

10 consejos para padres y madres para ganar la batalla a los piojos

1 **Conoced bien a vuestro enemigo.**

Es importante saber que estos parásitos no vuelan ni saltan, sino que se desplazan rápidamente de un pelo a otro y que su presencia no está relacionada con una higiene deficiente, sino que puede afectar a cualquier persona de cualquier estrato social o económico.

2 **Ante todo, precaución.**

Si se notifican casos en vuestro entorno, tomad las medidas preventivas necesarias: revisad el cabello de vuestros hijos e hijas con una lencera regularmente, usad repelente y concienciadles de la necesidad de evitar el contacto de cabeza con cabeza y de intercambiar prendas u objetos personales que hayan podido estar en contacto con el pelo.

3 **Aprended a pasar la lencera correctamente.**

Su uso requiere ser sistemático, ya que ha de pasarse mechón a mechón y de abajo arriba, haciendo especial hincapié en la nuca y detrás de las orejas, así como en la zona del cabello a tres o cuatro milímetros de la raíz. Antes de empezar, colocad un paño blanco sobre los hombros del niño y aseguraos de tener una buena iluminación.

4 **Si confirmáis que hay piojos, avisad al colegio.**

Una advertencia a tiempo puede evitar que otros niños se infesten y el ciclo vuelva a comenzar. Por eso, los padres y madres han de asumir sin dilación su responsabilidad de informar a los maestros, monitores u otros educadores de la presencia de piojos en su hogar, para que alerten al resto de alumnos.

5 **Elegid el tratamiento adecuado.**

Acudid a la farmacia para conseguir un tratamiento pediculicida. Si no tenéis claro cuál es el más adecuado para vuestro hijo o hija, consultad al farmacéutico la mejor opción en su caso. También puede ser necesario pedir consejo al pediatra si sufre dolencias dermatológicas, asma o tiene menos de 2 años. Si la revisión con lencera no ha confirmado la infestación, recurrid a un repelente, pero nunca a un pediculicida.

6 **No confiéis en tratamientos caseros.**

Por una parte, la eficacia pediculicida de sustancias como la mayonesa, el aceite de oliva, la mantequilla, o la vaselina es nula o no está demostrada. Por otra, otros remedios como el alcohol o el queroseno, además de irritar el cuero cabelludo, son tóxicos, inflamables y, por tanto, peligrosos. En el caso del vinagre, puede ayudar a despegar las liendres, pero por sí solo no es capaz de matar al piojo y, en concentraciones altas, también puede irritar el cuero cabelludo.

7 **Seguid al pie de la letra las instrucciones del fabricante cuando uséis el pediculicida.**

Una vez aplicado sobre el cabello seco, pasad la lencera para retirar los piojos muertos y las liendres y, después, lavad la cabeza con el champú habitual y aclarad. Recordad que solo se han de tratar con pediculicida los miembros de la familia que se encuentren infestados. Para el resto, está indicado el repelente.

8 **No utilizéis secadores.**

Tras el aclarado, dejad que el pelo se seque al aire libre, ya que el calor del secador inactiva el efecto insecticida residual del producto y este pierde eficacia.

9 **Extremad la higiene en casa.**

Cuando alguien ha tenido piojos, los peines deben ser lavados con pediculicidas o hervidos en agua. La ropa de cama, toallas u otras prendas se han de lavar con agua caliente (60°C) y/o secarse en la secadora a la máxima temperatura posible. Lo que no pueda limpiarse o lavarse, se debe guardar en una bolsa de plástico sellada durante al menos una semana. También ha de pasarse el aspirador por el suelo y los muebles.

10 **No bajéis la guardia en los días posteriores.**

Durante las dos semanas siguientes al tratamiento pediculicida, volved a revisar con la lencera la cabeza de vuestro hijo o hija a días alternos o, incluso, diariamente. Si a los siete días seguís detectando piojos o liendres, será necesario reaplicar el pediculicida.