

Los Ácaros de Polvo y el Asma

Los ácaros de polvo son parientes microscópicos de las arañas que viven en los colchones, ropa de cama, muebles tapizados, alfombras y cortinas. Estas criaturas pequeñísimas se alimentan de las escamas de la piel que la gente y las mascotas desprende diariamente y progresan en ambientes calientes y húmedo.

Preguntas Adicionales para Suplementar el Cuestionario de Historia Ambiental:

- ¿Sabía usted que la exposición a los ácaros de polvo pueden desencadenar los síntomas del asma?
- ¿Qué tipo de piso tiene en el dormitorio del niño?
- ¿Tiene un aspirador con filt o HEPA?
- ¿Qué ha hecho para disminuir la exposición al polvo/ácaros de polvo?
- ¿Con qué frecuencia lava las sábanas de la cama del niño?
- ¿Utiliza actualmente fundas de colchón y de almohadas en la cama del niño?
- ¿Utiliza otras formas de disminuir la exposición a los ácaros de polvo?

Posibles Intervenciones:

No importa cuán limpia es la casa, los ácaros de polvo no se pueden eliminar completamente. Las siguientes sugerencias pueden reducir la exposición. Se debe poner énfasis en la reducción de la exposición a los ácaros de polvo en el sitio donde duerme el niño.

- **Ponga fundas a todas las almohadas y colchones de las camas donde duerme el niño, utilizando fundas impermeables al alérgeno.** (Hay varias fuentes para la impermeabilización de fundas, y precios también, ya que la calidad varía.)
- **Lave semanalmente las sábanas para eliminar el alérgeno. Lave en agua caliente (130° F) para matar a los ácaros de polvo**
- Reemplace la lana o las plumas de la cama por materiales sintéticos que aguanten el lavado frecuente con agua caliente
- Retire del dormitorio los peluches, o lávelos y séquelos bien semanalmente
- Aleje los peluches de las almohadas que usa el niño
- aspire una o dos veces a la semana, preferiblemente con una aspiradora que tenga filtro HEPA o una bolsa microfiltro de doble capa (cuando el niño no está)
- Utilice un trapeador húmedo o un trapo para retirar el polvo, no use un trapo seco porque esparce los alérgenos de ácaros de polvo
- Evite el uso de humidificadores
- Las siguientes intervenciones son costosas y sólo se las recomienda después de que un alergólogo haya identificado la alergia del niño a los ácaros de polvo:
- Considere el reemplazo de las cortinas por persianas u otro tipo de cubiertas que se puedan limpiar
- Considere retirar la alfombra del cuarto del niño
- Considere eliminar los muebles tapizados
- **Evite el uso de generadores de ozono y ciertos limpiadores iónicos del aire que pueden generar ozono dañino**

Seguimiento/Notas: