

Sugerencias para **Librarse de los Piojos en la Cabeza**

(Suggestions for Getting Rid of Head Lice)

¿Qué son los piojos en la cabeza?

Los piojos en la cabeza son insectos diminutos, apenas visibles, que viven en el cabello y el cuero cabelludo de los humanos. Ellos sobreviven chupando sangre del cuero cabelludo y depositando sus huevos en los huecos del cabello humano, muy cerca al cuero cabelludo. Los huevos (llamados liendres) son depositados con una sustancia pegajosa que los hace difíciles de retirar sin un champú especial y cepillos especiales. Ellos son vistos más fácilmente con una luz brillante.

¿Cómo llegan ellos al cabello de los miembros de la familia?

Los piojos no saltan ni vuelan, sin embargo ellos se contagian por un contacto simple como cuando los niños juegan juntos. Ellos también pueden ser pasados por medio de la ropa compartida, los cepillos de cabellos, las toallas, las sábanas de la cama o los animales de peluche. El contacto con las alfombras, los sofás y los asientos de automóvil también puede tener como resultado que los piojos se contraigan, si alguien con piojos ha utilizado estos artículos recientemente.

¡Pasos para librarse de los piojos en la cabeza!

- 1.** Lávese el cabello con champú para piojos (y acondicionador) disponible sin receta médica en su farmacia. El champú y el acondicionador tienen un pesticida en ellos, el cual ayudará a matar a la mayor parte de los piojos y de las liendres.
- 2.** Use el cepillo especial para piojos (también disponible por medio del farmacéutico en su farmacia) para retirar los piojos muertos y los huevos del cabello. Usted debe saber que los cepillos no siempre remueven todos los huevos y usted tendrá que retirar los restantes a mano. Éste es el por qué algunas personas cortan su cabello más corto, para que las liendres se resbalen fácilmente por el pelo.
- 3.** Examine a otros miembros de la familia para ver si también tienen piojos o liendres y use el mismo champú y acondicionador en su cabello si existe alguna sospecha de piojos o liendres.
- 4.** Piense en todos los artículos de la casa (ropa, toallas, sábanas, etc.) que deban ser lavadas para retirar los piojos y las liendres de ellos. Estos artículos deben ser lavados en agua muy caliente (130°).
- 5.** Coloque los artículos más grandes, como animales de peluche, abrigos y mantas en una secadora caliente durante, al menos, 20 minutos después de cada uso.
- 6.** Use un espray para piojos (también disponible en la farmacia) en los suelos y las alfombras.
- 7.** Es importante asegurarse de que los cepillos estén limpios, empapándolos en el champú para piojos o en agua que al menos esté en 130°.
- 8.** Durante una semana después del primer champú, revise a toda la familia cada día para desubir señales de piojos o liendres. Además, continúe aspirando todos los suelos y alfombras cada día.
- 9.** Después de una semana, repita el tratamiento con el champú, cepillando y “recogiendo” cualquier huevo restante.

Solution Based Casework

Dana N. Christensen, PhD

Copyright 2010