

¿QUÉ SON LOS ÁCAROS Y POR QUÉ DAN ALERGIA?

GRACIA ANTEQUERA, MIGUEL. Alergólogo pediatra. Hospital Dr. Peset. Valencia.

Los ácaros son como unas pequeñísimas arañitas microscópicas, que se encuentran en las habitaciones, formando parte del polvo. Son más abundantes allí donde las personas permanecen más tiempo, fundamentalmente en el dormitorio, porque se alimentan, sobre todo, de las células de descamación de nuestra piel. Por eso se llaman *dermatophagoides*, de “dermato” que significa “piel”, y de “phagos” que significa “comer”. Así pues, en los colchones, ropa de la cama, mobiliario tapizado, peluches, almohadones, etc., es dónde habrá más cantidad de estos ácaros. Se desarrollan más en primavera y en otoño, debido a las condiciones de temperatura media y humedad elevada.

Aproximadamente un 70% de los niños con asma alérgico, que es con mucho el más frecuente, son sensibles a los *dermatophagoides* del polvo doméstico y manifiestan más crisis tanto de asma, como de rinitis, conjuntivitis, e incluso de eczema, en ambientes cargados de polvo. Por lo tanto, es de gran importancia eliminar al máximo los ácaros de las casas de los niños alérgicos, tomando para ello toda una serie de medidas:

Que el domicilio sea lo más seco y soleado posible.

Evitar en la casa y, sobre todo, en el dormitorio, materiales que faciliten la presencia de polvo: colchones viejos, alfombras, cortinas, moquetas, peluches, edredones, almohadones, libros, ropa acumulada, etc.

Las paredes de las habitaciones deben estar pintadas al plástico lavable y lisas, evitando cuadros, pósters, etc.

Colchones, preferentemente de látex o goma espuma compacta que se deben aspirar y airear al sol frecuentemente. Se puede añadir fundas especiales protectoras de ácaros. Con las almohadas debemos tomar las mismas precauciones.

La habitación se limpiará con aspirador dotado de un sistema capaz de retener los ácaros, y se eliminará el polvo de los muebles con una bayeta húmeda. Se puede emplear también algún producto acaricida en spray, que mata a los ácaros, lo que disminuye su concentración.

La ropa de cama (sábanas, mantas) debe lavarse frecuentemente (cada semana y cada mes respectivamente), empleando programas a 60° de temperatura del agua, o utilizando productos acaricidas para añadir a la lavadora. El tender la ropa al sol mejora la eficacia contra los ácaros.

Hay que evitar que el dormitorio sea también la habitación de juegos del niño o que se utilice como sala de estar. Una vez limpia y ventilada la habitación debe de quedar cerrada hasta la hora de dormir.

Estas precauciones para evitar los ácaros, junto a la medicación preventiva prescrita por su médico, puede mejorar de manera importante el pronóstico de la enfermedad alérgica de nuestros niños.