

## **NORMAS DE DESALERGENIZACIÓN FRENTE A LOS ÁCAROS DEL POLVO**

Los ácaros son responsables de la (mal llamada) “alergia al polvo”. Son insectos lejanamente emparentados con las arañas, su tamaño es microscópico, y se alimentan sobre todo de las escamas de piel que desprendemos las personas. Por eso su hábitat natural son las camas (almohadas y colchones), donde encuentran alimento en abundancia. Lo que causa la alergia no son los ácaros propiamente, sino partículas de sus heces o de los cuerpos de los ácaros cuando mueren. Estas partículas están flotando en el ambiente, y al ser respiradas por una persona que sea alérgica a los ácaros producen estornudos, mocos, tos, fatiga, etc.

Los ácaros proliferan más en ambientes húmedos y templados, por lo son más abundantes en zonas costeras que en zonas de interior.

Las normas de desalergenización están orientadas a conseguir que no se acumulen ácaros ni sus detritus, y que cuando ello ocurra se puedan eliminar. Hay que realizarlas en toda la casa, pero particularmente en el dormitorio del paciente.

Hay que evitar objetos que acumulen polvo: alfombras, moquetas, peluches, cortinas, estucado, etc.

Es recomendable un suelo liso y lavable (mosaico, linóleo, parquet,...). Las paredes deben ser también lisas y con pintura lavable. En el dormitorio se recomienda prescindir de aquello que no sea necesario. Si el paciente es un niño, y ello es posible, el dormitorio no debería ser el cuarto de juegos.

Es aconsejable que el colchón y la almohada sean “antialérgicos”, sin costuras, de una sustancia maciza (esponja, látex, viscoelástico,...). Evitar rellenos de lana, plumas, miraguano,.... Son aconsejables las fundas antiácaros (disponibles en tiendas especializadas y grandes almacenes).

La ropa de cama debe ser de algodón, y los edredones y las mantas se aconseja que sean sintéticos y lavables. El lavado de la ropa de cama con agua caliente a más de 60º elimina los ácaros y sus restos. La luz solar también contribuye a disminuir la concentración de ácaros en los colchones y almohadas, por lo que exponerlos periódicamente al sol es aconsejable. La limpieza de la casa (ello incluye los colchones y las almohadas, cojines, sillones,...) se debe hacer con un aspirador potente con filtro HEPA o de agua, evitando barrer o sacudir el polvo. Los aparatos que utilizan vapor de agua para limpiar no son aconsejables.

Los muebles, paredes, etc. se pueden limpiar con un paño húmedo o con bayetas “captapolvo”. El suelo se debe aspirar y fregar.

Tanto la calefacción como el aire acondicionado resecan el ambiente por lo que contribuyen a disminuir la concentración de ácaros. El aire acondicionado además filtra el aire, por lo que tiene un efecto doblemente beneficioso siempre que se haga un mantenimiento adecuado y se limpien los filtros con regularidad.

Por el contrario, los humidificadores facilitan la proliferación de ácaros, por lo que están desaconsejados.

El humo del tabaco es **EXTREMADAMENTE PERJUDICIAL** para un paciente alérgico. Por ello, está **TERMINANTEMENTE PROHIBIDO** fumar en la casa de un paciente alérgico, incluso en su ausencia.

Consúltenos cualquier duda.



[www.alergianieto.com](http://www.alergianieto.com)

email: [correo@alergianieto.com](mailto:correo@alergianieto.com)

