

# 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.