

POLLS (pediculosi)

Com podem prevenir l'aparició de pols?

Dediqueu deu minuts cada setmana a fer una inspecció curosa del cap del nen o nena

És important l'entrenament del pares i el diagnòstic precoç. Hem de pensar que els símptomes poden tardar una setmana a aparèixer (temps que triga a aparèixer la reacció al·lèrgica a la saliva).

- El moment més fàcil per fer la inspecció és després de rentar els cabells (perquè són més manejables i els pols es mouen pitjor amb els cabells mullats) o el moment de posar suavitzant per desenredar-los.
- Facilita la inspecció posar alguna peça de roba blanca sobre les espatlles de l'infant i fer la inspecció a la claror del sol.
- Va bé de tenir la criatura entretinguda, bé parlant o llegint...
- S'ha de revisar tot el cap. Es pot fer de dues maneres:
 - Amb una pinta normal: es revisa fent una clenxa al costat de l'altra (cada mig cm) i s'inspecciona cuir cabellut i els primers centímetres dels cabells.
 - Amb una pinta llemenera (en castellà "*liendreras*"), va més bé si pot ser de metall, passant-la ble a ble ("*mechón a mechón*") de la base dels cabells fins a la punta. A cada passada s'ha de revisar la llemenera.
- Si, malgrat la inspecció, se sospita que els cabells encara estan infestats, s'han de buscar llèmenes (són més fàcils de detectar). Es pot fer amb els cabells secs.

Recomanacions generals

- S'ha d'evitar el contacte dels caps.
- Cada nen o nena ha de tenir la seva tovallola a l'hora del bany. També la seva pinta o raspall, tant a casa com a l'escola.
- És aconsellable que els jerseis i abrics de cada nen es guardin a la seva motxilla i que no els pengin als ganxos de la classe, ja que acostumen a estar força junts.
- Els cabells llargs s'han de recollir amb diademes, cues o trenes. També es poden fer servir mocadors i gorres, que no s'han d'intercanviar i que després s'hauran d'inspeccionar.
- Als Estats Units s'ha posat de moda el pentinat mullat ("*wet combing*"), que els infants a partir dels 7 anys aprenen a fer-se amb la llemenera després de la dutxa amb els cabells mullats.
- Observeu si el vostre fill o filla es grata,
- Examineu el coll de camises i la funda de coixins: si són de color clar i hi ha taques una mica fosques poden ser les deposicions dels pols.
- Les pintes s'han d'inspeccionar sovint.
- Raspalleu els cabells tres vegades al dia. Això pot lesionar els pols i els pols ferits ponen menys ous i sobreviuen menys temps.
- Feu menys atractius els cabells per als pols amb suavitzant, colònia o gomina.
- No feu servir colònies ni xampús contra pols ja que poden causar toxicitat i, a més, provoquem resistències futures als pediculicides.
- **Si arriba una carta de l'escola avisant que "tornem a tenir pols," no ens alarmem i no comencem cap tractament sense haver inspeccionat abans el cap dels petits.**



Com actuar davant d'una infestació?

- Es fan servir substàncies pediculicides.
 - Sense insecticida (sobretot per a asmàtics i pells sensibles):
 - ✓ Dimeticona o ciclometicona.
 - ✓ S'apliquen amb els cabells secs, ja que el greix del cuir cabellut en facilita la fixació.
 - ✓ Es deixa el producte l'estona que aconselli el fabricant (preferiblement 8 hores) i es treu rentant els cabells.
 - ✓ S'ha de repetir al cap de set o deu dies perquè no s'eliminen les llémenes.
 - Amb insecticida:
 - ✓ La primera tria és la permetrina a l'1 o l'1,5 per cent.
 - ✓ Es recomana de fer servir la forma de gel o loció (el gel produeix un efecte immobilitzador dels polls, que deixen de ser infestius i moren).
 - ✓ S'ha d'aplicar sobre els cabells secs, ja que el greix del cuir cabellut en facilita la fixació.
 - ✓ Es deixa el producte de vuit a deu hores abans de treure'l rentant els cabells amb xampú normal.
 - ✓ S'ha de repetir als 7-10 dies perquè no elimina les llémenes.
- A més del tractament pediculicida s'ha de pentinar amb llemenera, preferiblement de metall, per treure les llémenes.
- Convé fer tractament al lavabo per no infestar altres zones.
- Cada dia, des de l'aplicació del tractament fins a la següent aplicació, s'ha d'anar examinant els cabells i pentinar amb la llemenera per treure polls i llémenes. Es pot fer de diferents formes:
 - Suavitzant
 - ✓ Després de rentar els cabells s'hi posa força suavitzant. Això immobilitza els polls i fa que no s'agafin bé als cabells.
 - ✓ Després es pentina amb la llemenera de ble en ble.
 - Pentinat mullat ("wet combing"). Pot funcionar si són pocs cabells o si són curts.
 - ✓ Es passa la llemenera de ble en ble amb els cabells mullats.
- Després d'acabar el tractament, s'han de fer revisions cada tres dies durant un mes.

Més recomanacions

- S'ha de fer un tractament simultani de tots els alumnes parasitats (i també dels familiars).
- Quan un alumne està parasitat no ha d'anar a l'escola fins que comenci el tractament.
- Una vegada començat el tractament ja pot anar a escola. Els cabells llargs han d'anar ben recollits i els curts ben engominats.
- S'ha d'avisar l'escola perquè puguin avisar els altres pares. També cal avisar els pares dels amics de fora de l'escola amb els quals hagi jugat recentment.
- **No hem de tenir vergonya.** És un problema més al qual hem de fer front. Que els nostres fills tinguin polls no significa que hi hagi mala higiene.
- És convenient que el nen o nena dormi sol.
- Convé revisar el cap dels altres membres de la família. També és important que les mares i les cuidadores portin els cabells recollits.
- **Si al cap de deu 10 dies encara hi ha polls o llémenes, s'ha de comentar al pediatre.**



- En l'entorn del nen o nena els polls poden estar vius durant 24 hores. Per això és important:
 - Rentar la roba i els llençols amb aigua molt calenta i, si tenim assecadora, posar-la a temperatura alta. Es pot fer servir planxa de vapor.
 - Passar l'aspiradora pels sofàs i per terra del lloc a on s'ha revisat el cap.
 - Canviar la funda del coixí cada dia mentre duri la infestació.
 - Els peluixos i els cascos o auriculars, que no es poden rentar amb aigua calenta, s'han de posar en bosses de plàstic ben tancades durant 10 dies. Com que els polls queden sense aliment es moren.
 - Si feu servir un esprai en lloc d'aspiradora, són millors els de "puces, xinxes i paparres". Busqueu-ne un de suau i, si convé, també es passa per la tapisseria dels seients del cotxe. També es pot deixar el cotxe tancat al sol.
 - Els raspalls, pintes, passadors dels cabells, etc. s'han de deixar en una solució d'aigua i vinagre durant unes hores o en aigua amb pediculicida durant deu minuts.

Encara hi ha polls! Què ha passat?

- Inadequada aplicació del tractament. Passa quan el pediculicida no està prou estona en contacte amb el poll o la llémna, bé perquè no el tenim posat les vuit o deu hores que toca, bé perquè els polls estan en un lloc inadvertit.
- La concentració de pediculicida en el cuir cabellut no ha estat prou. Passa sovint si s'aplica sobre els cabells mullats. Es pot facilitar la distribució del pediculicida pentinant després de posar-lo.
- Reinfestació.
- No s'ha fet la segona aplicació al cap de set o deu dies.
- Si al cap de deu dies després d'haver revisat els cabells diàriament la criatura encara té polls adults, el més probable és que es tracti d'una nova infestació. S'ha de parlar directament amb els pares dels seus amics.

