

## Web SEICAP

### Instrucciones para evitar ácaros

Frecuentemente se habla de alergia al polvo de casa para referirse a lo que en realidad es alergia a los ácaros. Los ácaros son microscópicos, y se alimentan de las sustancias que hay en el polvo de casa (fibras de los tejidos, descamación de la piel de las personas y de los animales, restos de insectos, hongos, etc.).

Los ácaros no penetran en el cuerpo humano. 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.

Los ácaros abundan más en lugares oscuros y con humedad.

En zonas de costa abundan más. Van disminuyendo o desapareciendo con la altitud: hay menos en zonas de meseta y apenas ninguno en zonas de montaña.

Las instrucciones para evitar ácaros se han de hacer en toda la casa en general, y especialmente en el dormitorio del paciente.

Evitar al máximo objetos que acumulan polvo y que resultan difíciles de limpiar: moquetas, alfombras, peluches, libros, cortinas pesadas, muebles tapizados, cojines, papel pintado en las paredes, excesivos adornos...

Se recomienda suelo liso, paredes lisas y lavables, muñecos de plástico, visillos finos lavables, habitación despejada.

Donde más ácaros se acumulan es en el colchón y la almohada. Los colchones no deben ser de muelles, pues son huecos por dentro, sino macizos, de esponja, de látex, o viscoelásticos, según le convenga más por comodidad y precio. La almohada conviene que sea también de alguno de estos materiales, evitando las de miraguano.

Si no quiere cambiar de colchón, una alternativa es utilizar fundas antiácaros, que impiden el paso de las partículas de ácaros desde el colchón y la almohada hacia el paciente.

La ropa de cama (mantas, edredones) conviene que sea sintética, evitando la lana y las plumas. Las sábanas se han de lavar a temperatura de 60°.

El sol elimina los ácaros. Si es posible, exponga el colchón y la almohada a los rayos del sol, y ventilen bien. Limpie colchón y almohada con aspirador.

Los sofás y cojines también acumulan ácaros. Límpielos con aspirador.

El aire acondicionado y la calefacción resecan el ambiente, y por tanto son beneficiosos para disminuir la cantidad de ácaros. Hay que limpiar los filtros regularmente.

No 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.

Consulte cualquier duda con su especialista.