

Estimadas familias:

Con motivo del inicio del presente curso 2023-2024 y tras el periodo de vacaciones, desde el Servicio de Apoyo a la Gestión Médica de AEXPAINBA queremos recordar la importancia que adquiere el fomentar hábitos de higiene y cuidado personal. Para ello, acompañamos esta carta con un dossier informativo sobre el tratamiento de la pediculosis (piojos) a modo de recomendaciones y pautas a seguir.

Desde AEXPAINBA os animamos a participar y colaborar con nosotros en esta labor para garantizar una adecuada y eficaz prevención y, a su vez, comunicar a la entidad posibles casos.

Para cualquier duda o consulta podéis contactar con los profesionales de referencia del Servicio de Apoyo a la Gestión Médica.

Reciban un cordial saludo.



D. Fernando J. Durán Gutiérrez

Director Gerente de AEXPAINBA

- En menores de 6 meses mejor usar sólo la extracción mecánica de los piojos y liendres y cortar bien el pelo.
- Otros productos frente a los piojos son:
  - malatión, lindano: son más tóxicos.
  - insecticidas naturales (piretinas): menos eficaces y menos estudios.
  - pediculicidas no insecticidas de acción física como la dimeticona: menos irritantes.
- Las personas no infestadas NO deben tratarse.

## ¿Qué recomendaciones son importantes cumplir?

- Descontaminar ropa y objetos:
  - Ropa lavable: en lavadora a más de 50°.
  - Ropa no lavable: mantener en bolsa de plástico cerrada durante 10-15 días.
- Utensilios (peines, horquillas, cepillos...): introducir en agua muy caliente durante 10 minutos o en solución con permetrina.
- Comunicar la infestación al entorno cercano (familiares, amigos...) y al centro educativo.
- Volver al colegio al día siguiente de haber realizado un tratamiento completo y correcto.

### Recuerde:

El tratamiento de la pediculosis necesita **TIEMPO Y CONSTANCIA.**



### Educación para la Salud:

<https://saludextremadura.ses.es/web/educacion-para-la-salud>



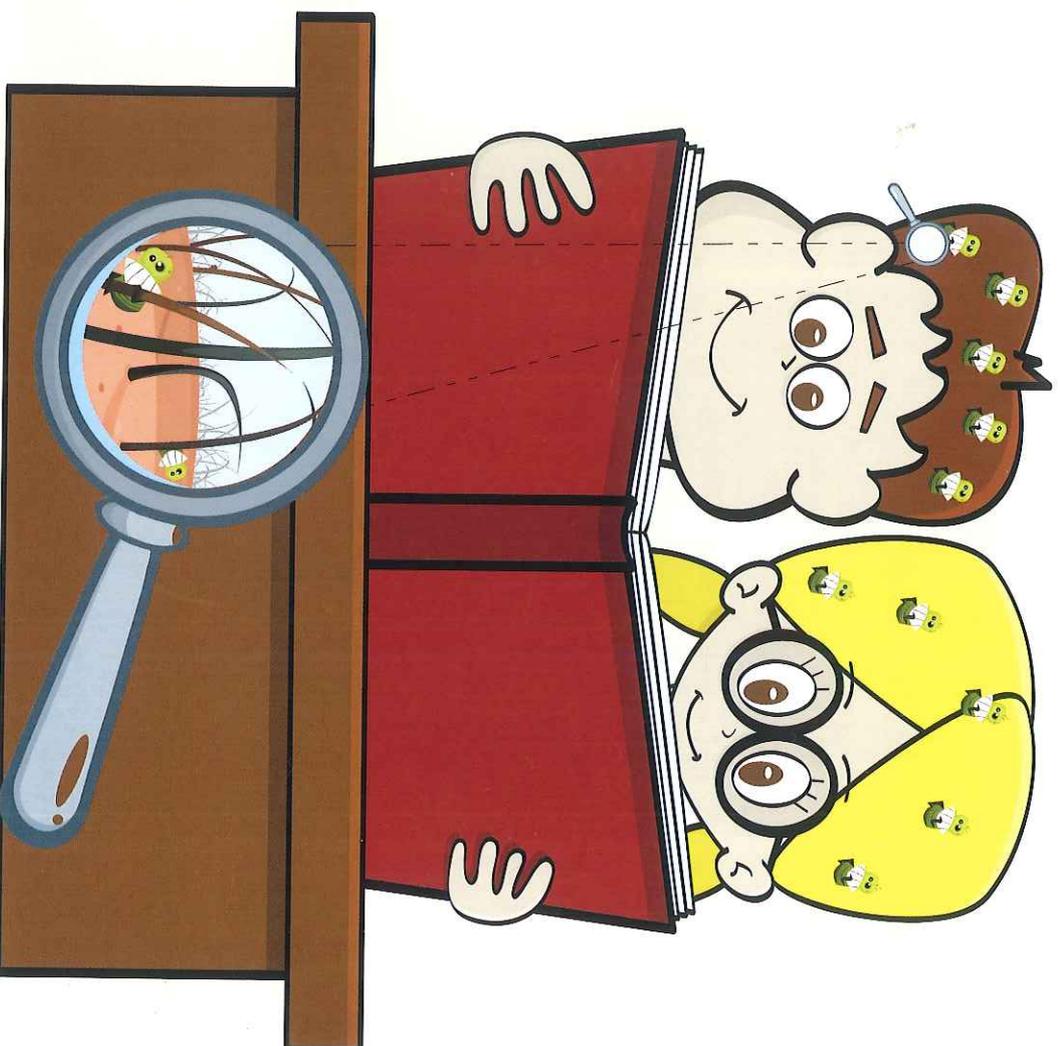
### Ventana Abierta a la Familia:

<https://saludextremadura.ses.es/ventanafamilia/>



# Piojos

## ¿Cómo los evitamos y los tratamos?



## ¿Qué son los piojos?

- Un piojo es un insecto de 2-3 mm, de color **grisáceo (ninfa) o marrón (piojo adulto)**, sin alas, que vive y se reproduce en el cuero cabelludo.
- Sus huevitos se llaman **liendres** y son como puntos blanquecinos minúsculos muy adheridos al pelo a menos de 1 cm de la piel. Las liendres localizadas a más de 1 cm suelen estar vacías y serán antiguas.
- El piojo necesita chupar sangre para alimentarse y lo hace a través de la piel de la cabeza. Es un parásito exclusivamente humano (no está en animales). El piojo de la cabeza **NO transmite enfermedades**.

## ¿Cómo se transmiten los piojos?

- Cualquier persona puede tener piojos: no es exclusiva de personas de bajo nivel social. Afecta igual a cabellos sucios que a sanos y limpios.
- Existen en cualquier estación del año.

• El piojo se desplaza rápidamente (no salta ni vuela) de un pelo a otro, **de una cabeza a otra** por el contacto entre cabellos.

• Existe mayor riesgo de transmisión con pelo largo que facilita el contacto y con estrecha convivencia: domicilio, colegio, guardería, clases extraescolares...

• Es más raro el contagio a través de la ropa, gorros, peines... porque el piojo muere a los 2-4 días fuera de la cabeza.

• Es muy raro el contagio en las piscinas. El piojo puede aguantar hasta 4 horas en contacto con el agua, por eso no se muere al lavar la cabeza. Tampoco muere por el cloro de las piscinas.

## ¿Cómo saber si se tienen piojos?

• Revise la cabeza de su hijo/a en cada lavado con una buena luz y mejor usando lupa si se sospecha infestación. Se puede usar un peine-lendreras poniendo el cabello húmedo (mechón a mechón) encima de un papel o toalla blancos.

- Se considera infestación cuando se ve en la cabeza **1 piojo vivo** o más de **5 huevitos** cercanos a la piel. A diferencia de la caspa o de la suciedad, la liendre no puede quitarse fácilmente.
- El síntoma principal es **pícor** persistente en la cabeza, mayor por la noche. Sobre todo habitan en los pelos de la nuca, la coronilla y detrás de las orejas.
- Se pueden producir **heridas** en la piel y **sobreinfestación** bacteriana secundaria al rascado.

## ¿Cómo se previenen los piojos?

- Lo más importante en la prevención son la **PERSISTENCIA y PERSEVERANCIA**.
- **NO COMPARTIR PEINES, LAZOS, GORROS, BUFANDAS...** y realizar **REVISIONES** frecuentes de cabeza.
- Recoger el pelo y disminuir la temperatura de la nuca: pelo corto o, si se tiene el pelo largo, recoger en dos coletas o trenzas.
- Se pueden utilizar repelentes: los más usados y eficaces son el IR-3535 y el octanediol, mejor en *spray*.
- Productos de origen natural como el árbol del té o el aceite del neem no tienen evidencia científica de que funcionen.

## ¿Cómo se tratan los piojos?

- 1°. Loción de **PERMETRINA** (insecticida) al 1-1,5% en el cabello seco, insistiendo tras las orejas y en la nuca. Se puede usar desde los 2 meses de edad y en el embarazo. Si la permetrina lleva butóxido de piperonilo (uso a partir de 2 años de edad) es más eficaz.
- 2°. Esperar unos 30 minutos (o lo indicado en prospecto) tapando la cabeza con un gorro. Si la infestación es intensa, puede necesitar mantenerse 8 horas.
- 3°. Después lavar con champú habitual o champú con permetrina (éste es menos eficaz que la loción porque se diluye con el agua).
- 4°. Opcionalmente tras el lavado se puede aclarar la cabeza con agua y vinagre (2 partes de agua y 1 de vinagre) para facilitar el desprendimiento de liendres.
- 5°. Con el pelo mojado, pasar una lencera o peine de púas (largas, rígidas, finas y de punta redondeada), desde la raíz del pelo hacia las puntas. Poner toalla blanca en los hombros. No usar acondicionadores del pelo habituales ni secador porque podrían inactivar el producto.
- 6°. **Repetir todo el ciclo a los 7 a 10 días.**

