**Los Piojos**

**Su prevención en la cabeza y en el hogar**

**Unos datos sobre los piojos**

El ciclo de vida del piojo dura 45 días, comenzando como huevo antes de transformarse en ninfa y luego en piojo adulto.

* Los huevos en forma ovalada o de lágrima también se llaman liendres.
* Las hembras adultas ponen un promedio de 5 huevos al día.
* Los huevos o liendres típicamente se encuentran cementados al tallo del cabello cerca del raíz en el cuero cabelludo.
* Los huevos pueden ser de color blanco, amarillo, cafecito o gris. Su color puede variar para aproximarse al color del cabello, dificultando así su detección.
* Las ninfas emergen de su cáscara a los 7-10 días, dejando atrás el cascarón o liendre.
* Existe la teoría de que los huevos pegados a los cabellos más allá de 7 milímetros del cuero cabelludo o ya nacieron o ya no nacerán.
* Las ninfas recién salidas del cascarón se movilizan inmediatamente en busca de un lugar donde comer.
* La etapa adolescente o ninfa dura 8-12 días.
* Los piojos adultos se alimentan de sangre de la cabeza cada 3-6 horas.
* La hembra adulta tiene que encontrar un macho para fertilizarla para poder producir huevos viables. Una hembra con pareja puede producir huevos durante toda su vida adulto, que dura unos 30 días.

Los piojos y los liendres no sobreviven mucho tiempo fuera de la cabeza humana.

* Los piojos sólo pueden vivir 1-2 días fuera de una cabeza humana porque necesitan alimentarse de sangre cada 3-6 horas y necesitan el ambiente caluroso y húmedo del cuero cabelludo para sobrevivir.
* Los liendres no pueden salir de su cáscara y suelen morir dentro de una semana si no se mantienen cerca de la temperatura corporal humana.

Los piojos de cabeza no propagan enfermedades. Son molestos e irritantes, pero no son peligrosos.

**¿Cómo se adquieren los piojos?**

Es mucho más difícil contagiarse de piojos que de la mayoría de las enfermedades contagiosas.

* Los piojos se propagan por medio de contacto cabeza-cabeza o cabello-cabello.
* Los piojos tienen que caminar de una persona a otra. No pueden saltar ni volar.
* Sólo te puedes contagiar de piojos de humano de otro humano.
* Es muy poco común la propagación de piojos por medio de los gorros, los cascos o los audífonos. Es más común la transmisión por medio de las almohadas, los cepillos o la ropa de cama.
* El riesgo es muy bajo de quedar contagiado por medio de un piojo que haya caído a un mueble o a una alfombra.
* La escuela no es lugar común para la transmisión de los piojos. Es más común entre los familiares, huéspedes en el hogar, y compañeros de juego que pasan mucho tiempo juntos.
* El grado de higiene no tiene impacto sobre la transmisión de los piojos.

**¿Cómo se evita que vuelven los piojos?**

Las infestaciones de piojos han ocurrido durante miles de años. Ninguna de las multitudes de teorías sobre la prevención de los piojos se ha comprobado eficaz al 100%. La manera más efectiva para prevenir la reinfestación es quitar cada uno de los piojos y liendres de la cabeza y limpiar todos los objetos con los cuales la cabeza de la persona afectada haya estado en contacto durante las 24 a 48 horas **antes del tratamiento.**

Es difícil prevenir la propagación de los piojos de cabeza entre los niños en las guarderías y las escuelas dada la cantidad de contacto cercano entre ellos. Sin embargo, existen algunas medidas preventivas que se pueden tomar:

* Aunque la probabilidad es escasa de transmisión indirecta por medio de objetos personales, se recomienda que los niños infectados cuelgan su ropa alejada de la de los demás niños.
* Los niños no deben compartir los peines, los cepillos, los gorros, ni las bufandas.
* Evita las actividades que llevan al contacto entre las cabezas o el cabello de los niños, y enseñar a los niños a evitar el contacto cabeza-cabeza o cabello-cabello.

**Qué hacer y qué no hacer para evitar la propagación de los piojos.**

Qué hacer:

* Antes de empezar la limpieza, revisa a cada integrante del hogar al mismo tiempo incluyendo a los abuelos, los hermanos menores y mayores, y los papás, aún si no presentan síntomas obvias. Las estadísticas sugieren que el 60% de las personas con piojos no sienten síntomas.
* Para limpiar los objetos que haya llevado puesto o usado la persona afectada durante las 24-48 horas antes del tratamiento:
	+ Lavar ropa, gorros, abrigos, ropa de cama y otros artículos en el ciclo de lavadora con agua caliente (130°F) y secar a alta temperatura durante un mínimo de 20 minutos.
	+ En el caso de los objetos que no se pueden lavar en agua, incluyendo a los juguetes de peluche, lavar en seco o sellarlos en una bolsa de plástico hermético durante dos semanas.
	+ Aspirar los colchones, las alfombras, los pisos, las sofás, los sillones y los asientos del auto. No es necesario desechar la bolsa de la aspiradora cada vez.
* Remojar a los peines, los cepillos, los broches de plástico, las ligas y las diademas en agua caliente (mínimo 130°F) durante 5–10 minutos.

Qué NO hacer:

* No caer en pánico.
* No compartir cepillos, peines, gorros ni bufandas.
* No dejar de compartir los cascos y otros equipos de protección para los deportes y el ciclismo sólo para prevenir la transmisión de piojos. La prevención de lesiones en la cabeza toma prioridad sobre la prevención de los piojos.
* No recostarse en las camas, las sofás, las almohadas, las alfombras, o los juguetes de peluche que hayan estado en contacto reciente con una persona infestada.
* No aplicar aceites esenciales tales como aceite ylang ylang o de árbol de té en el cuero cabelludo. Dichos aceites pueden provocar reacciones alérgicas y no han sido aprobados por la agencia correspondiente para regular dichos usos en los Estados Unidos, la FDA (Administradora de Alimentos y Medicamentos).
* Nunca utilizar químicos altamente inflamables tales como la gasolina o la kerosina en la cabeza o el cabello.
* No rociar con agentes fumigantes. Estos químicos pueden ser tóxicos al inhalarse o a quedar absorbidos por la piel.
* No rociar con pesticidas ni contratar a una empresa de control de plagas. Dichos tratamientos pueden resultar dañinos para la salud.

|  |
| --- |
| **Fuentes:***Demystifying Pediculosis: School Nurses Taking the Lead*, Deborah J. Pontius, Continuing Nursing Education, PEDIATRIC NURSING/September-October 2014/Vol. 40/No. 5.*Head Lice Management in the School Setting* National Association of School Nurses Position Statements Resolutions and Consensus Statements Joint Statements, Revised 07-16 Center for Disease Control and Prevention:<https://www.cdc.gov/parasites/lice/head/index.html>MICHIGAN HEAD LICE MANUAL A comprehensive guide to identify, treat, manage, and prevent head lice. Michigan Dept of Education and Michigan Dept of Community Health. 2004. |