

MEDIDAS AMBIENTALES PARA PACIENTES ALÉRGICOS A LOS ÁCAROS DEL POLVO DOMÉSTICO

Los ácaros a los que se encuentra sensibilizado viven y crecen en ambientes húmedos y con temperaturas suaves. Se alimentan principalmente, de los productos de descamación cutánea de las personas y animales que habitan en los domicilios. Por lo tanto, para combatirlos es conveniente que:

NORMAS GENERALES:

- Mantenga la casa en orden y ventílela fundamentalmente durante los meses de invierno, evite todo aquello que pueda acumular polvo. El ambiente de la casa debe ser seco. Evite el uso de humidificadores o paños húmedos en la calefacción. Si existen problemas de aislamiento, calefacción, fontanería o humedades, repárelos.
- Al menos durante los meses de invierno, procure que la humedad relativa dentro de su domicilio sea inferior al 50%. La existencia de diferencias de temperatura en una misma o entre las diferentes habitaciones de la casa, favorece la aparición de humedades. No debe haber animales domésticos en las zonas habitadas de su domicilio (aún cuando no tenga alergia a los animales su presencia favorece el crecimiento de los ácaros).

EN EL DORMITORIO:

- Tenga muebles fácilmente lavables y en la cantidad mínima posible.
- No debe contener muebles tapizados, alfombra, moqueta, cortinas, muñecos de peluche, libros, pósters...
- Emplee colchón, almohada y mantas de fibra sintética (evite la lana, plumas, guata, miraguano...).
- Utilice fundas de plástico para envolver tanto el colchón como la almohada.
- Hay que aspirar el colchón y la almohada al menos una vez al mes.
- Cambie las sábanas y el pijama con frecuencia. Debe lavarlos a temperatura superior a 60° C.
- Lave las mantas con frecuencia.
- Limpie el dormitorio con aspirador y un trapo húmedo (la escoba y el plumero sólo cambian el polvo de sitio).
- Ventile y limpie la habitación cada día.
- Utilice calefacción por radiadores de agua eléctrica, los sistemas de aire acondicionado pueden acumular ácaros.

EN UNA SEGUNDA VIVIENDA:

- Es mejor llegar por la mañana y ventilar todas las habitaciones.
- Hacer la cama el día de llegada con ropa que no haya permanecido almacenada mucho tiempo.

EN COLONIAS ESCOLARES:

- Utilice un saco de dormir acrílico reversible y de la vuelta al mismo en días alternos.
- Si se duerme en literas, escoja siempre la de arriba.

ES IMPORTANTE TENER EN CUENTA QUE LA PRIMERA MEDIDA TERAPÉUTICA PARA EL PACIENTE ALÉRGICO ES LA “EVITACIÓN”. SIN UNA CORRECTA LIMPIEZA DE LA CASA, CUALQUIER TRATAMIENTO QUE ENSAYE, FRACASARÁ.