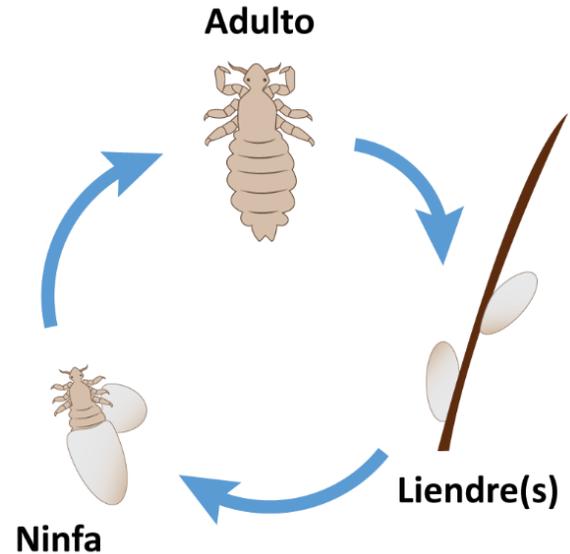


## ¿Tiene piojos? Esto es lo que debe saber acerca de los piojos

Los piojos son pequeños insectos que viven en el cabello de las personas y se alimentan de su sangre. Los piojos son comunes entre los niños en edad escolar, pero cualquiera puede tenerlos. Los piojos de la cabeza no transmiten enfermedades y tener piojos no es señal de falta de higiene o de ser "cochino".

Los piojos tienen tres etapas de vida distintas:

1. **Liendres:** huevos diminutos y ovalados que se adhieren al cabello. Las liendres son amarillas o blancas, y las ninfas eclosionan de ellas al cabo de 8 a 9 días.
2. **Ninfas:** piojos inmaduros que se convierten en adultos en 9 a 12 días y deben alimentarse de la sangre de la persona para vivir. Las ninfas se parecen a los piojos adultos, pero son más pequeñas (del tamaño de la cabeza de un alfiler).
3. **Piojos adultos:** piojos adultos del tamaño de una semilla de sésamo, y son de color canela o blanco grisáceo. Los piojos adultos deben alimentarse de sangre y morirán dentro de 1 a 2 días si se los quita de la cabeza de una persona.



### ¿Cómo se contagian los piojos de la cabeza?

- Los piojos se contagian por contacto cabeza con cabeza con una persona que ya los tenga. El contacto con los piojos se produce con mayor frecuencia durante reuniones familiares, reuniones de juego, pijamadas, campamentos o incluso al tomarse selfies.
- Aunque es menos frecuente, los piojos también se pueden contagiar al compartir peines, sombreros, ropa, lazos o pinzas para el pelo, bufandas u otros artículos personales que entren en contacto con la cabeza de una persona.
- Es más probable que los piojos se contagien entre los niños en el hogar, la guardería o la casa de un amigo que en la escuela.

### ¿Dónde se encuentran los piojos de la cabeza?

- Los piojos generalmente se encuentran en el cuero cabelludo, especialmente detrás de las orejas y cerca del cuello.
- Los piojos pegan las liendres en la hebra del cabello. Las liendres que se encuentran más

cerca de la cabeza (a menos de  $\frac{1}{4}$  de pulgada del cuero cabelludo) suelen contener piojos que acabarán eclosionando. Las liendres situadas a mayor distancia del cuero cabelludo suelen estar vacías o muertas.

### ¿Cómo puedo saber si mi hijo o yo tenemos piojos de la cabeza?

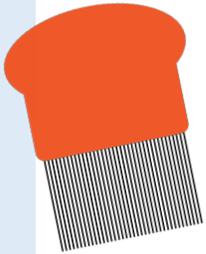
- Si usted o su hijo tienen piojos, es posible que vean liendres pegadas al pelo que está cerca del cuero cabelludo y piojos caminando por el cabello. Las liendres no deben confundirse con la suciedad o la caspa del cabello, que pueden eliminarse fácilmente con un cepillo.
- Una persona infectada por piojos puede sentir una sensación de cosquilleo en el cabello o picazón en el cuero cabelludo. También puede producirse un rascado intenso.
- Es posible que los niños estén irritables y tengan dificultades para dormir, ya que los piojos son más activos por la noche.

## La mejor forma de prevenir los piojos es no tocarse las cabezas con alguien que ya los tenga.

Es posible que no pueda saber si alguien tiene piojos o no, por lo que es mejor no compartir artículos personales que puedan transmitir los piojos de una persona a otra, como sombreros, bufandas, suéteres, auriculares o toallas.

### He encontrado piojos y liendres en mi cabello o en el cabello de mi hijo/a. ¿Y ahora qué debo hacer?

- Revise el cabello de todos los miembros de su familia para determinar si tienen piojos.
- Existen productos de venta libre y medicamentos recetados por un médico para tratar los piojos de la cabeza. **No todos los productos matan las liendres, y a menudo es necesario repetir el tratamiento entre 7 a 10 días después del primero, cuando las liendres eclosionan y se encuentran más piojos.**
  - Siga cuidadosamente las instrucciones de la etiqueta.
  - Trate solo a las personas que tengan piojos.
  - No deje el producto aplicado durante más tiempo del recomendado, ya que no matará los piojos más rápidamente.
  - Cada persona afectada por piojos necesita un tratamiento completo. No reparta una sola caja de champú entre varias personas.
  - Es necesario tratar el mismo día a cada persona de la casa que tenga piojos.
- **Importante:** Peine el cabello entre tratamientos para eliminar las liendres. Utiliza un peine para liendres de metal (no de plástico) que tenga dientes largos; hay varias marcas disponibles en su farmacia local.



- Se debe peinar el cabello cada 2 a 3 días durante dos semanas o hasta que ya no se encuentren liendres. El objetivo es eliminar cualquier liendre que pueda eclosionar nuevos piojos.
- Es más fácil peinar el pelo mojado y separado en secciones pequeñas. Cada sección de cabello debe peinarse desde la raíz hacia las puntas. Si encuentra piojos o liendres, limpie o enjuague el peine antes de volver a usarlo.



### El tratamiento no parece estar funcionando. ¿Qué podría estar pasando?

- El problema no son los piojos (las liendres pueden parecer caspa o gotas de producto para peinar el cabello).
- No se siguieron correctamente las instrucciones de la etiqueta para el tratamiento.
- Los piojos pueden ser resistentes a algunos productos disponibles para su tratamiento.
- Es posible que se haya contagiado de piojos otra vez.

**Recuerde:** Algunos productos tardan de 8 a 12 horas en matar los piojos. Si los piojos siguen activos después de este tiempo, es posible que el producto no esté funcionando. No abandone el tratamiento hasta hablar con un profesional de la salud.

## ¿Existe otra opción de tratamiento para los piojos de la cabeza? ¿Tengo que aplicar un tratamiento contra los piojos en la casa?

- Se ha demostrado que los dispositivos que soplan aire caliente a un flujo alto hacia el cuero cabelludo y el cabello matan tanto las liendres como los piojos. El tratamiento requiere al menos 30 minutos y entrenan especial para su uso.
- No hay pruebas de que el vinagre, la mayonesa, el aceite de oliva, el aceite de árbol de té o los productos que afirman deshacer el pegamento de las liendres "para facilitar su eliminación" funcionen realmente.
- No es necesario fumigar la casa. Para deshacerse de los piojos en la casa:
  - Lave en agua caliente (>130 °F / 54 °C) la ropa, la ropa de cama y otros artículos que la persona con piojos haya utilizado en los 2 días anteriores al tratamiento y, después, séquelos en el ciclo de calor más intenso.
  - Coloque en agua caliente (>130 °F / 54 °C) los peines, cepillos, bandas y pinzas para el pelo durante 5 a 10 minutos.
  - Aspire las alfombras y los muebles de los lugares donde la persona se sentó o se acostó.

