

## Diez claves para prevenir y eliminar los piojos

- **Entre el 4,9% y el 14% de los niños españoles en edad escolar ha sufrido estos parásitos alguna vez, según el Ministerio de Sanidad**
- **“La creencia falsa de que los piojos van al pelo sucio lleva a los padres a avergonzarse y no notificar el contagio en el colegio, lo que aumenta el riesgo de propagación”, advierte Eduardo González Zorzano, experto de Cinfa**

**Pamplona, 2 de septiembre de 2019-** Las infestaciones de [piojos](#) son un problema muy común, que, según el Ministerio de Sanidad, ha sufrido entre el 4,9% y el 14% de los escolares españoles alguna vez. Pero, como recalca Eduardo González Zorzano, experto científico de Cinfa, “no tenemos por qué resignarnos a que estos insectos invadan el cabello de nuestros hijos cada vez que arranca el curso y nos traigan de cabeza a toda la familia. Si tomamos algunas medidas preventivas, es posible mantenerlos a raya”.

En primer lugar, una vez que se presenta el primer caso de pediculosis, se debe frenar su propagación. Para lograrlo, se ha de revisar el cabello de todos los familiares -niños y mayores- y avisar al colegio para que tomen las medidas pertinentes. “Lamentablemente, la falsa creencia de que los piojos solo van al pelo sucio lleva a muchos padres a avergonzarse y a no notificarlo al centro escolar. Esta decisión aumenta mucho el riesgo de que los niños de la misma clase se contagien. Sin embargo, hay que saber que los piojos van al pelo limpio igual o más que al sucio”, aclara el experto de Cinfa.

En segundo lugar, dado que una de las principales vías de contagio es el compartir prendas y utensilios que tienen contacto directo con el pelo, es crucial insistir a los niños para que no intercambien elementos como toallas o, por ejemplo, peines, horquillas o coileteros. De igual modo, otro método de prevención es recurrir a los repelentes de piojos, sabiendo que son productos distintos de los pediculicidas y que deben usarse solo para prevenir la aparición de piojos.

### **Pediculicida, lendrera y paciencia**

A la hora de detectar la presencia de los piojos, el síntoma típico es el picor o prurito del cuero cabelludo. Si aparece este signo -o si nos han notificado que en el entorno de nuestro hijo ha habido ya infestaciones de piojos-, se debe proceder a un examen exhaustivo del cabello con una lendrera -un peine de púas metálicas muy juntas- para peinar cada mechón y arrastrar las liendres y/o piojos. Como explica González Zorzano, “conviene hacerlo con el cabello húmedo, ya que los piojos se mueven más lentamente por él, y manejando la lendrera con las puntas hacia arriba. También se debe colocar un paño blanco sobre los hombros del niño para poder ver los parásitos cuando caigan”.

Posteriormente, si se confirma que existe infestación, hay que aplicar mediante un ligero masaje el champú, loción o espuma pediculicida sobre el cabello. Después, se debe lavar, aclarar y dejar secar el pelo al aire, nunca con secador, ya que el calor puede inactivar el efecto insecticida residual del producto.

Para terminar, debe pasarse de nuevo sobre el pelo la lendrera para retirar los piojos muertos y las liendres, operación que repetiremos cada dos días hasta asegurar completamente que no haya piojos. “Además, es fundamental repetir todo el proceso una semana después, para garantizar que se eliminan todos los piojos y liendres. De lo contrario, con que haya quedado alguno, es suficiente para que se reproduzcan de nuevo”, recuerda el experto de Cinfa.

### **Consejos para acabar con los piojos:**

1. **Avisa al centro escolar si detectas piojos en la cabeza de tus hijos.** Para evitar que el parásito se propague a otros niños de su entorno, es muy importante que notifiques la infestación a los responsables de su colegio o guardería. Recuerda que la presencia de piojos no está relacionada con la falta de higiene y no es motivo para avergonzarse.
2. **Vigila el cabello de los niños una vez a la semana en época escolar.** Sobre todo, conviene revisar el cabello con la lendrera cuando se sepa de algún brote de piojos en el colegio. Si confirmamos que nuestro hijo no tiene piojos y sabemos que en su entorno sí los hay, es posible utilizar repelentes específicos de piojos de venta en farmacias. No se debe usar un pediculicida si no se confirma que existen piojos: se pueden generar resistencias.

3. **Evita el contacto entre las cabezas de los menores y que estos compartan objetos que tengan contacto con el cabello.** A los niños se les debe enseñar a no intercambiar ese tipo de artículos, tanto en la piscina como en los vestuarios. Por si acaso, inspecciona siempre las prendas de ropa, toallas, gorros, etc. después de que los hayan usado.
4. **Multiplica la atención con las niñas.** No porque estas suelen llevar el cabello más largo, sino porque tienden a juegos en los que están más juntas, y porque comparten más objetos como horquillas, coleteros, peines, etc. También hay menores, sin importar el género, que tienen más predisposición a tener piojos, debido a su composición sanguínea. Si es el caso de tu hijo, mantente siempre alerta.
5. **Lava a 70 grados.** Siempre que sea posible, se debe lavar la ropa del niño infestado a una temperatura superior a sesenta grados. También se deben introducir los juguetes y peluches del niño afectado en una bolsa hermética durante tres días: como los piojos se alimentan cada cuatro o seis horas de la sangre del huésped, no pueden vivir tanto tiempo aislados y morirán. Los peines, horquillas y cepillos debemos sumergirlos en agua hirviendo y aspirar toda la casa.
6. **Elige el producto adecuado para acabar con los piojos.** Existe una gran variedad de productos pediculicidas: champús, lociones o espumas, muchos de ellos sin insecticidas o a base de árbol de té. Estos productos deben aplicarse siempre sobre el cabello seco, masajeando la zona ligeramente y según las instrucciones del fabricante y el farmacéutico.
7. **Completa el tratamiento.** Asegúrate de que cumples correctamente todas las etapas pertinentes: la aplicación de una loción (de 10 a 15 minutos) con un gorro puesto, lavado del pelo con un champú y el aclarado del pelo. Si tienes dudas, consulta a tu farmacéutico.
8. **No uses secador.** Es importante secar el pelo al aire libre, nunca con secador, ya que el calor inactiva el efecto insecticida residual del producto.
9. **Peina el pelo con una lendrera.** Para terminar, has de peinar el pelo con una lendrera para retirar los piojos muertos y las liendres cada 2 días. Los piojos depositan las liendres sobre todo en el flequillo, la base del cabello y detrás de las orejas, porque son las zonas más calientes y apropiadas para la supervivencia. Por tanto, cuanto más lejos de la base del cabello estén, más tiempo llevarán en la cabeza y ya habrán eclosionado o estarán muertas. Sin embargo, a simple vista es prácticamente imposible diferenciarlas (de hecho, es frecuente confundirlas con caspa), por lo que hay que eliminarlas todas.
10. **Repite el tratamiento una semana después.** Es muy importante repetir el tratamiento siete días después de la primera aplicación para asegurarnos de que hemos eliminado todos los piojos y liendres.

#### **CinfaSalud: el proyecto de educación en salud de Cinfa**

En la web [www.cinfasalud.com](http://www.cinfasalud.com) puede consultarse información sobre distintas patologías y su prevención. También se difunden estos contenidos en los perfiles sociales [@CinfaSalud en Twitter](#), [CinfaSalud en Facebook](#), [CinfaSalud en Pinterest](#), [CinfaSalud en Instagram](#) y [CinfaSalud en Youtube](#).

#### **Sobre Cinfa**

[Cinfa](#) es el laboratorio más presente en los hogares de nuestro país. De 100% capital español, este año cumple su 50 aniversario. Cinco décadas tras las que su equipo, integrado por más de mil profesionales, continúa trabajando para poner a disposición de los ciudadanos tratamientos y soluciones de salud de calidad y accesibles, a través del consejo de los profesionales sanitarios. Todo ello, con un enfoque centrado no solo en la enfermedad, sino también en la prevención y la mejora de la calidad de vida.

Para ello, cuenta con medicamentos con receta de distintas áreas terapéuticas; [medicamentos sin receta](#) y productos de cuidado de la salud; [soluciones de movilidad Farmalastic](#); tratamientos para el [cuidado de la piel Be+](#); y [soluciones nutricionales N<sup>s</sup> Nutritional System](#).

#### **Departamento de Comunicación de Cinfa:**

Gemma Artica/ Saioa Aldaya

Tlf: 650 90 16 41

[gartica@cinfa.com](mailto:gartica@cinfa.com)/ [saioa.aldaya@cinfa.com](mailto:saioa.aldaya@cinfa.com)

[www.cinfasalud.com](http://www.cinfasalud.com)

[www.cinfa.com](http://www.cinfa.com)