

## ALERGIA A LOS ÁCAROS

*Redactado por la Dra. Laura Pérez Pastor,  
Especialista en ALERGOLOGÍA y en PEDIATRÍA.*

### ¿Qué son los ácaros?

Los ácaros son artrópodos microscópicos. Tienen ocho patas y su especie más cercana son las arañas y las garrapatas. No pican y no transmiten contagio de ningún tipo. Los ácaros son, la causa más importante de alergia fuera de la temporada del polen.

### ¿Dónde se encuentran los ácaros?

Los ácaros se encuentran en lugares donde haya forraje adecuado, buena temperatura (20-30°C), y una humedad elevada (50 – 80 %). La piel de todos los humanos produce suficiente caspa, como para criar miles de ácaros durante varias generaciones. Por esta razón, se encuentran más ácaros en los dormitorios, especialmente en la ropa de cama, los colchones y los somieres. Viven dentro del colchón y del somier donde se multiplican produciendo huevos y criando. Otros lugares favorables, son las alfombras, moquetas...

### Medidas útiles en caso de alergia a ácaros

La medida primaria es intentar reducir el contacto con los ácaros. Aunque resulta imposible eliminarlos completamente en una vivienda. Los métodos más eficaces son: aumentar la ventilación, reducir la humedad y evitar el acúmulo de polvo doméstico.

Sobre todo en **el dormitorio** del paciente alérgico es esencial: evitar y/o eliminar el uso de alfombras, tapizados, cortinajes y moquetas, así como peluches, acúmulo de libros en estanterías.... Limpieza diaria del polvo doméstico, usando las bayetas humedecidas, aspiradores modernos con microfiltro o filtro "HEPA". Ventilar la habitación a diario. Recambio semanal de la ropa de cama.

Para la eliminación de los ácaros se necesita lavar la ropa a **Tª superior a 55 grados**. La congelación, durante al menos 24 horas, también es eficaz.

La utilización de una **funda antiácaros** es una manera muy práctica de defenderse contra los alérgenos en la cama. La funda antiácaros impide el tránsito de ácaros, pero sí admite la circulación de la humedad corporal. El colchón, la almohada y el plumón nórdico se cubren con la funda antialérgica y por encima de la funda especial, se ponen las fundas y sábanas habituales.

Se deben usar **edredones sintéticos**, o también especiales antiácaros. Airear con frecuencia.

Si se duerme en literas, el alérgico usará la de arriba.

Hay que evitar la presencia de mascotas (**animales de pelo**) en el domicilio así como la exposición al **humo del tabaco**. Tampoco se recomienda las **plantas naturales** en las estancias cerradas.

### Otros consejos en caso de alergia a los ácaros

- Evitar el uso de productos químicos potencialmente irritantes, para deshacerse de los ácaros.
- Sí se pueden usar **productos específicos acaricidas**.
- La temperatura ambiental del dormitorio debería quedarse por debajo los 20° C.
- Se recomienda dejar la cama sin cubrir unas horas para airearla y así mismo eliminar la humedad en el colchón y en la ropa de cama.
- Si se mantiene la humedad relativa por debajo de los 40 % durante un periodo de unos tres meses durante el invierno, el nivel de ácaros bajará significativamente.
- Se pueden emplear deshumidificadores.
- No utilizar estufas con ventiladores (o semejantes) que arremolinan polvo y contribuyen en difundir el polvo en el aire

### ¿Cómo se trata médicamente la alergia a los ácaros?

Como en todos los casos de alergia, hay dos tipos de tratamiento:

- **Tratamiento sintomático:** Se utiliza para reducir los síntomas y tratar la inflamación alérgica. Se pueden emplear distintos tipos de fármacos, siempre bajo la prescripción de su alergólogo, como antihistamínicos, broncodilatadores, corticoides inhalados, montelukast...
- **Tratamiento etiológico:** Que es la inmunoterapia, o tratamiento con vacunas alérgicas.