RECOMENDACIONES PARA LOS PACIENTES ALÉRGICOS A ÁCAROS DEL POLVO DOMÉSTICO

Las medidas que se reseñan pueden ser beneficiosas en determinados pacientes con este tipo de alergia. Estas medidas deberían ser consultadas y comentadas con su médico.
Es muy difícil eliminar a los ácaros por completo, pero es posible reducir su cuantía. Algunas de las recomendaciones a seguir son:

1. Limpieza frecuente de la casa, sin levantar polvo. Utilizar paños húmedos y aspirador, asegurándose que éste sea eficaz en la eliminación de los ácaros. No es conveniente usar escoba y, por supuesto, no hay que "sacudir el polvo".Cuando es el alérgico quien realiza las tareas de limpieza es aconsejable el uso de mascarillas protectoras para disminuir la cantidad de polvo que llega a las vías respiratorias.
2. Los suelos deben ser lisos, de un material fácilmente limpiable (terrazo, mosaico, gres). Las paredes deben estar pintadas, a ser posible con material plástico, lavable. Evitar empapelados y entelados.
3. Es importante que las habitaciones (sobre todo el dormitorio) estén bien aireados y soleados (la luz solar mata los ácaros). Hay que evitar cualquier formación de humedad en paredes y/o ventanas. Mantener seco los alrededores de la ducha y, en general, todo el baño, incluyendo toallas y tapetes. No guardar nunca ropa o zapatos húmedos en un armario o en zonas de poca ventilación.
4. Evitar el exceso de muebles y objetos decorativos que acumulen polvo. Evitar los sillones y butacas que no estén forrados de piel o similar ("escay").Las butacas con fundas de lana son grandes almacenes de polvo.
5. Evitar estanterías para libros. Los libros acumulan mucho polvo y son difíciles de limpiar, los muñecos de peluche también constituyen un considerable reservorio de ácaros.
6. Evitar el exceso de cortinas. Se instalarán las mínimas posibles y de un material fácilmente lavable (es conveniente lavar cortinas y ropa de cama a una temperatura superior a 60°.
7. Intentar prescindir de alfombras y moquetas.
8. El paciente no debe estar presente si se pinta la casa o se trasladan muebles de lugar.
9. Especialmente importante es el acondicionamiento de la cama del alérgico:
    a. El colchón más recomendado es el sintético. Evitar los colchones de lana o plumas, algodón o miraguano. Se aconseja forrar colchones y almohadas con fundas de plástico u otro material impermeable.
    b. La ropa de cama (mantas, sábanas, cojines, almohadas) más adecuada será de tejido sintético, fácilmente lavable, y el pijama de hilo o tergal.
    c. Usar mantas de fibra sintética.
    d. Aspirar frecuentemente el colchón y somier (al menos una vez por semana).
    e. Limpiar cuidadosamente el mueble de cama, especialmente la zona del cabezal. Es preferible un mueble sencillo, sin adornos que dificulten su limpieza.
    f. En cambios de temporada, lavar la ropa (tanto de vestir como de cama) almacenada antes de ponérsela, para evitar el polvo acumulado.
    g. Cuando por motivos de viajes o vacaciones la casa haya estado deshabitada por cierto tiempo, hay que realizar una limpieza a fondo de las mismas antes de que la persona alérgica entre en ella. Estas mismas precauciones se tomarán cuando el paciente tenga que dormir en otra casa.
    h. Evitar la convivencia con animales en el dormitorio del paciente.
10. En algunos casos puede ser útil el empleo de acaricidas y/o deshumidificadores:
    a. Los acaricidas son productos químicos tóxicos para los ácaros, pero inocuos para las personas y animales domésticos a las concentraciones a las que se utilizan. No sustituyen, en ningún caso, a un correcto programa de desalergenización ambiental. Sin embargo, puede ser un adecuado complemento.
    b. Si se emplean deshumidificadores, hay que tener cuidado de que no se contaminen con hongos los circuitos, pues servirían como difusores de los mismos.
11. Para su conocimiento, los ácaros disminuyen en zonas de elevada altitud.