

Guía para el paciente ALÉRGICO A LOS ÁCAROS

Los ácaros son pequeños artrópodos de un tamaño inferior a 0,3 mm de la familia de las garrapatas y de las arañas. En concreto, los ácaros que más alergias causan son los ácaros del polvo (*Dermatophagus pteronyssinus* y *Dermatophagoides farinae*) y los ácaros del almacenamiento (*Tyrophagus putrescentiae*, *Lepidoglyphus destructor* y *Acarus siro*).



Ácaros del polvo

Los ácaros del polvo deben su nombre a que su fuente predilecta de alimento son las escamas de la piel (dermato-piel, phagos-comer, "comedores de piel"). Se encuentran cómodos a 20°C y a una humedad relativa mayor de 70%. Sus lugares preferidos son las almohadas, los colchones y las alfombras de las casas. La concentración de los ácaros en las casas aumenta durante las épocas de cambio estacional (primavera, otoño) con lluvias y temperaturas suaves, y suele disminuir durante los veranos (clima seco, caluroso) en invierno (clima frío y seco). Los alérgenos de los ácaros que con más frecuencia producen alergia se encuentran tanto el cuerpo del ácaro como en sus heces.

Ácaros del almacenamiento

Los ácaros del almacenamiento son muy frecuentes en alimentos secos almacenados (pienso seco, cereales, legumbres, semillas, frutos) y sobre todo en alimentos con mucha grasa y proteínas. En el interior de la casa se encuentran sobre todo en la cocina y el baño ya que la humedad ambiental les es beneficiosa.



Consejos para reducir la exposición doméstica a los ácaros

- Quitar las alfombras o moquetas de la casa, especialmente de la cama del animal, o usar pequeñas alfombras que puedan ser lavadas.
- Reemplazar el material de la cama del animal que contenga lana, algodón, crin o plumas, por materiales sintéticos.
- Lavar la ropa de la cama del animal con agua caliente (>60°C) cada 15 días.
- Ventilar la casa a diario y aspirar la zona donde duerme el animal, al menos una vez por semana.
- En la limpieza diaria de la casa, se puede incorporar a la bolsa del aspirador un ectoparasitocida. Usar el aspirador cuando el animal no esté presente.
- Usar productos acaricidas cada 3 meses en los lugares de la casa donde el animal puede tener acceso.
- Mantener la comida fresca y seca, alejada de las áreas húmedas y no permitir que el agua entre en el plato de la comida del animal.
- Evitar la contaminación del pienso seco con ácaros del almacenamiento, reemplazando frecuentemente los sacos de pienso, y exponiéndolos lo mínimo posible a las altas humedades.

Es importante recordar que estas medidas pueden ayudar a reducir la exposición a los ácaros. Sin embargo, su completa eliminación del ambiente es prácticamente imposible.

Guía para el paciente ALÉRGICO AL POLEN



Polen de gramíneas

Las gramíneas constituyen una familia muy extensa de plantas que crecen no sólo en praderas y pastos sino también en zonas de escombros, sobre suelos cultivados o abandonados, o bien a lo largo de las orillas de los caminos; es decir, en casi todas partes desde el nivel del mar hasta las zonas montañosas. Típicamente, las gramíneas forman parte del césped de cualquier jardín. Son las responsables de la mayoría de alergias a pólenes.

Aunque el máximo de polinización se sitúe entre los meses de abril, mayo y junio, en nuestro país es posible detectar pólenes de gramíneas durante 10 meses al año. Existe una notable relación entre el clima y la polinización de las gramíneas. Así, si las lluvias son abundantes, la concentración del polen en primavera es mayor.

Polen de malas hierbas

Las malas hierbas, o malezas, son el tipo de plantas que crecen en los bancos de arena, en llanuras, en los bordes de las carreteras y lindes de campos de cultivo. La mayoría de las plantas que constituyen este grupo tienen su máxima polinización en verano aunque hay excepciones; la parietaria, además de ser la especie que más alergia causa, tiene un periodo de polinización largo (de marzo a octubre).



Polen de árboles

El periodo de polinización de los árboles suele ser corto, por lo que los pacientes suelen presentar manifestaciones clínicas únicamente durante breves periodos de tiempo.

La polinización ocurre antes, durante o inmediatamente después de la aparición de las hojas, así pues, en climas moderados, la polinización concluye casi al final de la primavera, cuando los árboles están llenos de hojas. Entre los árboles con pólenes más alergénicos destacan el olivo y el sauce.

Recomendaciones para reducir la exposición a los pólenes

- Durante la época de polinización, evitar llevar a su mascota a las zonas de abundante vegetación. Sobretodo en las primeras y las últimas horas del día.
- Ventilar la casa durante las horas centrales del día o por la noche.
- Evitar situaciones de alta exposición a los pólenes para su mascota como cortar el césped en su presencia. Evitar el acceso a lugares con sobrecarga de polen como graneros.
- Cuando viaje en coche con usted, mantenga las ventanillas cerradas.
- Evitar salidas al campo, cruzar parques y zonas verdes en épocas de mayor exposición, sobretodo los días secos, calurosos y con mucho viento.