

CONSEJOS PARA PACIENTES ALÉRGICOS A ÁCAROS

Los ácaros son pequeños arácnidos no **visibles a simple vista**, responsables principales de la **alergia al polvo**. Los ácaros se acumulan sobre todo en los materiales textiles del hogar, donde tienen el grado de calor y humedad necesarios para desarrollarse.

A continuación, se exponen consejos de **desalergenización** para los pacientes alérgicos a los ácaros. Estas medidas deben observarse en toda la casa y en especial **en la habitación del paciente** alérgico:

- Se recomienda mantener la **vivienda seca y bien ventilada**. Puede utilizar para ello **acondicionadores de aire** o **deshumidificadores**, si fuera necesario.
- 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.
- **Evitar** en lo posible la presencia de mobiliario o **utensilios** susceptibles de **acumular polvo** (**alfombras**, peluches, cortinajes espesos, bibliotecas, moquetas, muebles viejos, etc.)
- Para la limpieza de la casa, **utilice un paño húmedo**. Aspire en profundidad alfombras, colchones, sofás y todo aquello que pueda acumular polvo. En caso de que sea el paciente el que realice estas actividades, ha de utilizar una mascarilla que cubra su boca y nariz durante el transcurso de las mismas.
- Debe **lavar la ropa de cama**, cortinas y peluches a una temperatura mayor de **70º**, **semanalmente**. Es aconsejable tenderlas al sol posteriormente. En el caso de los peluches, conviene congelarlos tras el lavado durante uno o dos días.
- La utilización de **fundas plásticas impermeables a los ácaros** para colchones y almohadas disminuirá su contacto con los ácaros mientras duerme. Es aconsejable que el colchón y la almohada sean sintéticos.
- Las prendas de vestir que hayan permanecido mucho tiempo almacenadas deberán airearse antes de usarlas.

Documento aprobado por la Comisión Técnica de Coordinación de la Información del Hospital Universitario Infanta Leonor (diciembre 2022).