

 <p>Hospital Universitario de Getafe Comunidad de Madrid</p> <p>SERVICIO DE ALERGIA</p>	Normas de evitación-ÁCAROS		
	Abril 2016	V01	Página 1 de 1

Recomendaciones para pacientes alérgicos a los ácaros del polvo doméstico

El polvo es una mezcla de diferentes materiales (fibra de tejidos, pelos, escamas cutáneas, restos de insectos, mohos, bacterias y ácaros). Los ácaros son organismos microscópicos emparentados con las arañas, que se alimentan especialmente de las descamaciones dérmicas, por lo que son más abundantes en colchones y almohadas. Requieren unas determinadas condiciones de temperatura y humedad por lo que suelen ser más importantes como alérgenos en áreas de costa.

- 1- Emplee colchón, almohada y mantas de fibra sintética. Evitar almohadas, edredones y colchones de pluma o lana. Son preferibles las acrílicas lavándolas cada 3 meses. Se pueden utilizar además fundas anti-ácaros, especialmente para las almohadas.
- 2- Utilice fundas de plástico para envolver tanto el colchón como la almohada.
- 3- Cambie las sábanas y el pijama a días alternos. Debe lavarlos a temperatura superior a 60°.
- 4- Las habitaciones deben contener pocos objetos capaces de acumular polvo por lo que es recomendable evitar moquetas y alfombras, libros que no sean de uso habitual y suprimir además cortinajes y tapicerías.
- 5- Evite la entrada de animales domésticos en la habitación. Aún cuando no tenga alergia a los animales domésticos, su presencia favorece el crecimiento de los ácaros.
- 6- Limpie el dormitorio con aspirador y trapo húmedo (la escoba y el plumero sólo cambia el polvo de sitio)
- 7- Ventile y limpie la habitación cada día.
- 8- Utilice calefacción por radiadores de agua eléctrica, nunca sistemas de aire acondicionado pues en ellos se acumulan los ácaros.
- 9- Los humidificadores no son recomendables. Debemos mantener temperaturas que no superen los 22 grados y humedades en general, por debajo del 50%
- 10- Tenga presente que será más sensible a otros estímulos como catarros, productos químicos irritantes y a esfuerzos físicos. El tabaco, en todos los casos, siempre es desaconsejable.

Para más información consulte a través de Internet en la página de la Sociedad española de alergia www.seaic.es, Sociedad de Madrid-Castilla La Mancha www.smclm.com, www.alergiabbva.com