

Consells sobre polls

Què són els polls?

Els polls són uns insectes que s'enganxen al cabell humà.

Hi ha diverses varietats: els més típics només afecten el cabell del cap (*Pediculus humanis capitis*), d'altres tipus poden afectar el pèl púbic, les aixelles i les pestanyes. En aquest full només parlarem dels més freqüents: aquells que afecten els cabells del cap.

Estigui tranquil, els polls humans no tenen cap risc d'encomanar cap malaltia infecciosa.

A qui afecta? Com s'agafen?

Els polls del cap solen afectar a nens en edat preescolar i escolar, especialment entre els 3 i 12 anys d'edat, malgrat poden infestar qualsevol persona a qualsevol edat. Apareixen en forma de petites epidèmies a les escoles.

Les nenes s'infecten amb més freqüència que els nens, segurament per la major longitud i volum del cabell, fet que facilita el pas de polls d'un cap a un altre.

S'agafen per contacte directe entre persones, és a dir, fregant el cap entre uns i altres, o intercanviant gorres, barrets, bufandes, tovalloles, pintes i raspalls de cabells, etc. És veritat que hi ha polls a altres espècies animals, però aquests polls no són capaços d'infectar els éssers humans. Així doncs, no es poden encomanar des d'animals domèstics o de granja.

No és cert que els polls els agafen més persones amb una higiene pobre. Qualsevol nen, tingui el cabell molt brut o molt net, pot agafar polls.

Contràriament al què molta gent pensa, els polls no tenen ales, ni volen ni salten, pel qual és molt improbable el contagi a distància. Aquest és el motiu pel qual els adults no solen encomanar-se, ja que el contacte directe entre persones adultes (per exemple, jugant, abraçant-se, compartint peces de roba...) és gairebé inexistent.

Quins símptomes donen?

Inicialment no donen cap símptoma. Després d'unes setmanes, la nostra pell reacciona als polls produint una dermatitis al·lèrgica, amb vermellor, descamació i una picor intensa que pot afectar tot el cuir pilós i el clatell. Veurem que el nen es grata amb freqüència.

Rarament, si no es diagnostiquen i es tracten adequadament, la dermatitis empitjora i poden a ver infeccions locals i fins i tot aparició de ganglis al coll, degut a la infecció de les ferides que el gratat ocasiona a la pell del cap. També pot donar certa irritació ocular en alguns casos.

Com es diagnostiquen?

El metge o dermatòleg pot diagnosticar fàcilment els polls a través de l'exploració, al veure els seus ous (anomenades llémenes o "liendres"), a simple vista o a través de lupes.

Les llémenes no fan més d'1 mm, són groguenques o marronoses (quan estan plenes) o blanques (quan el poll ja ha sortit) i es veuen habitualment a prop de l'arrel del cabell, és a dir, ben a prop de la pell del cuir pilós. Sovint es veuen com floquets blancs, i per tant, són fàcils de confondre amb la caspa. Una manera fàcil

Consells sobre polls

de diferenciar les llémenes de la caspa és la següent: la caspa es treu o cau amb facilitat al tocar el cabell amb els dits o raspallar-lo. A diferència, les llémenes aguanten al mateix lloc, ja que estan enganxades fermament a la tija del cabell gràcies a una mena de pegament que fabrica el poll.

No esperi veure polls adults! Aquests es belluguen ràpidament i fugen de la llum quan un intenta mirar-los. A més, un nen infectat en sol tenir ben pocs, aproximadament una desena. A diferència, els ous o llémenes se solen comptar per centenars.

És d'especial utilitat en el diagnòstic de les infestacions per polls, l'ús del dermatoscopi, un estri que fan servir els dermatòlegs i que permet eixamplar les imatges i visualitzar més fàcilment els polls i les seves llémenes.

Com puc evitar el contagi a altres persones?

No és necessari aïllar el nen ni prendre cap mesura extraordinària un cop el nen hagi rebut el tractament contra els polls que se li hagi indicat. És a dir, si a un nen se li diagnostiquen polls, l'habitual és tractar-lo el mateix dia i l'endemà ja pot tornar al col·legi sense problemes.

Fins que el nen no hagi rebut el tractament, eviti el contacte directe (cap amb cap) del nen infectat amb altres nens. Aquesta mesura deixa de ser necessària tan aviat com el malat ha rebut el tractament.

Així mateix i durant pocs dies, eviti compartir tovalloles, roba de llit, gorres o barrets, bufandes, pintes i raspalls de cabells, o dormir en el mateix llit.

Com puc fer per no agafar-ne polls un altre cop?

En el cas dels nens, és molt difícil evitar contagiar-se de nou donat que són personetes que juguen i conviuen de forma duradora i intensa, en grups nombrosos, moltes hores al dia.

Hi ha certes locions i xampús que poden reduir una mica el risc de contagi; malauradament, la seva eficàcia és molt baixa, pel qual no se sol recomanar el seu ús de forma regular.

Com es tracten?

Hi ha diversos tractaments per acabar amb els polls, incloent locions, esprais, xampús, cremes... Cal llegir atentament les instruccions del fabricant i seguir les indicacions del seu metge. En cap cas es recomana fer-los servir de forma habitual en nens no infectats, com a forma de prevenir futurs contagis.

Independentment del tractament prescrit, es recomana la repetició del tractament al cap de 7-10 dies, per assegurar l'eliminació de qualsevol ou que hagués pogut quedar viu.

S'ha d'evitar que aquests productes toquin els ulls o la boca. Els esprais no són recomanables per què és més fàcil que siguin inhalats o esquitxin accidentalment els ulls del pacient o de qui l'aplica. Els xampús, pel poc temps que estan en contacte amb el cabell, no solen ser suficients per eliminar els polls.

Es recomana tractar tota la família alhora. Així evitem que algun membre pugui estar infectat (malgrat no tenir símptomes) i després reinfecti de nou a la resta.

Durant els 7-10 dies posteriors, es recomana pentinar el nen o nena un cop al dia amb una pinta especial, anomenada pinta llemenera ("liendrerera"), que serveix per ajudar a desenganxar els ous o llémenes dels cabells. A la farmàcia en venen de diversos tipus.

Consells sobre polls

A part de la llemenera, en algun cas concret, un remei casolà com fer un rentat del cabell amb aigua i vinagre a parts iguals, deixant actuar en el cabell durant uns 10 minuts, pot ajudar a desenganxar-les.

En qualsevol cas, el pentinat o raspallat amb aquestes pintes ha de ser suau. Intentar pentinar el cabell de forma agressiva o exagerada, especialment en nenes de cabell llarg, pot ser dolorós i representar una experiència traumàtica per l'infant, totalment innecessària.

Amb respecte a la neteja de roba de llit, gorres, tovalloles, peces de roba, etc., cal saber que el rentat amb aigua calenta els mata. Tot allò que no es pugui rentar així, es pot guardar en bosses tancades durant una setmana. En el cas de matalassos, tapisseries, etc., un bon aspirat sol ser més que suficient.

Pensi que el poll necessita xuclar sang del cuir pilós per poder alimentar-se i sobreviure; si no ho fa, mor en uns 2 dies.