



General | | Actualitzat el 01/10/2021 a les 07:01

# Guia útil per guanyar la batalla dels polls

*Claus per reconèixer els polls al cap de la teva criatura i desfer-te'n*

[inicicentrareport]Quan arriba el temut missatge de l'escola advertint que s'han trobat **polls** a la classe del teu fill o filla, comença un autèntic mal de cap. Aprendre a localitzar-los i eliminar-los ràpidament i de forma efectiva no és feina senzilla i requereix tenir uns mínims coneixements d'aquests paràsits.

Com podem identificar-los? Per què és important eliminar també els ous? Com es transmeten? Quins són els productes més recomanats per combatre'ls? Aquí teniu una **guia útil** a partir de les informacions publicades per l'Hospital Maternoinfantil Sant Joan de Déu (<https://faros.hsjdbcn.org/ca/articulo/polls-claus-reconeixer-desfer-nos-dells>) i l'Associació Espanyola de Pediatria (<https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/pediculosis.pdf>) (AEP) que us permetrà resoldre tots aquests dubtes:

()

[guiapolls]

**[GotaVerdaPle] Què son els polls i com es transmeten?**

Els polls són uns **paràsits** que viuen al pèl de les persones. S'alimenten de la sang que xuclen en picar. Són molt freqüents en l'edat escolar, especialment entre els 3 i 10 anys.

Els polls humans no infesten altres animals. Necessiten la ingesta de **sang humana** diverses vegades al dia i no viuen fora de el cos humà més de dos dies. **No volen ni salten** però es desplacen fàcilment i ràpid d'un pèl a l'altre si està sec. Si el pèl està humit es mouen amb més dificultat i són més vulnerables, s'identifiquen més fàcilment i es poden eliminar amb més facilitat.

Els polls es transmeten d'unes persones a altres per **contacte directe**. En fregar-se o tocar-se els caps, el poll passa d'un pèl a un altre amb gran facilitat. També es pot transmetre per l'intercanvi de pintes o altres accessoris. Per això és important no compartir aquests elements.

[GotaVerdaBuit] **Poll adult:** Té sis potes i és de color blanc/marró. Les femelles són més grans que els mascles. Cada poll femella posa de cinc a deu llémenes al dia. Com que el seu cicle vital és d'un mes, pot arribar a posar-ne cent o dos-cents. Quan detectem el poll adult passejant pel cap dels petits, normalment també trobarem llémenes i/o nimfes en diferents estadis. I si només trobem llémenes i no el poll passejant, és possible que també hi sigui (el poll) però que no ho haguem vist.

[GotaVerdaBuit] **Ous/llémenes:** el poll femella col·loca els seus ous prop del cuir cabellut. Aquestes llémenes són minúscules, d'uns 0,5 mm. Són ovalades, amb una petita tija, de color terrós o groguenc, que indica que estan plenes, que estan incubant al poll que naixerà. Estan molt enganxades al pèl. Són tan petites que se solen confondre amb caspa. Si els ous/llémenes estan allunyats de l'arrel (a més d'1 cm del cuir cabellut) probablement indiquin que són ous antics i ja estiguin buits. LLavors seran de color blanc o transparent.



[GotaVerdaBuit] **Nimfa:** als 7-10 dies, la llèmna eclosiona i surt un poll: la nimfa, d'1 o 2 mm, que de seguida comença a succionar el cuir cabellut. La seva saliva posseeix una sèrie d'enzims que desencadenen una reacció inflamatòria responsable de la característica picor. Aquesta picor pot ser immediata o succeir, fins i tot, setmanes posteriors a la infestació. Per tant, és possible tenir polls i estar poc simptomàtic. Als deu dies i després de tres estadis de creixement, la nimfa es converteix en poll adult.

[tornarindex]

#### [GotaVerdaPle] Quins són els símptomes?

Els símptomes més comuns són:

[GotaVerdaBuit] Sensació de **pessigolleig** al cap.

[GotaVerdaBuit] **Picor** ocasionat per la reacció al·lèrgica a les picades del poll.

[GotaVerdaBuit] **Irritabilitat i dificultat per dormir:** els polls són més actius en la foscor.

[GotaVerdaBuit] **Lesions** al cuir cabellut per culpa de gratar-se. En ocasions, es poden infectar per bacteris presents a la pell de la persona.

Amb tot, els polls del cap humà, **no transmeten malalties**.

[tornarindex]

#### [GotaVerdaPle] Com els puc identificar?



La infestació per polls es diagnostica quan trobem nimfes vives o polls adults en el cap d'una criatura. No és gens fàcil trobar-los perquè són molt petits, es mobilitzen amb rapidesa i eviten la llum.

Per detectar-los és imprescindible realitzar **revisions periòdiques del cabell**, diàriament en èpoques de contagi, sobretot si tenim casos coneguts a prop, a classe o la família, i abans que es multipliquin.

Et recomanem que busquis un espai amb bona llum, si pot ser natural, i aprofitis una estona que el teu fill/a estigui ben entretingut/da per fer-li una revisió a fons. Pots utilitzar una **pinta** de pues fines o directament la **llemenera**, específica per a polls. També et pot ser útil tenir a mà una lupa.

Cal inspeccionar floc a floc tot el cabell, sobretot **darrere de les orelles i en la zona del clatell**. Passa-la de l'arrel a les puntes. Neteja-la cada vegada amb un paper absorbent blanc per comprovar si hi ha algun poll o ou.

[tornarindex]

### **[GotaVerdaPle] Quins són els productes més indicats per combatre'ls?**

L'Associació Americana de Pediculosi (<https://www.headlice.org/comb/>) assegura que totes les pediculosi podrien tractar-se només amb un pentinat efectiu utilitzant una llemenera adequada, sense oblidar una correcta extracció dels poll i les llémenes.

És imprescindible disposar d'una bona **llemenera**, de **pues metàl·liques**, preferiblement microacanalades, amb un espai màxim entre les pues de 0,3mm. Serveix tant per a la recerca com per ajudar a eliminar la infestació. A més, és l'únic mètode que es pot utilitzar en criatures molt petites.

La majoria de grups d'experts recomana primer l'aplicació del **pediculicida**, i posteriorment realitzar un bon pentinat amb llemenera cada dia, fins a completar un cicle de tres setmanes. El pentinat de l'arrel fins a les puntes és fonamental per saber si el tractament és o no eficaç.

[tornarindex]

### **[GotaVerdaPle] Com s'ha de fer el tractament?**

?Es recomana que un tractament complet per garantir-ne l'efectivitat. Això significa: aplicar medicaments pediculicides, pentinar diàriament amb llemenera fins a completar un cicle de tres setmanes, evitar-ne la transmissió i desinfectar l'entorn.

Els productes aprovats a Espanya per al seu ús com pediculicides són la permetrina (piretrina sintètica o piretroides), el lindà, el malatió i el crotamitó.

És important:

[GotaVerdaBuit] No rentar el cap abans d'aplicar la loció: el greix facilita la fixació de la loció al cabell.

[GotaVerdaBuit] Utilitzar el **producte desparasitador** triat (loció, esprai, xampú ...). Atents a les instruccions i recomanacions del fabricant. Si necessites ajuda, pots demanar recomanació al teu pediatre, metge o farmacèutic.

[GotaVerdaBuit] **Extreure les llémenes** amb la mà o amb una llemenera. L'objectiu de la neteja amb llemenera és eliminar a tots els polls/llémenes, i reduir el risc que quedi tan sols un mínuscul ou que es converteixi la propera setmana en una altra font de reproducció.

[GotaVerdaBuit] S'han de desenredar acuradament tots els cabells **floc a foc**. Recorda mai no



---

rentar els cabells amb **suavitant** el dia que posem el medicament desparasitador perquè reduïm el seu efecte. Els rentats posteriors sí es recomanen amb suavitzants (que a més contenen dimeticones, silicones que resulten útils per a l'asfíxia del poll), ajudant-nos a que el pèl estigui desembotat, per la qual cosa la llemenera serà més efectiva i menys traumàtica. Un altre mètode que s'utilitza per ajudar a desenganxar les llémenes és l'aplicació de vinagre en el cabell.

[GotaVerdaBuit] Netejar els elements utilitzats: les **pintes i accessoris del pèl** submergiu-los durant deu minuts a la loció parasitària o en aigua calenta a més de 60°C durant 10 - 15 minuts.

[GotaVerdaBuit] Als 7-10 dies, **repetir el tractament desparasitador** amb el mateix producte. D'aquesta manera s'eliminaran els polls que hagin sortit de les llémenes que no es van eliminar.

També és recomanable:

[GotaVerdaBuit] **Rentar tota la roba de llit i de vestir** que hagi portat recentment qualsevol membre de la família que tingui polls amb aigua molt calenta (54,4 °C). No oblidem les gorres o els abrics amb gorra d'hivern.

[GotaVerdaBuit] Si això no és possible, guardar aquestes peces en una bossa hermèticament tancada durant quinze dies.

[GotaVerdaBuit] Passar l'**aspiradora** per totes les **catifes i moquetes**, així com pels mobles entapissats (tant a casa com al cotxe).

[GotaVerdaBuit] Posar en **remull** (en alcohol o un xampú contra els polls formulat medicament) els estris relacionats amb la cura del cabell, com pintes, raspalls, sivelles, gomes i cintes de pèl, durant una hora. O submergir-los a 60° durant 10-15 minuts.

[tornarindex]

### [GotaVerdaPle] Pot anar a l'escola amb polls?

Les criatures **poden assistir a l'escola** tot i tenir polls, sempre i quan s'estigui realitzant el **tractament**. Una detecció precoç és fonamental per minimitzar la transmissió a la resta dels infants.

Cal **informar adequadament** a a l'escola i a la resta de famílies perquè realitzin una inspecció meticulosa en els seus fills/es per tal de diagnosticar precoçment l'aparició de nous casos d'infestació.

[tornarindex]

### [GotaVerdaPle] Consells per prevenir els polls

El risc de contagi és menor **si les criatures porten el cabell recollit o tapat**. El **pèl curt** prevé del contagi i facilita molt qualsevol tractament. No s'han de compartir raspalls o pintes, gorres o cintes de cabell.

No s'aconsella fer el tractament pediculicida de forma preventiva. Hi ha substàncies repel·lents, però la seva eficàcia per ara no ha estat demostrada com, per exemple, essències d'arbre de te, colònies repel·lents....

[tornarindex]

[ficentrareport]

