

“ELS POLLS”

Els pols són uns insectes que viuen al cap de les persones. Són allargats i de color gris, blanc o groc, i quan estan plens de sang, són vermells.

Tenen una mida que varia entre 2 i 4 mm. Els mascles són més petits que les femelles.

Les femelles ponen uns 10 ous al dia. Quan una femella pon els ous deixa anar un líquid que enganxa els ous als cabells. Aquest líquid enganxós és resistent a l'aigua i al sabó. Per això és tan difícil eliminar els pols. Un poll viu entre 30 i 40 dies... si no el matem abans, és clar.

Els ous o llémenes són ovalats i de color marró clar. S'obren al cap d'una setmana, i un cop buides, són de color blanc. De vegades es confonen amb la caspa, però al remoure els cabells la caspa cau fàcilment, mentre que les llémenes continuen fortament enganxades als cabells.

Els pols no transmeten malalties i no presenten en sí mateixos cap risc per a la salut pública. Però sí que creen alarma social i provoquen estrès en moltes famílies, a més de la pèrdua de temps i diners.

El que sí és perillós, és la quantitat de productes químics que tirem al cap de molts nens de forma indiscriminada. La infestació de pols és endèmica i al nostre país, afecta a tots els estrats socials i no són propietat exclusiva de poblacions marginals.

Molts pares consideren les escoles com a únics responsables del contagi de pols, quan en realitat són els pares els responsables de vigilar i protegir als seus fills.

L'escola no té la responsabilitat de tenir personal sanitari dedicat a inspeccionar els caps dels alumnes. Sí que té la responsabilitat de proporcionar consell als pares als qui ho demanin.

També pot prendre mesures quan sàpiga que un nen està actuant com a focus de difusió.

Mesures per a prevenir la infestació

- Dedicar 10 minuts un cop a la setmana a fer una inspecció minuciosa dels cabells.
- És més difícil eliminar les llémenes que els polls.
- El millor moment per a fer la inspecció és després de rentar-li el cap al nen, el cabell és més manejable i els polls es mouen pitjor amb els cabells molls.
- S'han de buscar per tot el cap, no només al clatell i darrere les orelles.
- La inspecció es pot fer amb una pinta normal. Al revisar el cuir cabellut, fem una ratlla seguida per una altra ratlla. Cadascuna a mig cm. de l'anterior. Inspeccionem el cuir cabellut i el primer centímetre del pèl.
- També hi ha pintes especials. El passem menat a menat, des de la base del cabell fins a la punta. Abans de tornar-li a passar, inspeccionem la pinta.

Altres recomanacions

- Evitar en la mesura que sigui possible el contacte entre caps.
- Cada nen ha de tenir la seva tovallola i la seva pinta.
- El pèl rapat és la millor defensa. Sense arribar a aquest extrem, com més curt sigui el cabell, menys possibilitats d'infestació. En el cas de les nenes o nen amb el cabell llarg, convé que el portin recollit.
- L'ús de mocadors o gorres pot servir com a defensa, però després s'han d'inspeccionar, i no s'han d'intercanviar.

- Observació dels nens i del seu entorn. Si un nen es comença rascar o a dir que li pica el cap, l'hem d'examinar al moment.
- Fer menys atractiu els cabells per als polls. Després de rentar el cap al nen, apliquem un suavitzant. Quan el pentinem, posar-li colònia abundantment.
- Un remei casolà consisteix en amarrar els cabells amb una mescla calenta de vinagre de poma i aigua, (una part de vinagre i dues d'aigua). No és 100 per 100 efectiu contra els polls, però desengança les llémenes. No s'ha d'utilitzar el mateix dia que un pediculicida i s'ha d'aplicar amb el cabell sec. El nen s'ha de tapar bé la cara, especialment els ulls. Després d'aplicar la mescla, la deixem actuar 2 hores i a continuació pentinem els cabells amb una pinta anti-llémenes. Es pot fer 3 cops per setmana durant 2 setmanes.
- Els herbolaris vénen essències per a prevenir i tractar les infestacions. Es poden aplicar en forma de gotes i a la pinta abans de pentinar al nen.
- Si ens arriba una carta de l'escola no ens hem de deixar dominar pel pànic. Senzillament hem de revisar més sovint i estar a l'aguait.
- Una bona revisió té dues regles. Bona il·luminació i examinat tot el cap.

Com sabem que tenim polls

Quan tenim polls, ens pica el cap i ens gratem. Això passa perquè quan el poll ens xucla la sang, deixa una saliva que pica. Els polls s'alimenten unes 6 vegades al dia.

Com ens infestem

Tenir polls al cap és molt normal en nens i nenes de 6 a 10 anys. El contagi és molt ràpid i se sol produir per contacte directe: quan dos caps es toquen i un d'ells està infestat, quan ens pentinem amb la pinta d'algú que té polls o ens posem la seva gorra, etc. No salten ni volen, tampoc es troben en els animals domèstics ni en l'herba.

Què hem de fer si tenim polls?

Quan sabem que tenim polls, hem de seguir una sèrie de normes per eliminar-los i no contagiar els nostres amics i familiars. Hem de rentar-nos els cabells amb un xampú antiparasitari i pentinar-nos cada dia amb una pinta especial

Tractament

Quan descobrim un poll viu o llémenes a menys de mig cm. del cuir cabellut cal actuar immediatament. Hi ha diferents mètodes.

- Els pediculicides tradicionals. Els vénen a les farmàcies. Cada vegada menys recomanables degut als insecticides químics que contenen.
- Els pediculicides nous. No contenen insecticides químics. Tenen més possibilitats de funcionar, però s'han de seguir bé les instruccions, donat que pocs productes maten les llémenes.
- La retirada manual (després de rentar el cap al nen) també és una opció sana i lliure d'insecticides. D'aquesta manera traurem els polls, però no les llémenes. Aquestes es veuen millor amb el cabell sec. Podem utilitzar unes tisores per a tallar cada pèl afectat. Aquest sistema necessita constància i temps, uns 20 minuts cada dia durant dues setmanes.
- El sistema manual millora si utilitzem una pinta anti-polls i anti-llémenes.