

## Recomendaciones para evitar ácaros (del polvo)

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.

Predominan en zonas de costa. Van disminuyendo o desapareciendo con la altitud: hay menos en zonas de meseta y apenas se encuentran 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:

- 1.** 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...
- 2.** Se recomienda suelo liso, paredes lisas y lavables, muñecos de plástico, visillos finos lavables, habitación despejada.
- 3.** 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.
- 4.** Sin 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.
- 5.** 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 60º.
- 6.** 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.
- 7.** Los sofás y cojines también acumulan ácaros. Límpielos con aspirador.
- 8.** 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.
- 9.** No levantar polvo barriendo o sacudiendo con un trapo o plumero.
- 10.** Conviene utilizar paño húmedo para los muebles (secar bien después), aspirador (con filtro HEPA o de agua) y fregona para el suelo.

Por favor, consulte cualquier duda con su especialista.



Visita:  
[TengoAlergia.es](http://TengoAlergia.es)

Fuente: [www.seicap.es](http://www.seicap.es)

ALK-Abelló, S.A. Miguel Fleta 19 28037 Madrid

