

Informació per a pacients amb al·lèrgia als àcars

L'al·lèrgia a la pols domèstica habitualment es deu a una hipersensibilitat a les restes dels "àcars de la pols", artròpodes microscòpics que s'alimenten de les substàncies que hi ha a la pols de la casa. Els àcars no piquen ni transmeten malalties i només produeixen símptomes d'al·lèrgia als ulls, nas o pulmons en els pacients que són al·lèrgics a ells.

Els àcars viuen dins de les cases, així que no estan en la pols del carrer. S'acumulen en llocs allunyats de la llum solar i necessiten unes condicions d'humitat del voltant del 70% i una temperatura de 25°. Això es dona especialment en zones costaneres i en illes. En èpoques de primavera, i sobretot la tardor, es donen les condicions ideals de temperatura i humitat, i és quan més proliferen els àcars. En aquesta època solen empitjorar la persones que els tenen al·lèrgia.

Els **llocs de localització** preferent són on les persones passen més temps i per tant és important adoptar unes mesures per evitar la seva proliferació:

Dormitori:

- ✓ S'ha de limitar el nombre de mobles al mínim imprescindible: preferentment mobles tancats i separats de la paret (per poder netejar la part de darrera).
- ✓ L'existència de catifes, moquetes, cortines, tapisseries, pòsters, llibres, pelutxos, joguines, etc., augmenta la població d'àcars.
- ✓ La neteja es realitzarà amb un drap humit. El dormitori ha de ventilar-se completament, preferentment a diari, posteriorment es tancaran les portes i les finestres durant la resta del dia. Eviteu utilitzar insecticides i ambientadors.
- ✓ El matalàs i el coixí han de portar fundes protectores antiàcars (rentat setmanal). S'han d'evitar els matalassos o coixins de llana, cobrellits i edredons de plomes.
- ✓ Ventileu la roba guardada a l'armari abans d'utilitzar-la.

Resta del domicili:

- ✓ En general, s'han d'evitar objectes o superfícies que acumulin pols (moquetes, nines), sobre tot cal tenir una especial atenció amb els sofàs i butaques, cal aspirar-los cada 2 o 3 dies. Fer servir aspirador amb Filtre Hepa.o d'aigua.
- ✓ S'ha d'anar en compte si es fan viatges llargs ja que generalment hi ha pols a la tapisseria dels vehicles i si es fan estades en una casa que ha estat tancada (per exemple una segona casa). En aquest cas s'ha de realitzar una neteja important, com a mínim 24 hores abans d'entrar-hi la persona al·lèrgica.
- ✓ Existeixen d'altres mesures per al control ambiental com són: acaricides, aspiradors especials, purificadors, filtres especials, fundes antiàcars de protecció per a coixins i matalàs, etc., la seva evident utilitat depèn de no descuidar les recomanacions més bàsiques, anteriorment esmentades.

Extret de: Consells per a pacients al·lèrgics. Societat Catalana d'Al·lèrgia i Immunologia Clínica (SCAIC)

Información para pacientes con alergia a los ácaros

La alergia al polvo doméstico habitualmente se debe a una hipersensibilidad a los restos de los "ácaros del polvo", artrópodos microscópicos que se alimentan de las sustancias que hay en el polvo de la casa. Los ácaros no pican ni transmiten enfermedades y sólo producen síntomas de alergia en los ojos, nariz o pulmones en los pacientes que son alérgicos a ellos.

Los ácaros viven dentro de las casas, así que no están en el polvo de la calle. Se acumulan en lugares alejados de la luz solar y necesitan unas condiciones de humedad de alrededor de 70% y una temperatura de 25°. Esto se da especialmente en zonas costeras y en islas. En épocas de primavera, y sobretodo otoño, se dan las condiciones ideales de temperatura y humedad, y es cuando más proliferan los ácaros. En esa época suelen empeorar las personas que les tienen alergia.

Los **lugares de localización** preferente son donde las personas pasan más tiempo y por lo tanto es importante adoptar unas medidas para evitar su proliferación:

Dormitorio:

- ✓ Se debe limitar el número de muebles al mínimo imprescindible: preferentemente muebles cerrados y separados de la pared (para poder limpiar la parte de atrás).
- ✓ La existencia de alfombras, moquetas, cortinas, tapicerías, pósters, libros, peluches, juguetes, etc., aumenta la población de ácaros.
- ✓ La limpieza se realizará con un paño húmedo. El dormitorio debe ventilarse completamente, preferentemente a diario, posteriormente se cerrarán las puertas y las ventanas durante el resto del día. Evite utilizar insecticidas y ambientadores.
- ✓ El colchón y la almohada deben llevar fundas antiácaros protectoras (lavado semanal). Se recomienda colchones de látex o viscoelástica. La ropa de cama (sábanas, edredones) conviene que sea sintética, que se pueda lavar en la lavadora, evitando la lana y las plumas.
- ✓ Ventilar la ropa guardada en el armario antes de utilizarla.

Resto del domicilio:

- ✓ En general, se deben evitar objetos o superficies que acumulen polvo (moquetas, muñecas). Sobre todo hay que tener especial atención con los sofás y sillones y aspirarlos cada 2 o 3 días. Utilizar un aspirador con Filtro Hepa o de agua.
- ✓ Se debe tener en cuenta si se hacen viajes largos ya que generalmente hay polvo en la tapicería de los vehículos.
- ✓ Si se hacen estancias en una casa que ha sido cerrada (por ejemplo una segunda casa), se debe realizar una limpieza importante, al menos 24 horas antes de entrar la persona alérgica.
- ✓ Existen otras medidas para el control ambiental como son: acaricidas, aspiradores especiales, purificadores, filtros especiales, fundas de protección para almohadas y colchón, etc., su evidente utilidad depende de no descuidar las recomendaciones más básicas, anteriormente mencionadas.