



Mitos y realidades sobre piojos

Definiciones	
Pediculosis = infestación por piojos	
Piojos = más de un piojo	
Piojo = insecto pequeño que vive en el cráneo (singular)	
Liendres = huevos vivos o muertos de un piojo	
Parásito = un organismo que vive de otro, como un piojo que se alimenta de la sangre humana	
Infestación = muchos insectos presentes que se reproducen, en este caso en la cabeza humana	
Mito	Realidad
<i>Es fácil tener piojos.</i>	Los piojos se pasan por contacto de una cabeza con otra y son mucho más difíciles de tener que un catarro, la gripe, infecciones de los oídos, conjuntivitis aguda, amigdalitis causada por estreptococos o impétigo.
<i>Es importante evitar los piojos, ya que son sucios y transmiten enfermedades.</i>	Los piojos no transmiten ninguna enfermedad conocida ni les afecta la higiene.
<i>Los piojos del pelo son criaturas muy resistentes y pueden sobrevivir muchos días fuera del pelo en muebles, ropa de cama o ropa de vestir.</i>	Los piojos de la cabeza necesitan chupar sangre cada par de horas y además necesitan el calor y la humedad del pelo para sobrevivir. Fuera del cuerpo humano, no pueden sobrevivir más de 24 a 36 horas incluso bajo condiciones óptimas.
<i>Las liendres (los huevos de los piojos) pueden caerse de la cabeza de una persona, las larvas salen del cascarón e infestan a otra persona.</i>	Las liendres se pegan al pelo con una sustancia parecida al cemento, por lo que son muy difíciles de quitar. Cuando la larva sale del huevo, debe encontrar rápidamente el calor y la fuente de alimento que es el pelo para sobrevivir.
<i>Las infestaciones de piojos se previenen cortándole el cabello a una persona</i>	El largo del cabello de una persona no previene infestaciones con piojos.
<i>Los piojos se le pueden pasar a uno si está sentado en un escritorio junto a alguien que está infestado con piojos.</i>	Los piojos se pasan de una persona a otra por la cabeza. No saltan, brincan o vuelan, por lo que estar sentado junto a una persona con piojos no sube el riesgo de tenerlos.
<i>Los piojos se diseminan con más frecuencia en las escuelas.</i>	Es raro infectarse en la escuela. Sin embargo, es más común tener piojos de miembros familiares, amigos que pasan la noche y compañeros que juegan juntos mucho tiempo.
<i>Los piojos se pasan con frecuencia si uno se pone sombreros, cascos o audífonos.</i>	Aunque los piojos pueden pasarse por medio de sombreros, cascos o audífonos, es raro . Es más común que los piojos se le pasen a uno de almohadas, cepillos para el pelo o sábanas.

Mito	Realidad
<i>Las escuelas y guarderías deben examinar a todos los niños para encontrar piojos para que todos puedan tratarse y se prevenga la diseminación de piojos.</i>	Las revisiones masivas que tienen lugar con regularidad no reducen la incidencia de piojos en el cabello.
<i>Las campañas de “No a las liendres” reducen el riesgo de tener piojos en las escuelas y guarderías.</i>	Las investigaciones han revelado que las campañas de “No a las liendres” no bajan el número de casos de piojos pero sí suben el riesgo de un diagnóstico incorrecto de piojos, el número de días que los niños no asisten a la escuela y la mala reputación social asociada con piojos. También pueden interferir con el aprovechamiento escolar.
<i>Uno puede tener piojos del perro u otras mascotas.</i>	Los piojos solo viven en seres humanos y sólo otro ser humano se los puede pasar a uno. Uno no puede pasar piojos a mascotas.

“Los piojos se pasan por contacto de una cabeza con otra y son mucho más difíciles de tener que un catarro, la gripe, infecciones de los oídos, conjuntivitis aguda, amigdalitis causada por estreptococos o impétigo.”



Cosas importantes que deben saberse acerca de los pediculicidas:



- **Nunca trate a menos que hayan pruebas definitivas de piojos.**

Los pediculicidas o eliminadores de piojos deben utilizarse para tratar piojos solo cuando hay piojos activos o liendres viables en el pelo o cuando personas comparten la misma cama con alguien que tiene piojos vivos o liendres viables (AAP, 2010). No deben utilizarse como champús o acondicionadores de uso diario.

- **Estos productos no evitan que uno se infecte con piojos.**
- Ningún producto es 100 por ciento eficaz en eliminar los piojos y sus huevos.
 - Las infestaciones de piojos se quitan más rápidamente quitándose las liendres manualmente o peinándose a un cuarto de pulgada del cráneo después del tratamiento. Eso quita los huevos que el tratamiento no mató y evita que las larvas (ninfas) salgan de ellos. Las liendres a más de un cuarto de pulgada (6 mm) de distancia del cráneo probablemente no son viables o las larvas ya salieron de ellas.
 - Podría necesitarse otro tratamiento como lo recomienda la etiqueta del producto.
- Los productos pediculicidas de venta directa son eficaces si se usan siguiendo las indicaciones del fabricante. **Para asegurar un tratamiento eficaz, siga todas las recomendaciones e instrucciones en la etiqueta.** Deben observarse todas las precauciones de seguridad enumeradas en la etiqueta del producto.
- **Los productos pediculicidas son para uso externo solamente y deben aplicarse solo al cráneo. Estos productos son dañinos si se tragan o inhalan. Si ingiere el producto accidentalmente, llame al centro de toxicología al (800) 222-1222.**

Fracaso del tratamiento

Ninguno de los pediculicidas actuales mata al 100% de las liendres y se ha informado sobre resistencia a los productos que contienen piretrinas y permetrinas. Esto no es raro, ya que los insectos pueden desarrollar resistencia a insecticidas con el tiempo. La resistencia variará de una comunidad a la otra.

Si usted no puede eliminar a los piojos, considere varias explicaciones posibles como:

- Diagnóstico erróneo (no hay infestación activa o no fueron bien identificados)
- No siguió correctamente el tratamiento o las instrucciones en la etiqueta del fabricante
- Reinfestación: volvió a adquirir piojos después del tratamiento
- No trató a todos los miembros familiares afectados o tuvo contacto estrecho al mismo tiempo
- Resistencia de los piojos al pediculicida

Muchos casos en que se sospecha resistencia son diagnósticos falsos de liendres viejas o una reinfestación. Es más probable que las personas infestadas crónicamente tratadas muchas veces con champús que contienen piretroides tengan piojos resistentes.

Aunque la loción con 5% de permetrina ha sido probada para casos en que se sospecha resistencia, es poco probable que una mayor concentración o un tiempo de aplicación más largo serían eficaces si hay verdadera resistencia al 1% de permetrina.

Quitar liendres después del tratamiento con un pediculicida

Ya que ningún pediculicida mata al 100% de los huevos, uno puede quitarse las liendres manualmente después del tratamiento para no preocuparse tanto de otra infestación de piojos o por razones estéticas.



Seguridad y Precauciones



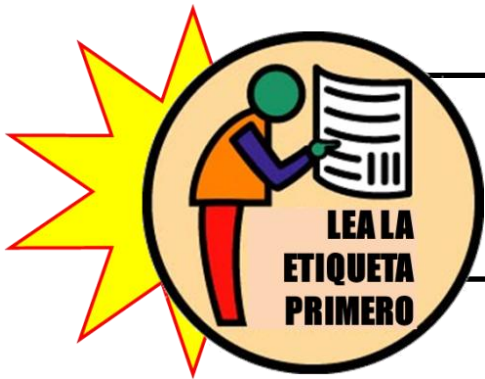
Los pediculicidas son sustancias que matan piojos vivos, pero pueden ser peligrosos si se usan incorrectamente o demasiado.

No use productos pediculicidas si las siguientes condiciones están presentes. En estos casos, consulte con la enfermera de la escuela u otro profesional del cuidado de la salud para conocer otros tratamientos no peligrosos:

- Sensibilidad conocida a cualquier componente del producto (lea muy bien el prospecto incluido en el paquete).
- Un niño de edad no recomendada en la etiqueta del producto. Quizás sea necesario quitar piojos y liendres de lactantes y niños manualmente usando un peine para quitar piojos (consulte la página 15 para ver las instrucciones sobre cómo quitarlos)
- La persona tiene una infestación en sus cejas o pestañas. Muchos medicamentos contra piojos no pueden utilizarse cerca de los ojos. Esto también *puede* indicar una infestación con piojos púbicos o corporales.

Las siguientes personas deben consultar a su proveedor del cuidado de la salud antes de tratarse a sí mismas o a otra persona para quitarse piojos con un pediculicida:

- Mujeres embarazadas o que están dando el pecho.
- Personas con cáncer.
- Personas que padecen asma o tienen otras dificultades respiratorias (algunos productos pediculicidas pueden causar dificultades respiratorias o ataques asmáticos en algunas personas).
- Personas alérgicas o sensibles a la ambrosía o los crisantemos pueden tener reacciones alérgicas a algunos de los pediculicidas.



Siempre lea la etiqueta del medicamento o producto antes de aplicarlo a la cabeza. Si tiene preguntas acerca de las contraindicaciones o la seguridad del producto, contacte a su proveedor del cuidado de la salud.

Las siguientes páginas describirán los ingredientes activos, tendrán instrucciones breves e incluirán las precauciones que deben tomarse con los pediculicidas de venta directa y de receta. También tratarán sobre cómo sacarse los piojos con métodos alternativos o naturales, otras sustancias y los tratamientos orales para eliminar los piojos.



Pediculicidas de venta directa

Permetrina (1%) - Nix

- La permetrina 1%, manufacturada como piretroide sintético, es actualmente el tratamiento recomendado por la Academia Americana de Pediatría (AAP) para eliminar los piojos en los casos recién diagnosticados.
- Está indicada para tratar piojos en aquellas personas que tienen a partir de 2 meses de edad.
- La permetrina es poco tóxica y no causa reacciones alérgicas en las personas alérgicas a las plantas.
- El producto es un enjuague cremoso que se aplica al cabello. Luego se añade un champú que no contiene acondicionador y se seca el pelo con una toalla. Se deja por 10 minutos y luego se enjuaga. Deja un residuo en el cabello que mata del 20 al 30 por ciento de las larvas que salen de los huevos que no mató la aplicación. Para no quitarse el residuo, el cabello debe enjuagarse con agua común y corriente después de la aplicación sobre el lavabo – esto no se hace sobre la bañera (tina) para no exponerse mucho. Además, el enjuague es con agua algo fría y no caliente para que el cráneo absorba la menor cantidad posible de sustancias químicas.
- Recomendamos repetir la aplicación si se ven piojos vivos de 7 a 10 días después. Muchos expertos recomiendan tratarse nuevamente como rutina (de preferencia el día 9).

Piretrinas más butóxido de piperonilo - RID, A-200, R & C, Pronto, Clear Lice System

- Manufacturado a partir de extractos naturales del crisantemo, las piretrinas más el butóxido de piperonilo son poco tóxicas para la gente, pero es tóxico para el sistema nervioso de los piojos.
- Están indicadas para tratar los piojos en aquellas personas que tienen a partir de 2 años de edad.
- Las personas alérgicas a los crisantemos y aquéllas que padecen de asma deben evitar las piretrinas.
- Las etiquetas advierten sobre posibles reacciones alérgicas en pacientes sensibles a la ambrosia, pero los métodos modernos de extracción reducen al mínimo la posibilidad de contaminación y son raros los informes sobre verdaderas reacciones alérgicas.
- La mayoría de estos productos son champús que se aplican al cabello seco y se dejan en él por 10 minutos antes del enjuague. Todos los pediculicidas de uso externo deben enjuagarse del cabello sobre un lavabo en vez de en la ducha (regadera) o bañera (tina) para tener poco contacto. El enjuague debe hacerse con agua algo fría y no caliente para que el cráneo absorba la menor cantidad posible de sustancias químicas.
- Ninguna de estas piretrinas naturales mata todos los huevos (es decir que pueden matar al piojo a través del cascarón antes de que salga del huevo), ya que los huevos recién puestos no tienen un

sistema nervioso los primeros días; después de tratamiento, pueden salir piojos del 20 al 30 por ciento de los huevos.

- Un segundo tratamiento es necesario 7 a 10 días después del primer tratamiento para matar a las larvas recién salidas de los huevos que sobrevivieron al primer tratamiento.

Pediculicidas de receta

Malatión (0.5%) - Ovide

- El insecticida organofosforado 0.5% malatión (inhibidor de la colinesterasa) fue reintroducido al mercado de los EE.UU. en 1999 para tratar piojos.
- Está indicado para tratar los piojos en aquellas personas que tienen a partir de seis años de edad.
- Se vende como loción que se aplica al cabello y se deja secar. Hecho esto, la loción se quita lavando el cabello después de 8 a 12 horas (aunque algunos estudios sugieren que es eficaz incluso si se deja tan sólo 20 minutos).
- El malatión es altamente tóxico para los huevos y una sola aplicación es suficiente para la mayoría de las personas. Sin embargo, el producto debe volverse a aplicar si uno ve piojos vivos 7 a 9 días después.
- Ya que este producto contiene mucho alcohol (78% de alcohol isopropílico) puede ser inflamable. Debe advertírseles a los usuarios a no utilizar secadoras de pelo, rizadores o planchas cuando el cabello está mojado ni fumar cerca de una persona que está siendo tratada.
- Hay el riesgo de una grave depresión respiratoria si el producto es tragado accidentalmente. Sin embargo, no se ha reportado ningún caso en que esto haya sucedido.

Loción de alcohol bencílico (5%) - Ulesfia

- Este producto aprobado en el 2009 mata a los piojos asfixiándolos.
- Está indicado para tratar los piojos en aquellas personas que tienen a partir de seis meses de edad.
- El producto se aplica externamente al cráneo por 10 minutos y vuelve a aplicarse 7 días después (9 días después es óptimo).
- Los efectos secundarios más comunes son comezón, enrojecimiento de la piel, inflamación de la piel e irritación de los ojos.
- El alcohol bencílico no mata los huevos (es decir que pueden matar al piojo a través del cascarón antes de que salga del huevo).

Loción de ivermectina (0.5%) – Sklice

- Este producto aplicado en forma de loción para uso externo ataca las células nerviosas de los piojos, causándoles parálisis mortal.
- Está indicado para tratar piojos en personas a partir de los seis meses de edad.
- Se aplica suficiente cantidad (hasta un tubo) al cabello seco para cubrirlo muy bien, incluyendo el cráneo. Se deja por 10 minutos y luego se enjuaga con agua común y corriente.

- La ivermectina es pediculicida y también mata algunos huevos.
 - Sklice puede ser un único tratamiento – quizá un segundo tratamiento no sea necesario. En un estudio de investigación, el 73.8 por ciento de las personas que recibieron un solo tratamiento no tuvieron piojos después de 15 días.
- Los efectos secundarios comunes son enrojecimiento o irritación de los ojos, caspa o una sensación de quemazón en la piel.

Suspensión de spinosad (0.9%) – Natroba

- Suspensión para uso externo con el ingrediente activo spinosad que ataca los nervios de los piojos, causándoles parálisis mortal.
- Está indicada para tratar piojos en personas a partir de los cuatro años de edad.
- El producto se aplica al cabello y cráneo secos y se quita lavando el cabello. Después del tratamiento, puede utilizarse un peine con dientes muy apretados para quitar los piojos y las liendres del cabello y cráneo.
- El producto se usa en uno o dos tratamientos separados por una semana. Si se ven piojos vivos una semana (7 días) después del primer uso, es necesario un segundo tratamiento.
- Contiene alcohol bencílico. Algunos efectos secundarios comunes son enrojecimiento e irritación en los ojos y el cráneo.

Reacciones de uso externo al tratamiento con pediculicidas

La irritación de la piel debido a los medicamentos de uso externo causa comezón o quemazón leve del cráneo. Estas molestias pueden continuar por muchos días después de haber matado los piojos y no son una razón para volverse a tratar. Los corticoesteroides de uso externo (como las cremas con hidrocortisona) y los antihistamínicos orales (como Benadryl®) pueden ayudar a aliviar estos síntomas. Le pedimos que consulte al pediatra de su hijo o al farmacéutico antes de comenzar con cualquier tratamiento de uso externo.



Image © Melanie Martinez

Cómo quitarse piojos y liendres manualmente

Quitarse los piojos y las liendres manualmente puede ser eficaz para resolver rápidamente la infestación en la cabeza porque que el tratamiento con pediculicidas podría no matar todos los huevos. Por esta razón, quitar los huevos viables podría evitar la necesidad de someterse a un segundo tratamiento. Ya sea si usa el pediculicida o se quita los piojos y las liendres con las manos como único tratamiento, entre más piojos y liendres se peinen para quitarlos del cabello, más rápidamente se resolverá la infestación.



Cómo quitarse los piojos manualmente tras el tratamiento con pediculicidas o como tratamiento único:

1. Hágalo en un lugar bien iluminado con buena visibilidad. Use una lámpara o póngase al lado de una ventana con luz natural.
2. Asegúrese de que el peine estándar se mueva a través del pelo sin dificultad antes de intentar usar un peine especial con dientes muy apretados para quitar piojos. Es más fácil peinar a la persona si su cabello está algo mojado.
3. Parta el pelo en secciones, manténgalas en su lugar con ligas o pinzas para el pelo.
4. Siéntese detrás de la persona y use una luz brillante (y una lupa si la tiene) para inspeccionar y peinar a través del cabello, una sección pequeña a la vez. Quite las liendres con el peine, las uñas o cortando los pelos afectados.
5. Limpie el peine anti piojos varias veces para quitar todo piojo o liendre con agua jabonosa o una toalla de papel. Podrían requerirse varias horas cada noche para quitar exitosamente todos los piojos y las liendres. Un video entretenido puede mantener a los niños ocupados mientras lo hace.
6. Puede ser necesario peinar el cabello hasta no ver más liendres. Continúe revisando por dos o tres semanas.

A veces, los paquetes de pediculicidas incluyen muchos tipos de peines con dientes muy apretados o pueden comprarse en la mayoría de las farmacias o de tiendas que anuncian en Internet. La eficacia depende del material (metal o plástico) y su diseño (longitud y espacio) de los dientes del peine, la textura del cabello que será peinado, la técnica del peinado, así como del tiempo y del cuidado invertidos en el esfuerzo. Los peines eléctricos pueden ser útiles para la detección (si uno no ve bien) porque emiten un sonido cuando detectan a un piojo vivo.



Métodos naturales o alternativos

Varios productos son comercializados como métodos naturales o alternativos de tratamiento. Varios champús y acondicionadores contienen plantas medicinales, aceites o enzimas de las que se cree que ayudan a quitar piojos. La mayoría de los productos naturales o alternativos son asfixiantes o enzimas.

Los productos naturales o con plantas medicinales no tienen que cumplir con los requisitos de eficacia y seguridad de la Administración de Drogas y Alimentos de los EE.UU. (FDA). Estos productos no tienen licencias para tratar piojos y en algunos casos tienen pocos o ningunos datos para comprobar su eficacia. Aunque los productos naturales a menudo son percibidos como intrínsecamente seguros, el **Estado de Michigan no puede recomendar estos tratamientos sin más pruebas de su eficacia**. Le pedimos que contacte al departamento de salud de su localidad o consulte con su médico familiar para asegurarse de que no haya posibles consecuencias a su salud por usar métodos naturales o alternativos.

Asfixiantes – vaselina, mayonesa, aceites vegetales o Cetaphil

- Los asfixiantes pueden obstruir la respiración de los piojos adultos y asfixiar a sus huevos porque bloquean la eficacia del intercambio de aire.
- Para todos los productos con excepción de Cetaphil, masajéelos sobre todo el cabello y cráneo, cubralo todo con un gorro para baño y déjelo puesto por lo menos ocho horas (consulte las precauciones de seguridad en la página 19). El asfixiante se puede utilizar como lubricante para ayudar a quitar las liendres con el peine.
- Cetaphil es masajeador sobre todo el cabello y cráneo. El excedente del producto es peinado, el cabello secado con un secador de pelo y el cabello es lavado por lo menos ocho horas después.¹
- Generalmente, es necesario lavarse el pelo muy bien con champú los siguientes 7 a 10 días para quitar los residuos.
- Hasta la fecha, se ha publicado poca información científica sobre la eficacia de estos métodos.

Enzimas – LiceLogic, Lice B Gone, Lice R Gone

- Los productos de tratamiento que contienen “enzimas” afirman poder disolver o ablandar el pegamento que pega la liendre al pelo para poder quitar mejor a los piojos y las liendres al peinarse. Hasta la fecha, sólo hay información anecdótica sobre su eficacia.

Desecación (tratamiento con calor) – LouseBuster, secadores de pelo, etc.

- El LouseBuster es una máquina hecha a aire caliente por 30 minutos para intentar de desecar los piojos activos y sus huevos.
- Un estudio ha demostrado que mató casi al 100% de las liendres y el 80 % de los piojos que salieron del cascarón.
- El LouseBuster es caro y su uso requiere capacitación. Algunos negocios ofrecen tratamientos de calor cómodos por un precio (que el seguro normalmente no cubre).
- Un secador de pelo doméstico no debe usarse de la misma manera. Los estudios también han demostrado que los secadores de pelo domésticos, así como los comerciales (del salón de belleza) y los gorros secadores no son tan eficaces como el calor constante y difuso de los productos profesionales.

¹Pearlman, DL (2004). A simple treatment for head lice: Dry-on, suffocation-based pediculicide [Un tratamiento sencillo contra piojos: Pediculicida con asfixiantes para untarse y dejarse secar sobre el cabello], Pediatrics, 114 (3): 275-279.

Cómo limpiar los artículos personales y el ambiente

Los piojos se pasan más comúnmente por contacto de una cabeza con otra (o sea, pelo con pelo). Sin embargo, se pasan con mucha menor frecuencia al compartir ropa o pertenencias. El riesgo de que alguien se infeste por un piojo que ha caído a la alfombra o a un mueble es muy pequeño. Los piojos sobreviven menos de 1 a 2 días si se caen de una persona y no pueden alimentarse; las larvas no salen del cascarón de las liendres y generalmente mueren al cabo de una semana si no están cerca de la temperatura corporal.² Artículos que han tocado la cabeza de una persona infestada en las 24 a 48 horas **anteriores al tratamiento** deben ser limpiados.



Revise a todos en el hogar al mismo tiempo

Revise a todos en su hogar al mismo tiempo, antes de limpiar el entorno. Es decir, revisa a abuelos, hermanos y hermanas grandes y jóvenes, así como a los padres. Las estadísticas sugieren que el 60 por ciento de las personas con piojos no sabían que los tenían y tampoco tenían síntomas. Pueden estar infectando a otros sin querer y continuar el ciclo.



Lave todo artículo personal que podría estar infestado con piojos

Los artículos personales que deben lavarse son ropa, ropa de cama, toallas, juguetes de tela, etc. Los artículos deben lavarse por lo menos 10 minutos en agua muy caliente y/o secados a altas temperaturas por 30 minutos como mínimo. Para los artículos que no pueden ser lavados, séllelos en una bolsa de plástico y guárdelos 14 días bajo temperatura ambiente o 24 horas bajo una temperatura por debajo del punto de congelación.



Aspire

Los artículos que deben ser aspirados son colchones descubiertos, alfombras, pisos, animales de peluche, cuellos de abrigos, sombreros, sillas y vestiduras de automóviles. No hay necesidad de tirar la bolsa de la aspiradora tras aspirar excepto por razones estéticas. Los piojos no sobreviven si no chupan sangre.



Inspeccione cepillos para el pelo, peines, moños y hebillas para el pelo

Lave y seque (a alta temperatura) los accesorios lavables por 30 minutos como mínimo. Remoje peines, cepillos y hebillas en agua más caliente de 130°F (54.5°C). Si los artículos no pueden ser expuestos a altas temperaturas, remójelos en Lysol® o alcohol del botiquín por más de 1 hora.



NO rocíe o “fumigue” una vivienda con insecticidas o pediculicidas. No son necesarios para controlar los piojos y podrían ser dañinos si se utilizan en áreas con mala ventilación. La CDC, la AAP y el Departamento de Salud Comunitaria de Michigan le piden que no use estos productos para controlar los piojos.

² Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Parásitos – Piojos – Piojos del cabello – Prevención y control [en inglés], www.cdc.gov (2013).

Guía rápida para controlar piojos

El control y tratamiento de piojos incluye:

1. Inspección y detección minuciosas del cabello y cráneo para identificar correctamente piojos y liendres.
2. Uso de un producto pediculicida (contra piojos) si se encuentran piojos vivos o liendres viables.
3. Limpieza de artículos personales y del entorno.
4. Repetición del tratamiento con el producto pediculicida siguiendo las instrucciones de la etiqueta. Si la etiqueta no contiene una guía para un segundo tratamiento, repítalo nueve días después del primero.



1. Inspeccione cuidadosamente el cabello y cráneo para identificar los piojos y/o las liendres correctamente.

Los piojos son insectos minúsculos (aproximadamente del tamaño de una semilla de ajonjolí) cuyo color puede ser de rojo a marrón (café), amarillo, rojizo, gris, blanco o negro. Pegan sus huevos (liendres) al pelo cerca del cráneo con una sustancia pegajosa. Las liendres son pequeñas, como del tamaño de un nudo de un hilo y pueden ser blancas, rojizas, grises claras o amarillas. Como las liendres pueden ser difíciles de ver, debe tomarse su tiempo y separar el pelo en mechones delgados. Las liendres se encuentran más comúnmente en la nuca y atrás de las orejas, pero pueden estar en todos lados, así que revise toda la cabeza.

Una persona está infestada con piojos si uno encuentra piojos vivos o liendres viables a un cuarto de pulgada (6 mm) de distancia o menos del cráneo.

Las personas que vivan con una persona infestada y aquéllas cuya cabeza ha tocado al de la persona infestada deben ser examinadas.

2. Uso de un producto pediculicida (contra piojos) si se encuentran piojos vivos o liendres viables.

Cuando alguien está infestado con piojos, debería someterse a un tratamiento con un producto para el cabello con medicamento que matará piojos (un pediculicida). Los pediculicidas no están hechos para ser utilizados como prevención.

Hay muchos productos para tratar piojos y pueden encontrarse en farmacias o supermercados. La mayoría de los pediculicidas de venta directa contienen 1% de permetrina o piretrina (como Nix o RID³). Recomendamos la permetrina al 1% como la primera elección de tratamiento. Tras seleccionar un producto, es esencial que siga EXACTAMENTE las instrucciones de la etiqueta del producto para tratar a los infestados.

Trate solo a las personas con piojos vivos o liendres a una distancia de un cuarto de pulgada (6 mm) del cráneo o menos. La Academia Americana de Pediatría recomienda tratar a toda persona que comparta la misma cama con el infestado.

También hay pediculicidas de receta. Para más información sobre pediculicidas, diríjase al Depto. de Salud Pública de su localidad, a su proveedor del cuidado de la salud, o a una clínica o farmacia.



Antes de usar el producto, lea detenidamente todas las indicaciones de seguridad que aparecen en la etiqueta. No use el producto si alguna de las precauciones es pertinente para usted o la persona bajo tratamiento. Consulte con un proveedor del cuidado de la salud para conocer más instrucciones. La utilización de un producto para tratar piojos no evitará que vuelva a tener piojos

³ El uso de una marca no apoya el producto específico. Un producto similar puede ser tan eficaz como los mencionados.

Guía rápida para controlar piojos (continuación)

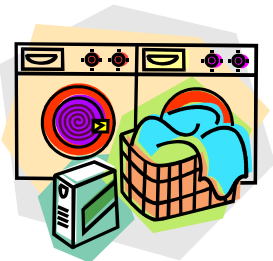
3. Limpieza de los artículos personales y del entorno.

No necesita limpiadores, rociadores o sustancias químicas especiales para limpiar su vivienda.

Remoje los artículos del cuidado del cabello en agua muy caliente (130°F ó 54.5°C) un mínimo de 10 minutos. Ya que el calor puede dañar algunos peines y cepillos de plástico métalos en una bolsa sellada por dos semanas.

Para matar piojos y liendres, lave toda la ropa y ropa de cama lavable que haya(n) usado la(s) persona(s) infestada(s) en la lavadora en el ciclo con agua muy caliente los dos días anteriores al tratamiento. Seque todo por 30 minutos a alta temperatura.

Es necesario lavar la ropa para eliminar los piojos y las liendres únicamente el día del tratamiento y no necesita repetirse diariamente.



Otra opción es meter el artículo en una secadora a una alta temperatura por 30 minutos si le etiqueta de la prenda recomienda el uso de secadora.

Artículos que no pueden lavarse en la lavadora o metidos en una secadora pueden ser aspirados, llevados a la tintorería o guardados dentro de una bolsa sellada por dos semanas.

Deben aspirarse pisos, alfombras, muebles tapizados, almohadas y colchones para quitar todo pelo que pudiese tener piojos o liendres pegado a él.



4. Repita el tratamiento con el producto pediculicida siguiendo las instrucciones de la etiqueta. Si la etiqueta no contiene una guía para un segundo tratamiento, repítalo nueve días después del primero si encuentra piojos vivos o liendres a un cuarto de pulgada (6 mm) o menos de distancia del cráneo



El uso de rociadores domésticos contra piojos es peligroso y no se recomienda.

10 Pasos para anticipar los piojos



- 1) *Fíjese para ver señales de piojos como rascarse mucho la cabeza, irritación o escamas en el cráneo, costras o la presencia de liendres. Todo mundo puede infectarse con piojos, generalmente por contacto de una cabeza con otra o posiblemente al compartir sombreros, cepillos, camas, almohadas, toallas, etc.*
- 2) *Examine a todos los miembros de la familia y contactos cercanos para encontrar piojos y liendres (huevos de piojos) por lo menos una vez por semana.*
- 3) *Asegúrese de no confundir liendres con desechos del pelo como caspa, gotitas del rociador para el cabello o restos de la raíz del cabello). Las liendres son ovaladas de color blanco amarillento y están **pegadas** en un ángulo a un lado del pelo.*
- 4) *Consulte a un farmacéutico, médico o bien a la enfermera de la escuela antes de aplicar plaguicidas o comenzar con tratamientos contra piojos. Si una persona que va a ser tratada está embarazada, tiene alergias, asma o tiene liendres en sus cejas o pestañas, consulte a su médico. Nunca usa un plaguicida o un tratamiento contra piojos en o cerca de los ojos.*
- 5) *Considere todas sus opciones de tratamiento. Recuerde que los productos que matan piojos son plaguicidas que deben utilizarse con precaución. Si elige métodos alternativos, quizá no hayan sido estudiados lo suficientemente bien como para determinar resultados a largo plazo. La alternativa más eficaz y menos peligrosa es quitar los piojos y las liendres manualmente con un peine.*
- 6) *Quite todas las liendres. Separe mechones de pelo y quite las liendres con un peine para quitar liendres, tijeras a prueba de bebés o sus uñas.*
- 7) *Siga las instrucciones del tratamiento contra liendres en el paquete. ¡Use los productos sobre el lavabo, no en la bañera (tina)!*
- 8) *Lave la ropa de cama y toda la ropa recién puesta en agua muy caliente y seque todo en la secadora por un mínimo de 30 minutos a alta temperatura. Los peines y cepillos deben remojar en agua muy caliente (pero no hirviendo) por 10 minutos.*
- 9) *¡No utilice rociadores contra piojos! Aspirar es la manera más segura y eficaz para quitar piojos o pelos caídos con liendres pegadas de muebles, animales de peluche y asientos del automóvil.*
- 10) *Avisé a la escuela, al campamento, a la guardería y a los compañeros de juego de su niño, así como a los padres del barrio. **Revise con regularidad para encontrar piojos.***



Lo que las familias pueden hacer acerca de los piojos

Concéntrese en las soluciones, no en la culpa. Recuerde: uno puede infectarse con piojos de personas cuando uno se queda a dormir, en campamentos, viviendas y otros lugares donde niños conviven estrechamente y tocan a alguien que ya tiene piojos. Asegúrese de revisar el cabello de su hijo con regularidad, sobre todo antes y después de que vaya a quedarse a dormir en otro lado o haga una cosa similar.

Guarde la calma. Ansiedad y culpa pueden ser reacciones comunes a la noticia de que su hijo tiene piojos. Le aseguramos que ni la higiene personal ni la limpieza tienen algo que ver con que su hijo tenga piojos. La realidad es que, aunque es molesto y preocupante de que su hijo tenga piojos, ellos no diseminan enfermedades.

No se trate a sí mismo sin consultar a un experto. Si cree haber visto liendres pero no ve ningún piojo vivo moviéndose, consulte con la enfermera de la escuela de su hijo o con el pediatra. No trate a su hijo con productos medicados sin confirmar que tiene piojos.



Los piojos y sus huevos (las liendres) pueden verse en el cabello, la nuca y atrás de las orejas. Su color varía de blanco a marrón (café) a gris oscuro. Los huevos son minúsculos y tienen forma redonda u ovalada. Están fuertemente pegados cerca del cráneo, por lo que no se deslizan hacia arriba o abajo a lo largo del pelo. El piojo adulto es más o menos del tamaño de una semilla de ajonjolí.

Imagen: HealthWise, Inc.