



Alergia a los ácaros del polvo

El polvo doméstico es una de las principales causas de problemas alérgicos nasales, bronquiales y conjuntivales.

▪ ¿Qué es el polvo doméstico?

Está formado por restos de piel, pelo, fibras textiles, restos de insectos y alimentos, mohos, ácaros microscópicos, etc. Se puede ser alérgico a muchos de estos componentes, pero de todos ellos, **los que causan más problemas son los ácaros.**

▪ ¿Qué son los ácaros?

Son unos organismos microscópicos que se alimentan de restos de piel humana y que **sólo se encuentran en el interior de las casas.** No pican ni transmiten enfermedades y únicamente son peligrosos para aquellas personas que son alérgicas a ellos.

Los ácaros sobreviven sobretodo en colchones, mantas, alfombras, tapicerías de muebles o coches, ropa... y proliferan cuando la humedad ambiental es elevada y la temperatura se mantiene alrededor de 25°C. Prácticamente no sobreviven en ambientes secos ni a más de 800 metros de altitud, así como tampoco en lugares con exposición directa al sol. Las épocas en que predominan son pues **la primavera y especialmente otoño, aunque puede dar problemas el resto del año.**

Tener alergia a los ácaros del polvo **no significa “tener la casa sucia”.** Evidentemente una casa sucia empeora el problema, y aunque eliminar los ácaros es difícil o casi imposible, es cierto que una **“programa anti-polvo”** puede disminuir su número.

▪ ¿Qué podemos hacer para mejorar los síntomas de la alergia a los ácaros?

Antes de empezar cualquier tratamiento antialérgico debemos adoptar ciertas MEDIDAS AMBIENTALES:



1. EN EL DOMICILIO

- ✓ Debe limpiarse regularmente con una **aspiradora**, sin barrer, quitando el polvo con un **trapo húmedo**. Es importante que la aspiradora tenga un filtro adecuado, preferiblemente de tipo HEPA, para asegurarse de que los ácaros y especialmente sus heces quedan retenidos.
- ✓ Tener una especial atención en la limpieza de los sofás y butacas, deben aspirarse cada 2 ó 3 días.
- ✓ Si se dispone de aire acondicionado, debe mantenerse la humedad ambiental por debajo del 70%

- ✓ Deben limpiarse las **alfombras y moquetas**: si no es posible, son preferibles las de pelo corto siempre y cuando se aspiren a menudo
- ✓ Es preferible que la persona alérgica no esté presente al hacer la limpieza. No obstante, si es ella quien debe hacerla, puede utilizar una sencilla mascarilla.



2. EN EL DORMITORIO

- ✓ Use un colchón de goma espuma o de muelles. El látex puede ser una alternativa siempre que no sea alérgico a él. Existen fundas especiales para cubrir los colchones que permiten el paso de vapor de agua pero no el de los ácaros y sus heces.
- ✓ Los cojines, mantas, fundas nórdicas, edredones y cortinas deben de ser de **fibra sintética** y lavarse a menudo, sobretodo en otoño y primavera. Deben **evitarse la lana y las plumas**.
- ✓ Lave las sábanas y pijamas cada 3-4 días. Es preferible que pasen directamente del tendedero a la cama, sin guardarlos en el armario.
- ✓ Las paredes de las habitaciones deben de estar pintadas o empapeladas, pero que sean fácilmente lavables. **Elimine pósteres y cuadros**.
- ✓ **Cuanto menos muebles en la habitación tanto mejor, y sin tapicerías**. Deben de poder retirarse para limpiar por detrás.
- ✓ Es importante **evitar alfombras, moquetas, muñecos, peluches, etc. Guardar los libros en estantes abiertos**.
- ✓ Debe ventilarse la habitación una vez al día. Debería de utilizarse sólo para dormir. Hay que evitar la presencia de animales domésticos en la habitación, ya que pueden acumular ácaros.
- ✓ Las medidas de limpieza son las mismas que en el resto del domicilio
- ✓ Evitar utilizar insecticidas y ambientadores.



3. LA ROPA

- ✓ Al hacer el cambio de ropa de temporada, debe airearse o incluso lavarse antes de usarla: los ácaros se acumulan al estar guardada tanto tiempo en el armario.

4. LA SEGUNDA VIVIENDA

- ✓ Es una causa frecuente de crisis alérgicas. **Es preferible llegar durante el día**, no de noche, para poder limpiar y ventilar la habitación antes de que entre la persona alérgica.
- ✓ También dejar la cama sin hacer y prepararla al llegar, con sábanas que habremos traído de casa, y si es posible, colocar una funda anti-ácaros especial.

5. EL AUTOMÓVIL:



- ✓ Se aconseja aspirarlo con frecuencia, especialmente en viajes largos.

SI ALGUNA DE LAS NORMAS ANTERIORES ES IMPRACTICABLE O RESULTA INCONVENIENTE, PROCURE CONCENTRARSE EN EL DORMITORIO. ES LA HABITACIÓN DE LA CASA DONDE MÁS TIEMPO SE ESTÁ.

Más información: www.scaic.cat