

# 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.