

# Vuelta al cole, pero sin piojos

*Nervios por el primer día y consejos de última hora. Los padres y los niños se preparan, después de las vacaciones, para la emocionante vuelta al cole, pero siempre acecha un enemigo: los piojos. Así que en este artículo os traemos una guía de los mejores consejos y soluciones para evitarlos o combatirlos*



**N**uestros pequeños tienen una cita importante cada mes de septiembre: volver a las aulas. Y muchos padres seguro que quieren evitar la temida pediculosis que parece ser una invitada común que nos trae de cabeza, nunca mejor dicho. Se trata de una infestación de huevos y larvas de piojos que se produce en las partes del cuerpo en las que hay vello.

Los piojos son insectos que se alimentan de sangre y representan el 75% de la masa total de animales del planeta. "Hay más de 3.000 especies de piojos

conocidas, de las cuales se desconoce la biología en la mayoría excepto en los que infestan la especie humana", apuntan desde la Asociación Española de Pediatría.

¿Sabías que pueden pasar entre dos y tres semanas o más para que una persona note la picazón intensa asociada a esta infestación? Así lo asegura el Departamento de Salud de Nueva York, que añade que "la pediculosis puede contagiarse mientras haya piojos o liendres vivos en la persona o ropa infestada".

**“Algunas de las causas más comunes de infestación son el contacto corporal o entre cabezas, los artículos compartidos y el contacto con muebles contaminados”, Roberto San Antonio Abad, Cofenat**



A pesar de que la creencia popular cuenta que los piojos saltan de cabeza en cabeza, esto no es cierto. Como nos explica el presidente de la Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (COFENAT), Roberto San Antonio- Abad, “lo que ocurre es que, en realidad, corren muy rápido y, cuando se produce un contacto estrecho entre dos cabezas, pueden ir de una cabeza a otra”.

De hecho, algunas de las causas más comunes de infestación, según el presidente de COFENAT, son: el contacto corporal o entre cabezas; la proximidad de las pertenencias guardadas; los artículos compartidos entre amigos o familiares; y el contacto con muebles contaminados.

### La importancia de conocer el ciclo de vida de los piojos

Desde el Departamento de Salud de Nueva York subrayan la importancia de la educación de la salud para hacer frente al problema, “con relación al ciclo vital de los piojos, el tratamiento apropiado y la importancia de lavar la ropa y la ropa de cama con agua caliente o lavarla en seco, para destruir los piojos y liendres”.

En este sentido, cabe destacar que estos insectos tienen un ciclo de vida de aproximadamente 28 días y que

se desarrollan en tres fases: huevo (también llamado liendre), ninfa (se ve como un piojo adulto pero de menor tamaño) y piojo adulto.

- **Huevo o liendre.** Se incuban entre 6 y 9 días, generalmente se encuentran de 4 a 6 mm del cuero cabelludo y no sobreviven si están más lejos.
- **Ninfa.** Se convierten en adultas aproximadamente 7 días después de salir del huevo.
- **Piojo adulto.** Un piojo adulto puede multiplicarse rápidamente y poner hasta 10 huevos por día. A los huevos recién puestos solo les lleva entre 12 y 14 días alcanzar la adultez.

### Aceites vegetales y esenciales y sus formulaciones

Uno de los consejos más frecuentes se basa en cortarles el pelo a los menores, “ya que los piojos son más de calor que de frío, y por eso son más proclives a estar en cabezas de pelo largo”, pero como dice San Antonio-Abad, “no todo el mundo va a rapar a sus hijos para evitar los piojos”, por eso el experto ofrece algunos consejos básicos.

Antes de volver al colegio, se pueden seguir algunas pautas básicas, en las que destacan dos ingredientes claves:

- **Aceite esencial de lavanda:** “Los principios activos del aceite esencial resultan desagradables a los piojos

**Antes de volver al colegio, se pueden seguir algunas pautas básicas, en las que destacan dos ingredientes claves: el aceite esencial de Lavanda y Árbol de té**

evitando que se acomoden en el pelo del niño”, apunta San Antonio-Abad.

- **Árbol de té:** Si pones una gota en la coronilla del niño, y otra detrás de cada oreja, evitarás que se suban.

Si el menor llega a casa con los desdichados invitados, existe un remedio eficaz: “Añadir 10 gotas de aceite de árbol de té 100% al champú que te viertes en la mano, lavarle el pelo y dejar actuar 10 minutos. Enjuagar y repetir diariamente hasta que desaparezcan. Además, deberás añadir al agua del último aclarado medio vaso de vinagre de manzana (ayuda a desprender la liendre)”, apunta San Antonio-Abad.



**Desde el laboratorio científico y médico de aromaterapia Pranarôm, afirman que la sinergia de aceites esenciales y vegetales son muy eficaces para acabar con el problema**

Desde el laboratorio científico y médico de aromaterapia Pranarôm, nos explican que la sinergia de aceites esenciales (AE) y vegetales (AV) son muy eficaces para acabar con el problema. "Por una parte, los AV tienen un efecto de asfixia frente al piojo, mientras que los AE aportan una función antiparasitaria directa sobre los piojos y liendres. Por lo tanto, se logra una doble acción sobre estos parásitos", apuntan desde el laboratorio.

Aunque todas las soluciones naturales coinciden en los mismos ingredientes, las fórmulas de presentación suelen variar entre champús, mascarillas, aceites, sprays o lociones.

### La evidencia científica del árbol de té

El aceite esencial de árbol de té se ha utilizado tradicionalmente para afecciones dermatológicas, pequeñas heridas, quemaduras solares... Sin embargo, cuando hablamos de piojos es la primera solución natural que se nos viene a la cabeza.



¿Está respaldada esta propiedad por la ciencia? Pues parece que existen algunos trabajos preliminares que sugieren que el aceite de árbol de té puede ser útil para tratar la pediculosis. Por ejemplo, un trabajo publicado en Investigación en parasitología sugiere que puede matarlos. Concretamente, compararon el efecto del aceite de árbol de té y del nerolidol (es una sustancia natural que se encuentra en los aceites esenciales de muchos tipos de plantas como el jengibre, el jazmín o la lavanda), y fue más eficaz el aceite de árbol de té que el nerolidol contra los piojos con una mortalidad del 100% a los 30 minutos.

"Estos resultados ofrecen una nueva aplicación potencial de compuestos naturales y muestran un escenario prometedor en el tratamiento de casos resistentes a la pediculosis. El desarrollo de nuevos pediculicidas que contengan aceites esenciales podría ser, de hecho, una herramienta importante para controlar la infestación parasitaria", explican los autores del análisis.

Otro estudio (publicado en Dermatología BMC) también encontró resultados prometedores. Los investigadores uti-

lizaron tres productos diferentes para tratar a los niños con piojos, incluido uno que contenía aceite de árbol de té y aceite de lavanda, y el porcentaje de sujetos que estaban libres de piojos un día después del último tratamiento con este producto fue de más del 97%. A pesar de estos hallazgos, los encargados del análisis insisten en que se necesitan más estudios.

### Otros consejos

Además de las soluciones naturales de las que hemos hablado, los padres pueden tener en cuenta algunas pautas o indicaciones básicas que les ayuden a prevenir la infestación como, por ejemplo, revisar frecuentemente el pelo de los hijos para buscar liendres, evitar que los niños intercambien cepillos, peines, bufandas, gorras y toallas e intentar que las niñas lleven el pelo largo recogido en una coleta o trenza.

El uso de peines de púas finas o lendreras facilita la eliminación de las liendres y, en este sentido, es importante limpiar bien los cepillos y peines en agua caliente con frecuencia. En cuanto a la ropa de cama, toallas, gorros y bufandas usados por los niños, aconsejan lavarlos a más de 50° de temperatura. ■