

QUÈ SÓN ELS POLLS?

El **poll del cap** és un insecte que viu entre els cabells. Té uns 2 mm de longitud, és de color grisenc, sense ales. S'alimenta de la sang que xucla de la pell del cap en picar les persones. Es reproduïx ràpidament; cada femella posa d'uns cent a tres-cents ous, anomenats llémenes, que són de color blanc i estan fortament adherits a la base del cabell. Fan falta de set a deu dies perquè s'incubi l'ou i es desenvolupi la larva.

El símptoma principal de la parasitació de pols (pediculosi) és la picor del cuir cabellut, ocasionada per la irritació de la saliva que l'insecte diposita a la petita ferida de la picada. La irritació pot ser tan intensa que, en gratar-se, es poden produir pelades a la pell i infeccions bacterianes.

COM ES POT SABER SI ES TENEN POLLS?

El primer que es nota és una picor persistent al cap. S'ha de comprovar la presència de llémenes enganxades a la base del cabell o bé, més rarament, es poden identificar els pols vius. És possible veure'ls directament, però és millor utilitzar una lupa i efectuar l'exploració amb bona il·luminació.

Es revisaran els cabells uns dos cops per setmana, preferentment darrere les orelles i al clatell. De vegades es confonen amb la caspa i les escames seborrèiques, però ambdues formacions no estan adherides als cabells i es treuen fàcilment. A més, la caspa no té la brillantor nacrada de les llémenes.

COM ES TRANSMETEN?

Els pols no salten ni volen sinó que **passen d'un cap a l'altre per contacte dels cabells**. Això pot succeir en condicions d'estreta convivència, com és el cas de les llars, les escoles i les guarderies. També s'encomanen per l'intercanvi de pintes, raspalls, adornaments per al cap, gorres, bufandes, tovalloles, mocadors, etc. La transmissió és possible mentre hi hagi pols vius en la persona infestada o en els seus accessoris i fins que s'hagin eliminat totes les llémenes.

Els pols es poden difondre fàcilment entre les persones. Només la seva presència en una d'elles és un perill de contagi per als qui l'envolten, sobretot per als **familiars** i altres persones que conviuen amb la persona afectada i per als **contactes escolars**.

QUÈ ES POT FER PER PREVENIR AQUESTA PARASITOSI?

Les mesures preventives consisteixen en el raspallat i pentinat acurat del cabell dos o tres cops al dia. No s'utilitzaran pintes, raspalls, gorres i altres objectes que no siguin propis i es netejaran de forma adequada, especialment davant l'existència de casos (els raspalls i les pintes es poden rentar amb el mateix preparat antiparasitari i els articles de roba es poden rentar amb aigua molt calenta).

D'altra banda, com a mesura higiènica general, s'haurà de rentar el cap amb aigua i sabó dos o tres cops per setmana, com a mínim. **L'ús preventiu de productes insecticides no es recomana en persones no parasitades.**

Si alguna persona descobreix que té pols, **és necessari que ho comuniqui a les persones que l'envolten**, per tal que puguin comprovar si també en tenen i extremar-hi les mesures preventives.

COM ELIMINAR ELS POLLS?

El tractament es basa en aplicar, **el més aviat possible, un preparat insecticida (millor locions o cremes que no pas xampús)**. Cal seguir estrictament les instruccions dels diferents productes comercialitzats, tenint en compte que, amb molts d'aquests, s'haurà de repetir el tractament més d'una vegada per tal de matar els pols sortits dels ous.

Per tal d'**eliminar les llémenes** es pot esbandir el cabell amb una barreja d'aigua i vinagre, i després passar una pinta amb les pues molt fines, o millor, treure-les amb els dits. L'aplicació del producte no elimina totes les llémenes, un percentatge no despreciable de les mateixes continua viu després de l'aplicació del mateix.

És important que, a les escoles, tots els alumnes parasitats siguin tractats simultàniament, ja que es poden produir contagis entre nins afectats encara no tractats i nins ja tractats. Els nins no parasitats no s'han de tractar. Els familiars afectats es tractaran també al mateix temps, ja que si no podrien contagiar els nins sans i, d'aquesta forma, disseminar els pols a l'escola. Seria recomanable que tot alumne afectat no assisteixi a l'escola fins que no sigui sotmès al tractament, entenent per aquest l'aplicació de loció o crema i l'eliminació de les llémenes; durant la setmana posterior, cada dia s'han de revisar els cabells i anar treient les llémenes que hagin pogut quedar, en cas contrari el tractament no servirà de res.

¿QUÉ SON LOS PIOJOS?

El piojo de la cabeza es un insecto que vive entre los cabellos. Tiene unos 2 mm de longitud, es de color grisáceo, sin alas. Se alimenta de la sangre que chupa de la piel de la cabeza cuando pica a las personas. Se reproducen rápidamente; cada hembra pone de 100 a 300 huevos, llamados liendres, que son de color blanco i están fuertemente adheridos a la base del cabello. Hace falta de siete a diez días para que se incube el huevo y se desarrolle la larva.

El síntoma principal de la parasitación de piojos (pediculosis) es el picor del cuero cabelludo, ocasionada por la irritación de la saliva que el insecto deposita en la pequeña herida de la picadura. La irritación puede ser tan intensa que, cuando se rasque, se pueden producir peladas en la piel e infecciones bacterianas.

¿CÓMO SE PUEDE SABER SI SE TIENEN PIOJOS?

Lo primero que se nota es un picor persistente en la cabeza. Se debe comprobar la presencia de liendres enganchadas a la base del cabello o bien, más raramente, se pueden identificar los piojos vivos. Es posible verlos directamente, pero es mejor utilizar una lupa y efectuar la exploración con buena iluminación.

Se revisarán los cabellos unas dos veces por semana, preferentemente detrás las orejas y en la nuca. A veces se confunden con la caspa y las escames seborreicas, pero ambas formaciones no están adheridas a los cabellos y se sacan fácilmente. Además, la caspa no tiene la brillantez de las liendres.

¿CÓMO SE TRANSMITEN?

Los piojos no saltan ni vuelan sino que pasan de un lado hacia el otro por contacto de los cabellos. Esto puede suceder en condiciones de estrecha convivencia, como es el caso de los hogares, las escuelas y las guarderías. También se contagian por el intercambio de peines, cepillos, adornamientos para la cabeza, gorras, bufandas, toallas, pañuelos, etc.

La transmisión es posible mientras haya piojos vivos en la persona infestada o en sus accesorios y hasta que se hayan eliminado todas las liendres. Los piojos se pueden difundir fácilmente entre las personas. Sólo su presencia en una de ellas es un peligro de contagio para los que lo rodean, sobre todo para los familiares y otras personas que conviven con la persona afectada y para los contactos escolares.

QUÉ SE PUEDE HACER PARA PREVENIR ESTA PARASITOSIS?

Las medidas preventivas consisten en el cepillado y peinado esmerado del cabello dos o tres veces al día. No se utilizarán peines, cepillos, gorras y otros objetos que no sean propios y se limpiarán de forma adecuada, especialmente ante la existencia de casos (los cepillos y los peines se pueden lavar con el mismo preparado antiparasitario y los artículos de ropa se pueden lavar con agua muy caliente).

Por otro lado, como medida higiénica general, se deberá lavar la cabeza con agua y jabón dos o tres veces por semana, como mínimo. El uso preventivo de productos insecticidas no se recomienda en personas no parasitadas.

Si alguna persona descubre que tiene piojos, es necesario que lo comunique a las personas que lo rodean, por tal que puedan comprobar si también tienen y extremar las medidas preventivas

¿COMO ELIMINAR LOS PIOJOS?

El tratamiento se basa en aplicar, con la mayor brevedad posible, un preparado insecticida (mejor lociones o cremas que no champús). Hace falta seguir estrictamente las instrucciones de los diferentes productos comercializados, teniendo en cuenta que, con muchos de estos, se deberá repetir el tratamiento más de una vez por tal de matar los piojos salidos de los huevos.

Para eliminar las liendres se puede enjuagar el cabello con una mezcla de agua y vinagre, y después pasar un peine con las púas muy finas, o mejor, sacarlas con los dedos. La aplicación del producto no elimina todas las liendres, un porcentaje no despreciable de las mismas continúa vivo tras la aplicación del mismo.

Es importante que, en las escuelas, todos los alumnos parasitados sean tratados simultáneamente, puesto que se pueden producir contagios entre niños afectados todavía no tratados y niños ya tratados. Los niños no parasitados no se deben tratar.

Los familiares afectados se tratarán también al mismo tiempo, ya que si no podrían contagiar los niños sanos y, de esta forma, diseminar los piojos en la escuela.

Sería recomendable que todo alumno afectado no asista a la escuela hasta que no sea sometido al tratamiento, entendiéndose por este la aplicación de loción o crema y la eliminación de las liendres; durante la semana posterior, cada día se deben revisar los cabello e ir quitando las liendres que hayan podido quedar, de lo contrario el tratamiento no servirá de nada.