

## Diez consejos para ganar la batalla a los piojos

### 1. Revisar el cabello de los niños

Cuando se dé un caso de pediculosis en la familia o en la escuela, o se perciba picor en el cuero cabelludo, conviene revisar con detalle el pelo de todos los miembros de la familia. En periodo escolar, es recomendable supervisar regularmente la cabeza de los niños.

### 2. Recurrir a la lendreras

Existen unos peines especiales de púas finas que facilitan el trabajo: las lendreras. También resulta útil humedecer el pelo previamente, ya que de este modo los piojos se mueven con más dificultad, y colocar un paño blanco sobre los hombros del niño, para poder ver los piojos cuando estos caigan.

### 3. No olvidarse de eliminar las liendres

Las liendres, o huevos de los piojos, merecen una especial atención, ya que suelen ser difíciles de ver y, si no se eliminan, eclosionan a los 7 días. Son blanquecinas, ovaladas y de aproximadamente 1 mm de tamaño, y, en ocasiones, pueden confundirse con polvo o caspa. Se adhieren a la raíz del pelo y los encontraremos principalmente en la nuca, detrás de las orejas y en la zona del flequillo, puesto que son las zonas más calientes y esto favorece su incubación.

### 4. Consultar al farmacéutico

En caso de encontrar piojos, el modo de eliminarlos es mediante la utilización de champús, lociones o espumas pediculicidas, de venta en farmacias. Es muy importante asesorarse con el farmacéutico acerca del tratamiento más adecuado en cada caso, así como del modo adecuado de aplicación, ya que un uso incorrecto (cantidad, frecuencia, modo, etc.), puede generar resistencias en los piojos, dificultando así el tratamiento.

### 5. Aplicar el tratamiento pediculicida sobre el cabello seco

A la hora de aplicar los tratamientos, conviene hacerlo sobre el cabello seco, ya que el agua podría diluir su eficacia, y con un ligero masaje, de acuerdo a los tiempos de aplicación indicados por el fabricante y el farmacéutico. Tras esperar el tiempo adecuado para que el producto haga efecto, pasaremos la lendreras para arrastrar las liendres que no se hayan desprendido.

### 6. Evitar el aire caliente de los secadores

Tras aplicar tratamientos pediculicidas, evitaremos utilizar secadores de pelo de aire caliente, ya que inactivan el efecto insecticida residual.

### 7. Recurrir a los repelentes de piojos

Así mismo, hay que recordar que los tratamientos pediculicidas no deben utilizarse para evitar el contagio, ya que no son efectivos y este uso puede resultar perjudicial. Por el contrario, para prevenir la infestación, así como para impedir un nuevo contagio una vez erradicados los piojos, será necesario utilizar un producto repelente específico.

### 8. No compartir prendas que tengan contacto con el pelo

Para que otras personas no resulten infestadas, hay que evitar el uso compartido de todos aquellos artículos que puedan tener contacto con el pelo: peines, diademas, sombreros, bufandas, etc.

### 9. Lavar con agua caliente y planchar

Es conveniente hervir los peines y artículos de pelo de personas infestadas o limpiarlos con un pediculicida. Así mismo, la ropa, sábanas y toallas, deberán lavarse a temperatura superior a 60°C, y planchar bien las costuras, ya que los piojos no resisten el calor.

### 10. Aislar y aspirar los objetos

Los objetos que no se puedan lavar (por ejemplo, los peluches) hay que introducirlos en una bolsa cerrada durante 3 días. Puesto que los piojos se alimentan cada 4-6 horas de la sangre del huésped, no pueden vivir tanto tiempo aislados y morirán. Posteriormente, conviene aspirar estos objetos, así como los sofás, asientos y colchones.