

CONSEJOS PRACTICOS

ALERGIA A LOS ÁCAROS DEL POLVO DOMÉSTICO NORMAS DE CONTROL EN EL HOGAR

El objetivo fundamental del control ambiental es evitar el contacto del paciente con el alérgeno causante de su enfermedad.

El polvo doméstico es responsable importante de las afecciones de tipo alérgico, en especial de Rinitis y Asma Perennes. Está constituido por una gran cantidad de materias de diferente origen y composición, como pueden ser: pelos, plumas, fibras textiles, escamas de piel humana y de animales, pólenes, hongos, bacterias y ácaros. Estos últimos son los principales responsables de la alergia al polvo. Los ácaros, no están sólo en el polvo de las casas, sino también, en aquellos lugares donde se guardan granos, heno, piensos, harinas y en general alimentos para el hombre y para los animales. Así, podemos distinguir varias familias o tipos de ácaros, que se dividen en Ácaros Mayores, que son los típicos del polvo de las viviendas (ejemplo, *Dermatophgoides Pteronyssinus*) y Ácaros Menores, que habitan más en granjas, almacenes, etc., pero también en menor cantidad en las casas (ejemplo, *Lepidoglyphus Destructor*).

Los ácaros son pequeños arácnidos no visibles a simple vista, que miden aproximadamente un tercio de milímetro. Se ha comprobado que son las heces de estos las que muestran mayor capacidad de producir alergia. Son casi esféricas y de un tamaño

muy pequeño, capaz de poder permanecer en suspensión en el aire y alcanzar las vías respiratorias. Cada ácaro produce unas veinte deyecciones al día. Las hembras ponen de 25 a 50 huevos y una nueva generación de adultos aparece cada tres semanas.

La mayor parte de los ácaros crecen alimentándose de escamas que desprende nuestra piel o la de los animales domésticos. Una persona desprende aproximadamente un gramo y medio de escamas al día, cantidad suficiente para alimentar cien mil ácaros.

Dentro del hogar huyen de la luz y

se acumulan especialmente en las moquetas, alfombras, tapicerías, edredones, almohadas y colchones. En general en todos los materiales textiles. En los colchones y almohadas es donde se encuentran en mayor número. En estos sitios tienen el grado de calor y humedad necesarios para desarrollarse, así como su alimento principal, las escamas de nuestra piel. Por lo tanto, viven sobre todo donde existan condiciones de humedad elevada. Este es, quizás el factor más determinante, siendo la humedad óptima para reproducirse entre 55 y 80%. Por debajo de 50% de humedad prácticamente no pueden vivir. Las épocas en que más se reproducen y por lo tanto



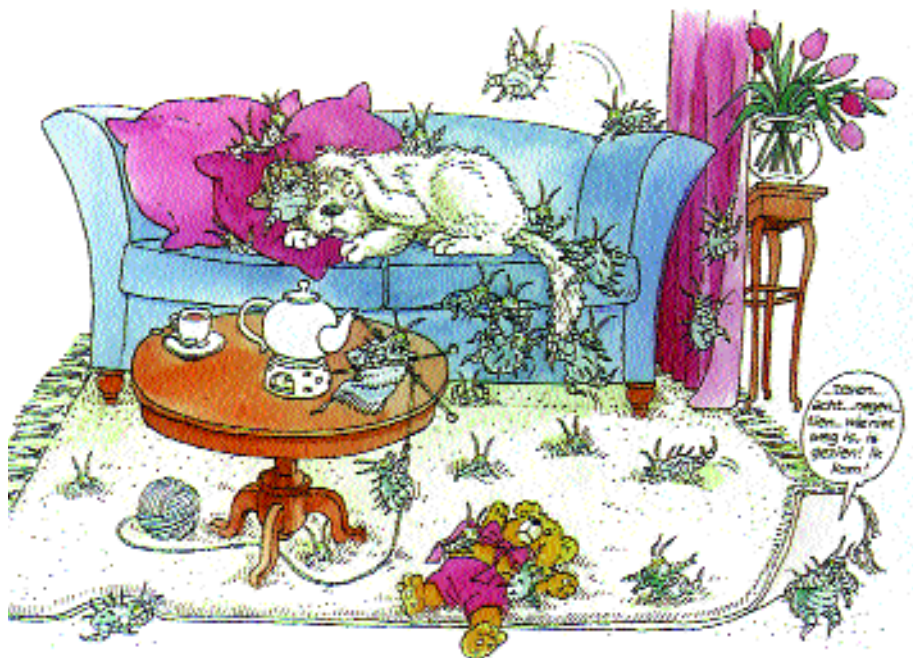
más molestias ocasionan, son los equinoccios, es decir Otoño y Primavera, al existir temperatura y humedad elevadas. Ahora bien si la temperatura aumenta mucho en verano, con disminución de la humedad ó desciende mucho, como en las montañas, hay menos ácaros y por lo tanto menos síntomas (lugar ideal de vacaciones). De lo dicho anteriormente se deduce, que las zonas geográficas donde hay más ácaros son las zonas costeras o las islas, y existen menos en el interior del país.

Lo ideal sería tener una casa "hipoalérgica" en la que participarían en su construcción arquitectos, ingenieros y médicos, con materiales adecuados, no contaminantes, sistemas de ventilación, humedad y temperatura controlados, etc., pero esto aún no es una realidad, por lo que tendremos que conseguir que nuestra casa sea lo más saludable posible con los medios a nuestro alcance, poniendo toda nuestra voluntad, pues la tarea es árdua y difícil y por regla general no se toma en serio, lo que resulta una gran equivocación, pues si se lleva a cabo adecuadamente el beneficio es grande para el paciente y para toda la familia.

Por todo lo expuesto es conveniente llevar a cabo las siguientes normas de desalergenización en el domicilio del paciente alérgico a ácaros:

1.- Decoración: si puede ser, toda la casa lo más funcional posible, con suelos y paredes fácilmente lavables. Pinturas plásticas, muebles de madera o metálicos, sin tapizados de tela, ni moquetas, ni alfombras. Cortinas muy lavables. Preferentemente sistema de calefacción central o eléctrica, igual cocina y calentadores. Si no es posible, gas con buen mantenimiento.

2.- Ventilación adecuada y con regularidad. El ambiente de la casa debe ser más bien seco. Evitar humedecer el ambiente, con vapores de agua, paños húmedos en los radiadores, etc. Si existen problemas de humedad, fontanería, aisla-



miento, procurar repararlos. El exceso de plantas favorece la humedad ambiental y el crecimiento de hongos. Al menos durante el invierno, procurar que la humedad relativa dentro del dormitorio del paciente sea inferior al 50% (es útil un pequeño higrómetro para medirla). Se pueden utilizar deshumidificadores eléctricos para controlar el grado de humedad y existen varias marcas interesantes en el mercado.

3.- El dormitorio del enfermo es la pieza fundamental, en donde permanece más tiempo, por lo que debe esmerarse el cuidado. Muebles imprescindibles, lo más parecido a la habitación de un hospital. No puede acumular ropas, libros, cadenas musicales, discos, etc. Los muñecos de peluche o de trapo sustituirlos por plástico. Si es imposible eliminar el muñeco de peluche, debe ser lavado a 70°C y mantenerlo después en el congelador un par de días de forma periódica.

El colchón y la almohada serán sintéticos y deben estar cubiertos herméticamente por una funda protectora impermeable especial (funda barrera), la cual evitará que las partículas alérgicas

entren en contacto con el paciente durante la noche y se liberen al aire de la habitación. En cambio, si permitirá el paso de la transpiración. Las fundas de plástico normal pueden tener un efecto barrera bueno, pero no son confortables, por la impermeabilidad que ocasionan, dando lugar a una acumulación de humedad por sudoración. En el mercado hay varias marcas de fundas adecuadas.



ALERGIA A LOS ACAROS DEL POLVO DOMESTICO NORMAS DE CONTROL EN EL HOGAR

Hay que aspirar el colchón y la almohada al menos una vez al mes y a la vez pueden utilizarse productos acaricidas, que son sustancias químicas que matan a los ácaros. En el mercado existen varios. La ropa de cama se lavará una o dos veces por semana en agua caliente (60°C). El lavado en agua fría y los detergentes no matan los ácaros. Es muy útil la ventilación y exposición al sol de la ropa de cama, pero esto no es muy fácil en todos los ambientes. Mantas y edredones deben ser sintéticos, lavados dos veces al mes. La utilización de purificadores de aire, para eliminar las partículas en suspensión del dormitorio o cuarto de estar, pueden ser de gran utilidad, siempre que tengan un buen sistema de filtro.

Procurar que el dormitorio no sea un cuarto de estar o de juegos de toda la familia. Lo ideal es que sea una estancia sólo para dormir o de estudio.

4.- La limpieza en general, se hará sin barrer, con aspirador potente y que tenga un filtro adecuado, que prevenga la re-emisión de partículas al exterior superiores a 0.3 micras después del aspirado. Los filtros más adecuados son los HEPA o similares. Existen varias marcas de aspiradores en el mercado con estos filtros.

No debe limpiarse el polvo en seco, con paños, plumeros, etc.; se utilizará bayeta húmeda o si no está el paciente, algún spray no irritante. No se pueden utilizar productos de limpieza irritantes, así como tampoco ambientadores, insecticidas, aparatos de ozono, chimeneas de leña, etc. y prohibición total para el tabaco.

5.- No se pueden tener animales de compañía en la casa, favorecen el aumento de ácaros y a su vez desencadenan por sí mismos alergia, precisamente con más facilidad en estos pacientes.

6.- Si se tiene una vivienda secundaria o cuando la casa permanezca cerrada por un tiempo, se deberán realizar y tener los mismos cuidados que en la vivienda principal.

Todas estas medidas, aunque parezcan difíciles, forman parte de uno de los pilares fundamentales del tratamiento del paciente alérgico, que es evitar, como se ha dicho anteriormente, la exposición al

alergeno responsable de los síntomas de su enfermedad. Algunas veces éste se puede evitar o eliminar fácilmente, pero otras, como en el caso de los ácaros domésticos, es imposible. Pero, no está todo perdido, pues con una buena disminución de ácaros, el resultado que se obtiene es tan útil y agradecido que se logra una mejor calidad de vida del paciente.

Fdo. Dr. Manuel Ferreiro Arias
Complejo Hospitalario Juan Canalejo
Unidad de Alergia. La Coruña



CONSEJOS PRACTICOS

APARATOS QUE PUEDEN SER UTILES EN EL CONTROL DE LAS ENFERMEDADES ALERGICAS RESPIRATORIAS

La base fundamental del diagnóstico alergológico estriba en conocer los agentes causantes de las enfermedades alérgicas (alergenos) para así poder separar al individuo de los mismos y evitar que se repitan los síntomas. Como ya se ha dicho en otras ocasiones, puede conseguirse en muchas circunstancias, cuando se trata de alimentos, medicamentos, agentes profesionales, etc, pero en otras es muy difícil aislar al paciente de su contacto, como sucede con los alergenos que forman parte de nuestro entorno habitual y que se ponen en contacto con nosotros a través de las vías respiratorias. Si el alérgeno es el epitelio de algún animal, siempre puede evitarse su contacto. Pero es mucho más difícil con los pólenes, los ácaros y los hongos.

En estos casos tenemos que buscar soluciones parciales para intentar disminuir el contacto al máximo, ya que su evitación total es prácticamente imposible. En este mismo número de la revista, así como en números anteriores, se exponen una serie de consejos que habitualmente damos los alergólogos a los pacientes, aunque aquí nos referiremos a otras técnicas suplementarias, de ca-

racter instrumental, que en muchos casos pueden servir de ayuda para lograr esta menor exposición al agente causal de la enfermedad alérgica.

En la alergia producida por pólenes, solamente podemos adoptar este tipo de medidas en el interior de los edificios y de habitáculos de coches. En este caso son útiles los aparatos de aire acondicionado, ya que si disponen de buenos filtros disminuyen la cantidad de pólenes que pueden penetrar desde el aire exterior. Se debe tener en cuenta que los filtros se han de limpiar con frecuencia, especialmente al terminar la temporada de utilización, y antes de iniciarse la siguiente. Se han publicado casos en los que no se había efectuado la limpieza, y

los pólenes retenidos en los filtros desde el año anterior eran introducidos en las habitaciones al volver a utilizarlos.

Los ácaros del polvo requieren unas condiciones determinadas para su desarrollo óptimo, como son una temperatura ambiente discretamente cálida y un grado de humedad relativa elevado. Por ello se desarrollan mejor y son más abundantes en zonas húmedas y templadas. Su erradicación total es imposible, pero si podemos disminuir su número en el interior de las viviendas tratando de incidir sobre estos puntos. La industria ha desarrollado aparatos deshumidificadores que absorben la humedad de las habitaciones cuando ésta es elevada, y con su empleo se ha conseguido disminuir los síntomas de los pacientes, especialmente en regiones húmedas, y en viviendas en las que por diversas circunstancias el grado de humedad es elevado, aunque estén situadas en regiones secas. El empleo de estos aparatos sería complementario de las medidas higiénicas que se exponen en esta misma sección de la revista. Por las razones expuestas acerca del ambiente húmedo, no es aconsejable el empleo de humidificadores. En ocasiones se producen situaciones chocantes por inadvertencia de los usuarios y esto sucede con relativa frecuencia cuando el paciente



CONSEJOS PRACTICOS

APARATOS QUE PUEDEN SER ÚTILES EN EL CONTROL DE LAS ENFERMEDADES ALÉRGICAS RESPIRATORIAS

alérgico a los ácaros es un niño. Cuando el niño tiene crisis, o para intentar facilitar la respiración, los padres se apresuran a colocar cerca de su cama un aparato que produce vapor de agua, pensando que con ello ayudan a su hijo. Por el contrario, al aumentar el grado de humedad en la habitación se facilita el crecimiento de los ácaros y por tanto se favorece la aparición de nuevas crisis.

También es eficaz, para disminuir al mínimo el número de ácaros, realizar la limpieza doméstica con aspiradoras que tengan sistemas de filtros adecuados y que sean de alta potencia. Las aspiradoras "normales" no consiguen retener los ácaros e incluso pueden provocar una mayor movilización de los mismos, dando lugar a un aumento del número de partículas alérgicas en el aire de la habitación.

Existen aparatos que filtran el aire en las habitaciones, y si están bien fabricados consiguen disminuir el número de pólenes, ácaros e incluso de humos y otras partículas.

Con los hongos las medidas que se pueden emplear son similares a las de los ácaros en el sentido de disminuir la humedad ambiental, por lo que el empleo de deshumidificadores es muy interesante, así como el realizar las obras de albañilería necesarias para corregir las humedades de las habitaciones (goteras, filtraciones de agua, etc.). También en este caso están contraindicados los humidificadores, no sólo por el aumento de humedad que producen sino porque en estos aparatos siempre queda una cierta cantidad de agua residual aunque se limpien con frecuencia. Este agua, que sue-

le estar caliente y que no se renueva, se convierte en un excelente caldo de cultivo para que crezcan hongos en el interior de los aparatos, hecho que puede agravar la enfermedad. Por este mismo motivo, incluso se producen algunos casos de enfermedades alérgicas respiratorias, diferentes al asma, en personas sanas que utilizan estos aparatos por otras causas.

A pesar del efecto beneficioso que puede conseguirse con la utilización de estas medidas higiénico-ambientales, nunca pueden ser sustitutivas del tratamiento médico de la enfermedad, sino complementarias del mismo.

M^a Rubio Sotés

Ex-Presidenta de la SEAIC

Miembro del Consejo de Patronato de la Fundación



¡HAGASE AMIGO DE LA FUNDACION!

Para conseguir información sobre **Amigos de la Fundación**, diríjense a:
FUNDACION DE ALERGOLOGIA E INMUNOLOGIA CLINICA,
APARTADO DE CORREOS - 947 FD - 08080 BARCELONA - ESPAÑA

¿QUÉ ACTIVIDADES PROMUEVE LA FUNDACIÓN?

- Realización de estudios y proyectos de investigación médica, especialmente de Alergología e Inmunología Clínica
- Formación y perfeccionamiento científico de los profesionales que atienden a los pacientes alérgicos.
- Información dirigida a las personas afectadas por alguna enfermedad alérgica y sus familiares.
- Colaboración con las autoridades sanitarias para abordar eficazmente la problemática social de las enfermedades alérgicas.
- Difusión por diferentes medios de comunicación de la realidad actual de la Alergología.

PROYECCIÓN CIENTÍFICA:

- Becas de investigación.
- Publicación de monografías.
- Ayudas para completar trabajos de investigación.
- Ayudas para el perfeccionamiento de técnicas alergológicas.

PROYECCIÓN SOCIAL:

- Becas para la asistencia de niños asmáticos a campamentos de verano.
- Información sobre los avances científicos que se producen en Alergología e Inmunología Clínica.
- Divulgación de consejos prácticos en las enfermedades alérgicas.

Y entre nuestros proyectos futuros están las donaciones para acciones sociales en beneficio de los pacientes alérgicos y sus familiares, así como la organización de actividades escolares y recreativas.

PARA CONTINUAR CON ESTA LABOR Y MEJORARLA, NECESITAMOS SU AYUDA



FUNDACION
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ALERGOLOGIA
E INMUNOLOGIA CLINICA