Dr. Josep Herrero
Dermatólogo

Consejos sobre los piojos

¿Qué son los piojos?

Los piojos son unos insectos que se adhieren al cabello humano.

Existen diversas variedades: los más típicos sólo afectan el cabello de la cabeza (Pediculus Humanis capitis), otros tipos pueden afectar el vello púbico, las axilas y las pestañas. En esta hoja sólo hablaremos de los más frecuentes: aquellos que afectan el pelo de la cabeza.

Esté tranquilo, los piojos humanos no tienen ningún riesgo de contagiar ninguna enfermedad infecciosa.

¿A quién afecta? ¿Cómo se contagian?

Los piojos de la cabeza suelen afectar a niños en edad preescolar y escolar, especialmente entre los 3 y 12 años de edad, a pesar pueden infestar cualquier persona a cualquier edad. Aparecen en forma de pequeñas epidemias en las escuelas.

Las niñas se infectan con más frecuencia que los niños, seguramente por la mayor longitud y volumen del cabello, lo que facilita el paso de piojos de una cabeza a otro.

Se cogen por contacto directo entre personas, es decir, rozando la cabeza entre unos y otros, o intercambiando gorras, sombreros, bufandas, toallas, peines y cepillos de pelo, etc. Es verdad que hay piojos en otras especies animales, pero estos piojos no son capaces de infectar a los seres humanos. Así pues, no se pueden contagiar desde animales domésticos o de granja.

No es cierto que los piojos los cogen más las personas con una higiene pobre. Cualquier niño, tenga el cabello muy sucio o muy limpio, puede coger piojos.

Contrariamente a lo que mucha gente piensa, los piojos no tienen alas, ni vuelan ni saltan, por lo que es muy improbable el contagio a distancia. Éste es el motivo por el que los adultos no suelen contagiarse, ya que el contacto directo entre personas adultas (por ejemplo, jugando, abrazándose, compartiendo prendas ...) es casi inexistente.

¿Qué síntomas dan?

Inicialmente no dan ningún síntoma. Después de unas semanas, nuestra piel reacciona a los piojos produciendo una dermatitis alérgica, con enrojecimiento, descamación y un picor intenso que puede afectar a todo el cuero cabelludo y la nuca. Veremos que el niño se rasca con frecuencia.

Raramente, si no se diagnostican y se tratan adecuadamente, la dermatitis empeora y pueden aparecer infecciones locales e incluso ganglios en el cuello, debido a la infección de las heridas que el rascado ocasiona en el cuero cabelludo. También puede dar cierta irritación ocular en algunos casos.

¿Cómo se diagnostican?

El médico o dermatólogo puede diagnosticar fácilmente los piojos a través de la exploración, al ver sus huevos (llamadas liendres o "liendres") a simple vista o a través de cierto tipo de lupas.

Las liendres no hacen más de 1 mm, son amarillentas o marrones (cuando están llenas) o blancas (cuando el piojo ya ha salido) y se ven habitualmente cerca de la raíz del cabello, es decir, muy cerca de la piel del cuero cabelludo. A menudo se ven como copos blancos y por tanto, son fáciles de confundir con la caspa. Una manera fácil de diferenciar las liendres de la caspa es la siguiente: la caspa se quita o cae con facilidad al tocar el cabello con los dedos o cepillarlo. A diferencia, las liendres aguantan el mismo lugar, ya que están pegadas firmemente al tallo del cabello gracias a una especie de pegamento que fabrica el piojo.

Estos consejos son sólo una ayuda para entender su enfermedad y tratamiento. Cada paciente tiene unos síntomas particulares, por tanto, el tratamiento puede variar de una persona a otra. En caso de duda, consulte a su médico

Consejos sobre los piojos

¡No espere ver piojos adultos! Estos se mueven rápidamente y huyen de la luz cuando uno intenta mirarlos.

Además, un niño infectado suele tener muy pocos, aproximadamente una decena. En contraste, los huevos o liendres se suelen contar por cientos.

Es de especial utilidad en el diagnóstico de las infestaciones por piojos, el uso del dermatoscopio, una herramienta que usan los dermatólogos y que permite ensanchar las imágenes y visualizar más fácilmente los piojos y sus liendres.

¿Cómo puedo evitar el contagio a otras personas?

No es necesario aislar el niño ni tomar ninguna medida extraordinaria una vez el niño haya recibido el tratamiento contra los piojos que se le haya indicado. Es decir, si a un niño se le diagnostican piojos, lo habitual es tratarlo el mismo día y al día siguiente ya puede volver al colegio sin problemas.

Hasta que el niño no haya recibido el tratamiento, evite el contacto directo (cabeza con cabeza) del niño infectado con otros niños. Esta medida deja de ser necesaria tan pronto como el paciente ha recibido el tratamiento.

Asimismo, durante unos días, evite compartir toallas, ropa de cama, gorras o sombreros, bufandas, peines y cepillos de pelo, o dormir en la misma cama.

¿Qué puedo hacer para no contagiarme con piojos de nuevo?

En el caso de los niños, es muy difícil evitar contagiarse de nuevo dado que son personitas que juegan y conviven de forma duradera e intensa, en grupos numerosos, muchas horas al día.

Hay ciertas lociones y champús que pueden reducir un poco el riesgo de contagio; desgraciadamente, su eficacia es muy baja, por lo que no se suele recomendar su uso de forma regular.

¿Cómo se tratan?

Hay varios tratamientos para acabar con los piojos, incluyendo lociones, sprays, champús, cremas ... Hay que leer atentamente las instrucciones del fabricante y seguir las indicaciones de su médico. En ningún caso se recomienda usarlos de forma habitual en niños no infectados como forma de prevenir futuros contagios.

Independientemente del tratamiento prescrito, se recomienda la repetición del tratamiento a los 7-10 días, para asegurar la eliminación de cualquier huevo que hubiera podido quedar vivo tras el primer tratamiento.

Se debe evitar que estos productos toquen los ojos o la boca. Los sprays no son recomendables porque es más fácil que sean inhalados o salpiquen accidentalmente los ojos del paciente o de quien los aplica. Los champús, por el poco tiempo que están en contacto con el cabello, no suelen ser suficientes para eliminar los piojos.

Se recomienda tratar toda la familia a la vez. Así evitamos que algún miembro pueda estar infectado (a pesar de no tener síntomas) y después reinfectar de nuevo al resto.

Durante los 7-10 días posteriores, se recomienda peinar el niño o niña una vez al día con un peine especial, llamado “lendrera", que sirve para ayudar a despegar los huevos o liendres del pelo. En la farmacia venden de diversos tipos.

Aparte de la lendrera, en algún caso concreto, un remedio casero como hacer un lavado del cabello con agua y vinagre a partes iguales, dejando actuar en el cabello durante unos 10 minutos, puede ayudar a despegarlas.

Estos consejos son sólo una ayuda para entender su enfermedad y tratamiento. Cada paciente tiene unos síntomas particulares, por tanto, el tratamiento puede variar de una persona a otra. En caso de duda, consulte a su médico

Consejos sobre los piojos

En cualquier caso, el peinado o cepillado con estos peines debe ser suave. Intentar peinar el cabello de forma agresiva o exagerada, especialmente en niñas de pelo largo, puede ser doloroso y representar una experiencia traumática para el niño, totalmente innecesaria.

Con respecto a la limpieza de ropa de cama, gorras, toallas, prendas, etc., hay que saber que el lavado con agua caliente los mata. Todo lo que no se pueda lavar así, se puede guardar en bolsas cerradas durante una semana. En el caso de colchones, tapicerías, etc., un buen aspirado suele ser más que suficiente.

Piense que el piojo necesita chupar sangre del cuero cabelludo para poder alimentarse y sobrevivir; si no lo hace, muere en unos 2 días.

Estos consejos son sólo una ayuda para entender su enfermedad y tratamiento. Cada paciente tiene unos síntomas particulares, por tanto, el tratamiento puede variar de una persona a otra. En caso de duda, consulte a su médico