

## Polls: consells per detectar-los i eliminar-los

El poll del cap (*Pediculus humanus var. capitis*) és un insecte que viu entre els cabells i s'alimenta de la sang que xucla de la pell del cap en picar les persones.

Es reproduïx ràpidament, cada femella posa de cent a tres-cents ous anomenats llémenes, i s'escampa amb facilitat, sobretot en nens i nenes en edat escolar.

Els polls no volen ni salten, es transmeten per contacte físic directe entre els caps i amb l'ús compartit de qualsevol material que pugui estar en contacte amb uns cabells infectats, com ara pintes, raspalls, gorres, bufandes, tovalloles o coixins.

*Aquest article explica com es pot detectar una infecció per polls, quins productes hi ha disponibles per tractar-la, com funcionen i com cal utilitzar-los.*

### Com es poden detectar?

Els polls es poden veure amb facilitat amb una bona il·luminació i separant els cabells per tal d'inspeccionar el cuir cabellut. Tenen uns 2 mm de longitud, són de color grisenc i no tenen ales. Les llémenes estan enganxades a la base dels cabells i són de color blanc groguenc. Es recomana iniciar la inspecció per la zona de darrere les orelles i la nuca.

Els signes i símptomes principals d'una infecció per polls són:

- Picor persistent al cap.
- Petites protuberàncies vermelles al cuir cabellut o al coll.
- Presència de llémenes enganxades a la base dels cabells que són difícils d'extreure i de color nacrat.
- Sensació de formigueig al cap.

### Com es poden eliminar?

**Els polls es poden eliminar amb l'ús de pintes (eliminació física) i de productes tòpics (eliminació química), com locions, cremes o xampús.** S'han de tractar únicament aquelles persones a les quals els han detectat. Cal informar tots els contactes propers (família, escola, etc.) de la persona infectada perquè

puguin comprovar si també en tenen. A banda d'això, es recomana rentar amb aigua calenta els barrets, les bufandes, els llençols i les tovalloles, i també les pintes i els raspalls.

### Com s'utilitzen les pintes?

Les pintes per eliminar els polls tenen les puetes molt primes i juntes (menys de 0,3 mm de distància entre elles), que en passar pels cabells arrosseguen els polls i les llémenes. Poden ser de plàstic o de metall. Cal utilitzar-les quan els cabells estiguin mullats, ja que el poll es mou amb més dificultat. També pot ser d'utilitat l'ús d'un condicionador que immobilitza els polls i permet veure'ls amb més facilitat.

S'han desenvolupat, també, pintes elèctriques que produeixen una petita tensió elèctrica que mata els polls i les llémenes. Aquest tipus de pintes s'han d'utilitzar amb els cabells secs.

Cal separar els cabells en diferents seccions i pentinar-los intensivament secció a secció, començant per l'arrel fins a la punta. Per a la detecció dels paràsits, es recomana pentinar entre 5 i 15 minuts en funció de la llargada dels cabells, i per a la retirada de les llémenes, uns 30 minuts. Després de cada passada pels cabells, cal netejar la pinta correctament per evitar que els polls retornin al cap. Aquest procediment s'ha de repetir cada 3-4 dies, durant 2 setmanes, des de la detecció de l'últim poll viu per eliminar les llémenes que poden haver quedat.

### Com funcionen les locions, les cremes i els xampús?

Habitualment, l'ús de les pintes per si soles no és suficient per eliminar els polls. Hi ha disponibles al mercat nombrosos preparats tòpics (locions, cremes, xampús) amb agents amb dos mecanismes d'acció diferenciats:

- Agents neurotòxics. Produeixen una paràlisi del poll.
  - o **Piretrines**: són substàncies naturals obtingudes a partir de les flors del *Crysanthemum cinerariifolium*. Actualment, s'utilitzen piretrines sintètiques com la permetrina, que és la més estudiada i menys tòxica en humans. El temps d'aplicació de les piretrines és controvertit, però habitualment es recomanen entre 10 i 30 minuts.
  - o **Malatió**: és un agent potent, habitualment efectiu amb una sola aplicació. No obstant això, el temps d'aplicació és més llarg (8-12 h), presenta una olor desagradable i és altament inflamable.
- Agents físics. Es basen en l'asfíxia per taponament dels porus externs del poll.

- Dimeticona i ciclometicona: són derivats de la silicona. Es considera un tractament eficaç i segur, no es tracta d'un insecticida i és menys irritant. El temps d'aplicació d'aquest producte és de 8 hores.

### **Com s'han d'utilitzar els preparats tòpics?**

En general, cal tenir en compte que cap dels preparats és efectiu al 100% en l'eliminació dels polls i les llémenes, i que tots requereixen una segona aplicació al cap d'uns dies.

No es recomana l'ús de xampús perquè es dilueixen massa i el temps d'aplicació no és suficient.

En el cas de les locions, s'han d'assecar els cabells a l'aire i no utilitzar assecador.

Si s'utilitza una solució amb alcohol, convé aplicar-la en habitacions ventilades i lluny de les fonts de calor (foc, estufes, cigarrets, assecadors de cabells).

Cal seguir les instruccions d'ús de cada preparat. Tot i que poden variar en funció de cada producte, en general les recomanacions a seguir són les següents:

1. Aplicar el producte sobre els cabells secs assegurant-se que cobreixi tots els cabells des de l'arrel fins a les puntes.
2. Deixar actuar el producte el temps recomanat.
3. Rentar els cabells amb un xampú normal.
4. Repetir aquest procés als 7-10 dies de tractament.
5. Al cap de 8-10 dies, cal tornar a utilitzar la pinta, i si no se'n troben, el tractament haurà tingut èxit.
6. Si es troben polls o llémenes, el tractament haurà fracassat i caldrà repetir-lo.

### **Com puc saber quin és el tractament més adequat?**

L'elecció del tractament varia en funció de l'edat dels infants infectats i d'algunes situacions clíniques concretes. Hi ha algunes recomanacions específiques:

- Infants menors de 6 mesos: ús de pintes.
- Infants de 6 mesos a 2 anys: ús de pintes o de productes tòpics derivats de la silicona.
- Infants majors de 2 anys i adults: es recomana l'ús de preparats tòpics, com permetrina o silicones. El malatió es recomana com a alternativa.
- Durant l'embaràs i la lactància materna: ús de pintes o de silicones. Alternativament es pot utilitzar malatió.

- Pacients asmàtics: les solucions amb alcohol estan contraindicades. Es recomana l'ús de pintes o silicones.

### **Què se sap sobre els remeis naturals per eliminar els polls?**

Tradicionalment, s'han utilitzat moltes substàncies a base de plantes per eliminar els polls, com ara els olis de lavanda, l'oli de l'arbre del te i l'oli d'oliva. El vinagre també s'ha emprat per ajudar a dissoldre el ciment adhesiu que fixa la llémna als cabells i facilitar la seva eliminació amb una raspallada. Malgrat això, no es disposa d'evidència suficient que avaluï el seu ús. D'altra banda, tot i que habitualment els remeis naturals es consideren segurs, si no s'utilitzen correctament també poden resultar tòxics.

### **Els polls es poden prevenir?**

Hi ha disponibles al mercat preparats repel·lents o preventius dels polls, però no es recomana el seu ús.

La millor manera de prevenir la infecció per polls és rentar i pentinar freqüentment els cabells amb una pinta específica per a polls. També cal evitar l'ús compartit de pintes, raspalls, gorres i altres objectes que puguin estar en contacte amb els cabells.

### **Més informació**

**[Els polls. Com es poden detectar i eliminar.](#)** Vídeo Salut. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya.

**[Polls.](#)** Col·legi Oficial de Farmacèutics de Barcelona.

**[How to get rid of head lice and nits.](#)** NHS Choices (en anglès).

**[Piojos de la cabeza.](#)** Biblioteca Nacional de Medicina dels Estats Units d'Amèrica (en anglès i en castellà).

### **Bibliografia**

Anònim. Actualización del tratamiento de la pediculosis. INFAC 2011; 19:2.

Head Lice. JAMA Patien Page. 2016;309:22. Disponible a:

**<http://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/1696101>**

BOT Plus web. Base de dades de medicaments del Consejo General de Colegios Farmacéuticos.

Disponible a: <https://www.portalfarma.com>

Piojos en la cabeza: como acabar con ellos. Dermapixel. Disponible a:

<http://www.dermapixel.com/2013/10/piojos-de-la-cabeza-como-acabar-con.html>

## **Autoria**

[Grup de treball d'informació sobre medicaments dirigida a la ciutadania del Canal Medicaments i Farmàcia](#)

**La informació proporcionada en aquest article és complementària a les recomanacions del vostre metge i en cap cas pretén substituir-la. En cas de dubte, poseu-vos en contacte amb el vostre professional de salut de referència o truqueu al 061 CatSalut Respon.**

**La informació ha estat elaborada amb la participació del Consell Consultiu de Pacients de Catalunya.**