

## Alergia al polvo de casa. ¿Qué son los ácaros?, ¿cómo evitarlos?



Los ácaros son artrópodos microscópicos que crecen en el polvo. Son los principales alérgenos de interior que causan asma.

Suelen estar en colchones, almohadas, alfombras... Crecen mejor en ambientes húmedos y templados.

Son mas frecuentes en la costa y a nivel del mar. Resisten mal el frío y el calor elevado.

Los ácaros mas frecuentes son: *Dermatophagoides pteronyssinus*, *Dermatophagoides farinae*.

### **Clínica sugerente de alergia a ácaros**

- Al estar presentes todo el año, producen síntomas durante todo el año, pero como resisten mal el calor, los síntomas mejoran en verano.

- Como suelen estar en colchones, almohadas...se ponen peor por la noche.

- Se producen crisis al entrar en casas cerradas (fin de semana, vacaciones...) y durante la limpieza de la casa.

### **Medidas de evitación frente a los ácaros:**

1. Ventilar y solear la habitación todos los días
2. Usar fundas antiacaros para el colchón y las almohadas
3. En la habitación donde este el niño alérgico no acumular juguetes, peluches, alfombras, cortinas...
4. No usar escobas o plumeros (levantan el polvo)

5. Usar para limpiar un aspirador con filtro especial *Hepa* (que atrapa partículas como ácaros y caspa de animales)
  6. Quitar el polvo de los muebles con bayetas húmedas
  7. Cambiar la ropa de cama semanalmente y lavarla a más de 50 °C
  8. No usar humidificadores
  9. Evitar:
    - La exposición a irritantes inespecíficos (humos, polvo, olores fuertes, aire frío y seco, sprays, barnices, lacas, insecticidas)...
    - Los cambios bruscos de temperatura
    - La contaminación atmosférica alta
    - El [humo del tabaco](#): en la casa de un niño con asma **es muy importante no fumar**.
- 

**Fecha de publicación:** 25-08-2013

**Autor/es:**

- [Olga Cortés Rico](#). Pediatra. Centro de Salud "Canillejas". Madrid
- [Jose Luis Montón Álvarez](#). Pediatra. Centro de Salud "Mar Báltico". Madrid
- [Grupo de Vías Respiratorias](#). AEPap.

