



CENTRO MÉDICO
REY FERNANDO

C/ Rafael Alberti nº 15, local
Tf consulta: 976-51-78-21
Zaragoza

ALERGIA A ÁCAROS

Los ácaros son unos arácnidos microscópicos que habitan el polvo doméstico, especialmente en alfombras, moquetas, tapicerías, colchones y almohadas. Para su desarrollo requieren una humedad relativamente alta (65-80 %) y una temperatura de 23-28°.

Los ácaros producen gran cantidad de excrementos que se unen al polvo de casa. Este polvo con excrementos y restos epiteliales de los ácaros es el responsable de las reacciones alérgicas (rinitis, conjuntivitis, asma).

RECOMENDACIONES A LOS PACIENTES ALÉRGICOS A LOS ÁCAROS:

- Utilizar aspirador y paño húmedo en la limpieza diaria. No utilizar escoba. Mientras se limpie, el niño no estará en casa. Usar acaricida de forma regular en los sofás y sillones de la casa.
- Reemplazar el material de la cama que contenga lana, miraguano, algodón, crin, plumas por materiales sintéticos.
- Lavar la ropa de la cama a menudo y a altas temperaturas.
- Evitar moquetas, alfombras, tapicerías, cortinas pesadas.
- Guardar la ropa en bolsas de plástico y dentro de los armarios.
- Evitar sustancias irritantes:
 - Insecticidas: Aplicar cuando no este el niño en casa, y vaya a tardar en volver. No debe contener polvo de flores de pelitre.
 - Evitar sustancias olorosas como: Perfumes, alcanfor, bolas de naftalina, naftalina, alquitrán, betún, pinturas recientes, gasolina, ...
 - Evitar humo de la cocina y del tabaco. No debería fumar nadie en casa.
- Ropa del niño: Evitar prendas de lana gruesa, pueden usarse de lana fina.
- Si se cambia de vivienda, es preferible una zona seca y soleada.
- Es preferible la calefacción con radiadores de agua caliente a las estufas eléctricas.
- No usar humidificadores.
- Para las vacaciones, son preferibles zonas de montaña, a ser posible a más de 1.000 m sobre el nivel del mar.

RECOMENDACIONES PARA EL DORMITORIO DEL NIÑO

El niño llega a pasar hasta 12 horas al día en su dormitorio.

Por lo tanto, las medidas deben extremarse en esta habitación.

- 1) La habitación debe de parecer una habitación de hospital, con las paredes lisas. Debe de tener los muebles imprescindibles: No habrá armario de ropa, ni librerías. Las cortinas de las ventanas serán de tejidos sintéticos y fácilmente lavables. El suelo de linóleo puede ser peligroso si es alérgico al lino. Si el suelo es de madera, no se cubrirá con pinturas que contengan aceite de linaza. El niño usará otra habitación para cambiarse de ropa, y dejará en ella la ropa y los zapatos.

Limpieza:

Todos los días: Quitar el polvo meticulosamente de los muebles, repisas, ventanas, suelo, etc utilizando un paño húmedo o una bayeta mojada. No usar la escoba.



Después se aireará bien la habitación y luego se cerrarán puertas y ventanas hasta que llegue el niño.

Una vez a la semana: Limpiar la habitación cada semana a fondo, incluidas las paredes.

Lavar las cortinas.

Usar con regularidad una acaricida en aerosol (la frecuencia depende de la marca).

- 2) La habitación deberá tener solamente una cama, de preferencia una simple cama metálica. Si tiene que haber otra cama, ésta cumplirá las mismas condiciones. El colchón y la almohada deben de ser de muelles metálicos o de esponja sintética. No utilizar colchones o almohadas de lana, miraguano, plumas o crin. No son recomendables las mantas de lana, mejor sintética.

El colchón y la almohada del niño estarán cubiertos con una funda impermeable al polvo.

Limpieza: El colchón y la almohada se cepillarán semanalmente fuera de la habitación.

Lavar y cambiar las sábanas 2 veces/semana, y las mantas 1 vez/semana.

- 3) Silla: De madera o metal
- 4) Juguetes: Preferiblemente juguetes lavables de madera, metal o goma. No los guardará en la habitación. No usará juguetes rellenos (lana, pluma, trapos, etc) o que tengan pelusa o dispositivos que puedan acumular polvo.
- 5) Animales: No se permitirá la entrada en la habitación del niño.
- 6) El dormitorio del niño debe de estar alejado de la cocina, desván o retrete.

SERVICIO DE PEDIATRÍA

Dr Antonio Jesús Valle Traid N° colegiado: 11.410

Dra Pilar Arnauda Espatolero N° colegiado: 13.535

Dra Natalia Moreno Gonzalez N° colegiado: 14.147

Dr Pedro Pinós Laborda N° colegiado: 12.625