



DECÁLOGO DE EVITACIÓN DE LOS ÁCAROS (DEL POLVO)

1. Cuando hablamos de alergia “**al polvo de casa**” nos referimos a la **alergia a los ácaros**. El polvo de casa es la principal fuente de alérgenos del interior de las viviendas.
2. Los ácaros pertenecen a la familia de las arañas. Miden aproximadamente medio milímetro de longitud y se alimentan de las sustancias que hay en el polvo de las casas (fibras de tejidos, descamación de la piel de las personas y de animales, insectos, esporas de hongos, etc).
3. Los ácaros prefieren **lugares oscuros y con humedad**. Abundan en las zonas de costa y disminuyen con la altitud (hay menos en zonas de meseta y casi ninguno en zonas de montaña).
4. Los ácaros desprenden unas partículas microscópicas que flotan en el aire y que **causan síntomas de alergia en los ojos, nariz, pulmones y en la piel de los alérgicos**. No penetran en el cuerpo humano.
5. Se deben **evitar** al máximo **objetos que acumulen polvo** y que resulten difíciles de limpiar (moquetas, cortinas, alfombras, cojines, peluches, libros...)
6. Al limpiar, **no se debe levantar polvo barriendo** o sacudiendo con un trapo o plumero. Conviene utilizar paño húmedo para los muebles (secar bien después), aspirador (con filtro HEPA o de agua) y fregona para el suelo.
7. Los ácaros **se acumulan** especialmente en **colchones, almohadas, sofás y cojines**. Se deben limpiar con aspirador. El sol elimina los ácaros. Si es posible, ventila y expón el colchón y la almohada a los rayos del sol.
8. Otra alternativa es utilizar **fundas anti ácaros**, que impiden el paso de las partículas de ácaros desde el colchón y la almohada hacia el paciente.
9. Las **sábanas (mantas, edredones)** conviene que sean **sintéticas**, evitando la lana y las plumas. Se deben lavar a temperatura de 60°.
10. El **aire acondicionado y la calefacción resecan el ambiente** y por tanto son **beneficiosos para disminuir la cantidad de ácaros**. No olvides limpiar los filtros regularmente.

Grupo de Trabajo: Alergia Respiratoria y Asma
Septiembre 2019

