

## CONSEJOS PARA PACIENTES ALERGICOS A LOS ÁCAROS DEL POLVO

1. Ventilar a diario la vivienda, fregando el suelo con asiduidad y evitando las paredes enteladas. Son recomendables las pinturas plásticas, los muebles de madera o metálicos, sin tapizados de tela.
2. Evitar la presencia en el dormitorio de enseres que almacenen polvo (moqueta, alfombras, tapices, cortinas de tela gruesa, peluches, muebles tapizados, libros, ...).
3. Lavar la ropa de cama al menos una vez por semana a una temperatura próxima a los 60 grados, procurando tenderla al sol. Las mantas se lavarán cada 2 semanas, como mínimo. El lavado en agua fría no mata los ácaros.
4. Se cubrirán el colchón y la almohada, que deben ser de fibra sintética, con fundas impermeables a los ácaros, para evitar que aquéllos puedan crear reservorios. Tanto el colchón como la almohada deberán aspirarse periódicamente. Tanto las mantas como los edredones deben ser sintéticos, lavándolos dos veces al mes.
5. Evitar la entrada de animales en la habitación del paciente, pues acumulan polvo en su pelaje
6. La temperatura de la vivienda en invierno debe estar próxima a los 18 grados, pues los ácaros proliferan más fácilmente en ambientes templados. También es importante que la humedad relativa del aire en la casa sea inferior al 50%, evitando el uso de humidificadores.
7. Para la limpieza diaria se usarán gamuzas y mopas especiales, así como aspiradores con filtros de alta eficacia que atrapen los ácaros. La escoba y el plumero sólo cambian el polvo de sitio.
8. Las prendas de vestir que hayan permanecido mucho tiempo almacenadas deberán airearse antes de ponérselas, evitando el uso de jerséis de angorina o cachemir.
9. En algunos casos, puede estar indicado el empleo de acaricidas (insecticidas antiácaros) y de aparatos deshumidificadores, como sucede en zonas costeras, donde la humedad ambiental es elevada.
10. Se usará calefacción por radiadores de agua o eléctrica, en vez de sistemas de aire acondicionado.
11. En colonias escolares se utilizará un saco de dormir acrílico reversible, para darle la vuelta a días alternos. Si se duerme en literas, se deberá escoger siempre la de arriba.
12. Las segundas viviendas se ocuparán preferentemente por la mañana, para poder ventilar todas las habitaciones. Se hará la cama el día de la llegada, usando ropa que no haya permanecido almacenada mucho tiempo.