa recién salida, es difícil de descubrir, siendo más fácil de ver una vez que haya comido sangre al hacerse más oscura.



Círculo biológico del piojo

Las liendres (huevos) tienen forma ovoide, miden 0.5mm. de largo por 0.2 a 0.3 mm. de ancho y están fuertemente adheridas al cabello con un poderoso cemento que hace que las mismas sean muy difíciles de despegar. De color marrón a amarillo parecen a veces pequeñas gotas adheridas al pelo. Al estar adheridas al pelo, su ubicación en éste puede dar una indicación del tiempo de contagio. El cabello crece aprox. 1 mm en tres días, liendres ubicadas a un cm. del cuero cabelludo indican un contagio de aprox. un mes, y serán seguramente ya cáscaras vacías. Las cáscaras de liendres vacías son de color blanco/amarillo, y las liendres encubadoras son de color marrón oscuro.

Liendre adherida al pelo, agrandado.



Liendre y cáscara vacía, tamaño natural.



Cuanto antes se rompa el círculo biológico de vida del piojo, más rápida será la cura de la infestación. Es muy importante peinar detenidamente y lograr eliminar las liendres antes de que nazcan nuevos piojos.

¡Los piojos no se deben a la poca higiene!

Muchos se sienten avergonzados por tener piojos, creyendo que se debe a una pobre higiene corporal. El tener piojos no es símbolo de poca higiene. A los piojos les gusta estar en el cabello limpio ya que es más fácil así adherir sus liendres (huevos) al pelo, y les es más fácil desplazarse. El problema de piojos hoy en día se debe más al poco conocimiento de la raíz del problema y al poco tiempo que dedicamos a peinar con peine sacapiojos, no descubriendo el contagio en etapa temprana. Muchos tampoco se atreven a decir que tienen piojos haciendo el problema de contagio aún mayor!

¿Que tratamientos existen para combatir los piojos?

Existen diferentes productos y métodos para combatir la pediculosis. Lo más común es el uso de productos químicos, productos naturales, caseros o alternativos y peines sacapiojos en plástico y/o meta, siendo el uso de peine sacapiojos una parte esencial en todo tratamiento de pediculosis.

Productos químicos

Los productos químicos contienen sustancias que afectan el sistema nervioso del piojo, haciendo que muera. Estos productos/sustancias no afectan las liendres (huevos), por lo cual se hace necesario repetir el tratamiento al cabo de unos 10 días, para poder así atacar los nuevos piojos nacidos después del tratamiento anterior. Toma aproximadamente unas 2 semanas en librarse del problema con tratamientos de este tipo. Los productos son clasificados con fármacos, y se pueden comprar en farmacias tanto sin receta médica como con ella. Los productos químicos piojicidas son fuertes, y pueden ocasionar reacciones alérgicas a personas sensibles.

Productos naturales y/o caseros

Los productos naturales se basan generalmente en aceites etéricos, como aceites de anís, coco o teatree. Funcionan tapando las vías respiratorias del piojo, asfixiándolo y causándole su muerte. En algunos casos pueden tener cierto efecto dificultando la adhesión de liendres al pelo, pero sin matarlas. Por esta razón debe repetirse el tratamiento al cabo de varios días/semana, para combatir los nuevos piojos nacidos de las liendres restantes. Toma aproximadamente unas 2 semanas en librarse del problema con tratamientos de este tipo. Estos productos también pueden causar reacciones alérgicas a personas sensibles a sus ingredientes y/u olores. Existen también diferentes curas caseras que matan y/o facilitan remover piojos del cabello.

Peines sacapiojos

Los peines sacapiojos son usados para descubrir infestaciones de piojos y para eliminarlos del cabello. La calidad de los peines puede variar mucho. Muchos peines son hechos en plástico con dientes cortos. Muchos de ellos no son suficientemente cerrados para atrapar los piojos más pequeños o desprender liendres, y también pierden su forma abriéndose entre sus dientes, dejando escapar piojos entre ellos. Los peines con dientes cortos hacen difícil el peinado y remover los piojos en cabellos largos.

Existe también un nuevo tipo de peine que logra eliminar no solo los piojos sino también las liendres del cabello. NitFree tiene dientes microacanalados, que hacen que las liendres queden atrapadas entre sus dientes, logrando desprenderlas y arrastrarlas del cabello junto con los piojos. NitFree es una alternativa natural y de control: en situaciones de niños alérgicos o hipersensibles al uso de piojicidas químicos, el peine NitFree se convierte en la única alternativa natural, segura y eficaz de eliminar el 100% de los piojos y las liendres.

Sea cual sea el método que escojas, es importante que logres romper lo antes posible el círculo biológico de vida del piojo, para así poder eliminar el problema en menor tiempo. Escoge la alternativa o producto que elimine más efectivamente las liendres del cabello.

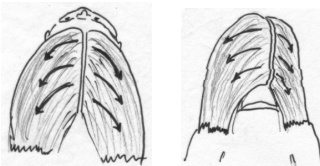
¡Lo más importante es peinar!

Läkemedelsverket, Smittskyddsinstitutet, Apoteket, Barn- y Skolhälsovården entre otros, resaltan todos la importancia de peinar con peine sacapiojos en todo tipo de tratamiento contra los piojos.

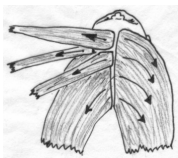
¿Cómo hacer para obtener mejor resultado al peinar?

En primer lugar desenrede bien el cabello con un cepillo o un peine y humedezca el cabello un poco para evitar la corriente estática. Peine luego con un peine sacapiojos que sea lo más estrecho posible entre sus dientes. Puede usar bálsamo en spray para facilitar el peinado. Revisar el peine después de cada peinada viendo lo que sale del pelo; es más fácil hacerlo si golpea levemente el peine contra un papel blanco o espejo.

1. Comience por dividir el cabello en dos partes iguales. Comience peinando por la coronilla.

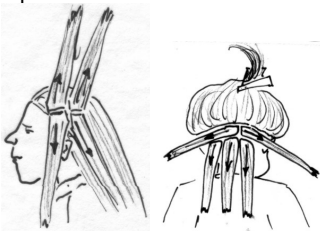


2. Divida cada sección en mechones. Peine detenidamente con el peine sacapiojos cada mechón hasta asegurarse que está completamente limpio de liendres y/o piojos. Comenzar desde la raíz del cabello, para así eliminar las liendres más jóvenes. Revisar todo el cabello de no mezclar los mechones limpios con los que aún están sin limpiar.



raíz del cabello, para así eliminar las liendres más jóvenes. Revisar todo el cabello de no mezclar los mechones limpios con los que aún están sin limpiar.

3. Preste mayor atención cuando peine las zonas de detrás de la oreja y de la nuca, ya que son zonas más afectadas.



Limpie los peines y cepillos utilizados. Los peines de metal pueden esterilizarse unos minutos en agua hirviendo.

Consejo! Escoja un peine sacapiojos que sea muy estrecho entre sus dientes, y que dé cierta resistencia al peinar. Este será más efectivo para desprender las liendres y los piojos.

Consejos y tips contra los piojos

¿Cómo evitar ser afectado?

- ✓ Tómate tiempo y peina regularmente tu cabello con un peine sacapiojos. De esta manera podrás descubrir el problema temprano y eliminarlo más rápido. ¡No olvides peinar a todos en la familia!
- ✓ Participa en las campañas "antipiojos" que se organizan en las escuelas y guarderías al comienzo de curso.
- ✓ Cuando peines hazlo detenidamente. Los piojos y las liendres son pequeños y difíciles de encontrar.
- ✓ No utilices gorros, cepillos o peines que utilicen otras personas.
- ✓ No utilices productos químicos como prevención sino solamente cuando efectivamente exista el problema de piojos. El uso indiscriminado de piojicidas químicos puede crear problemas de resistencia y

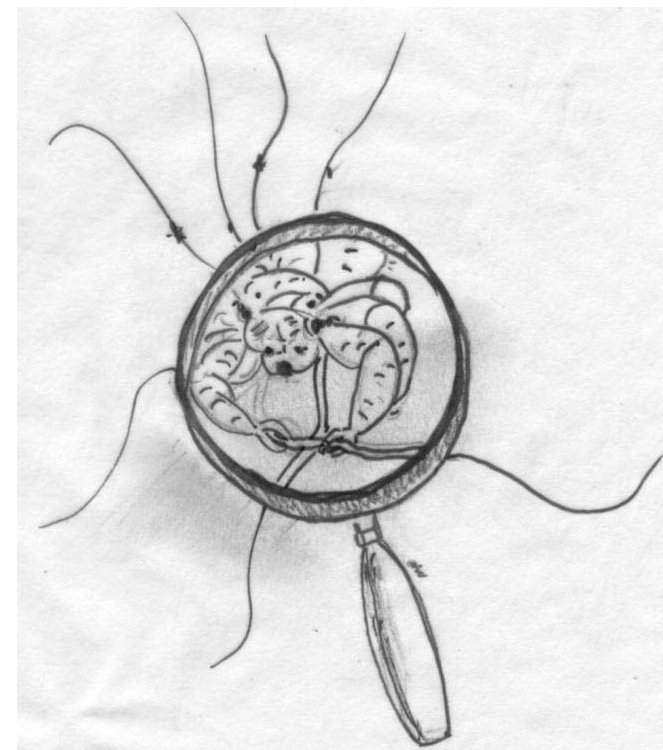
¿Que puede hacer el afectado?

- ✓ Comienza por peinar detenidamente con un peine sacapiojos a todos los miembros de la familia, para descubrir los focos de infestación.
- ✓ Trata a todos los infestados al mismo tiempo.
- ✓ Sigue siempre las instrucciones de uso de productos químicos al pie de la letra.
- ✓ Es muy importante romper el círculo biológico de vida del piojo lo antes posible para no tener grandes infestaciones. Escoge el producto que consideres más efectivo para eliminar las liendres.
- ✓ Si encuentras muchas liendres vacías (amarillas) has tenido el contagio por varias semanas. Si encuentras solamente liendres oscuras la infestación ha sido reciente.
- ✓ Continúa peinando días después de ser eliminado el problema. Otros quizás no han terminado su tratamiento y te pueden reinfestar. ¡Acostumbra después a peinar regularmente como prevención!
- ✓ Esteriliza peines y cepillos hirviéndolos unos minutos en agua.
- ✓ Trata de localizar el foco de contagio. Informa a otros padres sobre el problema para que traten simultáneamente a los afectados, de otra manera solo habrá reinfestaciones. No hay que tener vergüenza, ¡a los piojos les gusta más el cabello limpio que el cabello sucio!.

Más información en las páginas : www.LusFri.nu y www.Avlusningsdaqarna.se

PIOJOS?

Sea LusFri.nu!



Un folleto informativo sobre piojos y los diferentes tratamientos para eliminarlos

**Aprende a peinar en
www.LusFri.nu**