

MEDIDAS DE VITACION PARA PACIENTES ALERGICOS A ACAROS

Los **ácaros** son artrópodos de muy pequeño tamaño, no visibles a simple vista. Se clasifican dentro de la clase de los arácnidos, donde también se incluyen otros artrópodos bien conocidos como las arañas y los escorpiones. A diferencia de éstos, los ácaros son inofensivos ya que no pican ni transmiten enfermedades.



Los **ácaros del polvo doméstico** (Dermatophagoides) son muy comunes y constituyen una de las causas más frecuentes de alergia respiratoria. En general crecen en ambientes con una humedad superior al 70% y a una temperatura óptima en torno a los 25°C. Se alimentan de residuos orgánicos, sobre todo restos de piel muerta, por lo que se encuentran fundamentalmente en colchones, mantas, almohadas, alfombras, moquetas y muebles tapizados. Su población aumenta significativamente en zonas costeras.

Cómo evitarlos

Las personas alérgicas a los ácaros deben tener en cuenta una serie de medidas preventivas fundamentales para controlar la aparición de los síntomas. Estas medidas se aplicarán, en la medida de lo posible, en los lugares del entorno habitual del paciente, con especial atención a su domicilio.

Es aconsejable retirar alfombras y/o moquetas, además de evitar la acumulación de mantas, peluches y libros en exceso. También es recomendable prescindir del uso de colchones y almohadas de lana. Son medidas útiles cubrir colchones y almohadas con un protector impermeable a los ácaros y lavar las sábanas y mantas semanalmente en agua caliente.

Se recomienda mantener una humedad relativa por debajo del 60%, evitando el uso de humidificadores ambientales. También debe evitarse la estancia prolongada en ambientes húmedos y lugares que hayan permanecido cerrados durante largo tiempo (sótanos, bodegas, trasteros, etc.).