

## **El 80% de los casos infantiles de asma en la costa se debe a alergia a ácaros**

- La Sociedad Andaluza de Alergología e Inmunología Clínica aconseja sobre las medidas para reducir la exposición y mejorar los resultados del tratamiento instaurado

*AlergoSur / 29 de octubre.* “Ocho de cada diez niños mayores de seis años asmáticos residentes en zonas costeras, lo son por ser alérgicos a los ácaros”, afirma el doctor José Amat López, miembro de la Junta Directiva y vocal para Andalucía Oriental de la Sociedad Andaluza de Alergología e Inmunología Clínica (AlergoSur). “Al igual que en primavera los niños de Jaén mejoran si se van a la costa porque hay menos carga ambiental de polen; en invierno, que es cuando sacamos más ropa de abrigo, mantas, alfombras ... los niños de la costa alérgicos a los ácaros mejoran si se van a la sierra donde prácticamente no hay ácaros a partir de 1000 metros de altitud. Con la rinoconjuntivitis sucede lo mismo que con el asma, su principal causa es la alergia a ácaros en zonas costeras: son los típicos pacientes que se pasan los meses fríos con un catarro continuo sin fiebre, inicialmente sin moco verde ni otros síntomas de infección, si bien después se pueden complicar con infecciones sobreañadidas como rinosinusitis. Estas últimas son más frecuentes en los pacientes con rinitis que en la población general ya que la primera barrera de defensa a ese nivel que es la mucosa nasal se encuentra inflamada y no funciona adecuadamente”.

Además, el alergólogo apunta que “en pacientes con alergia a ácaros las vacunas tienen mucho interés al ser eficaces en tres aspectos: mejoran la enfermedad actual, previenen nuevas alergias y evitan la aparición de patologías más graves, como por ejemplo asma en los pacientes con rinitis. En

estos dos últimos puntos el efecto preventivo es aproximadamente del 50%.

### **Esos molestos “bichitos”**

Los ácaros requieren humedad (> 50% de humedad relativa) y temperaturas templadas (> 21°C ) para vivir, por lo que nuestro clima costero es ideal para ellos. Como los ácaros se deshidratan con facilidad evitan la luz y se refugian y reproducen en mantas, mobiliario con tapicerías gruesas, sábanas, almohadas, colchas y edredones. Cuando la humedad ambiental es muy alta los ácaros también se pueden reproducir en la ropa, cortinas y cualquier otro material.

Las medidas para reducir la cantidad de ácaros presentes en nuestro hogar deberían centrarse prioritariamente en el dormitorio ya que pasamos más tiempo en él que en cualquier otra dependencia de la casa y sus condiciones suelen ser muy fáciles de modificar. Sin embargo, a la larga conviene modificar toda la casa lo necesario.

Exterminar los ácaros definitivamente, por ahora, es imposible pero el cumplimiento de las medidas que se describen a continuación contribuirá a mejorar notablemente los resultados del tratamiento instaurado. Deben mantenerse de forma rigurosa y continuada todas las medidas indicadas. El abandono o relajación paulatina de cualquiera de ellas puede ser causa de un empeoramiento de su enfermedad.

### **Medidas para reducir la exposición a los ácaros del polvo doméstico**

1. Debe procurarse que el paciente tenga un dormitorio individual, bien ventilado al exterior y sin manchas de humedad. La temperatura no debe sobrepasar los 22° C. No deben utilizarse estufas de gas.
2. Las sábanas, mantas y pijamas serán de fibras sintéticas fácilmente lavables. Lavar la ropa de cama semanalmente en agua caliente (aproximadamente a 54°C ).

3. Es muy recomendable la utilización de fundas protectoras anti-ácaros que recubran totalmente el colchón y la almohada, de manera hermética. Estas fundas actúan como una barrera que aísla a los ácaros que viven en gran número en el interior de colchones y almohadas e impiden el paso al exterior de sus partículas alergénicas, con el objeto de evitar que entren en contacto con el paciente durante la noche y que se liberen al aire de la habitación en forma de fino polvillo. Se deben lavar las fundas cada 2 semanas. No utilizar almohadas ni colchones con relleno de lana.
4. Los pequeños objetos que pueden acumular polvo como peluches, libros, discos deben guardarse en cajones o armarios con puertas. La ropa también debe guardarse en armarios cerrados. Evitar guardar en el dormitorio ropa que casi no se usa. No utilizar ropa almacenada durante largo tiempo, especialmente si se ha conservado con naftalina.
5. Deben evitarse moquetas, alfombras, tapizados o cortinas tupidas. Son preferibles los muebles lavables, ej. superficies lisas. Al realizar la limpieza se debe usar un paño húmedo y un aspirador provisto de un filtro HEPA (en su defecto, se fregará). El paciente debe ausentarse durante la limpieza y hasta 20 minutos después de ésta, que es el tiempo que tardan las partículas de polvo en depositarse. Si el paciente tuviera que realizar la limpieza, deberá usar una mascarilla.
6. No se debe convivir con animales domésticos (perros, gatos, hamsters...).
7. En las viviendas de fin de semana y vacaciones debe realizarse una limpieza a fondo antes de que el paciente entre en casa.

**Para más información:**

**COMUNICA SALUD**

C/ Imagen, 8, 4º C  
41003 SEVILLA  
Teléfono. 95 4212994 / Fax 954212918

*Carmen Galán: 629 035 518 / Paco Flores: 607 526 843 / Marta Conde: 607 532 206*