



INSTRUCCIONES PARA EVITAR LOS ÁCAROS (DEL POLVO)



1. ¿Qué es la alergia “al polvo de casa”?

Se habla de alergia “al polvo de casa” cuando lo que en realidad queremos referirnos es a la alergia a los ácaros. El polvo de casa es la principal fuente de alérgenos del interior de las viviendas.

2. ¿Qué son los ácaros?

Los ácaros pertenecen a la familia de las arañas, que miden aproximadamente medio milímetro de longitud y que se alimentan de las sustancias que hay en el polvo de las casas (fibras de los tejidos, descamación de la piel de las personas y de los animales, restos de insectos, hongos, etc).

3. ¿Dónde podemos encontrarlos?

Los ácaros prefieren 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.

4. ¿Cómo producen los síntomas a las personas?

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. ¿Qué medidas debemos llevar a cabo para evitar los ácaros?

Las instrucciones que se exponen a continuación se deben de hacer en toda la casa en general pero especialmente en el dormitorio del paciente.

1. **Evitar** al máximo **objetos que acumulen polvo** y que resulten difíciles de limpiar: moquetas, alfombras, peluches, libros, cortinas pesadas, muebles tapizados, cojines, papel pintado en las paredes, excesivos adornos...
2. **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.
3. Los ácaros **se acumulan** especialmente en **colchones, almohadas, sofás y cojines**.
 - a. Los colchones deben ser macizos, de esponja, de látex, o viscoelásticos, según le convenga más por comodidad y precio y se deben de evitar en la medida de lo posible aquellos que sean de muelles, pues son huecos por dentro y favorecen su acumulación.
 - b. La almohada conviene que sea también de alguno de estos materiales, evitando las de miraguano (fibra vegetal).
 - c. El colchón, la almohada, los sofás y los cojines se deben limpiar con aspirador.
 - d. El sol elimina los ácaros. Si es posible, ventile y exponga el colchón y la almohada a los rayos del sol.
4. Si no desea cambiar de colchón, una alternativa es utilizar **fundas anti ácaros**, que impiden el paso de las partículas de ácaros desde el colchón y la almohada hacia el paciente.
5. Las **sábanas (mantas, edredones)** conviene que sean **sintéticas**, evitando la lana y las plumas. Se deben de lavar a temperatura de 60°.

6. El **aire acondicionado y la calefacción** resecan el ambiente y por tanto son **beneficiosos para disminuir la cantidad de ácaros**. No olvide que limpiar los filtros regularmente.

Consulte cualquier duda con su pediatra alergólogo.

**Grupo de Trabajo: Alergia Respiratoria y Asma
Septiembre 2019**