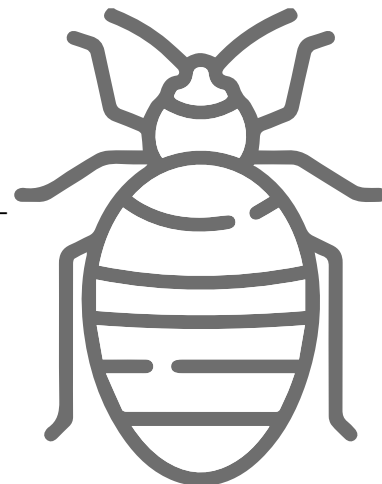


Informació per als pacients amb al·lèrgia als àcars



Què són els àcars?

Els àcars són microorganismes habituals del nostre entorn que són molt petits i invisibles per a l'ull humà. Viuen en la pols domèstica i s'acumulen fonamentalment en catifes, tapisseries, mantes, matalassos, coixins i, en general, en el material tèxtil (incloses les joguines de peluix i la roba). El seu desenvolupament depèn sobretot de la humitat ambiental i la temperatura.



Què és l'al·lèrgia als àcars?

Algunes persones amb sensibilitat als àcars poden tenir manifestacions d'al·lèrgia respiratòria (rinoconjuntivitis i asma).

Quines recomanacions heu de seguir?

- Ventileu diàriament els espais tancats, sobretot el dormitori.
- Utilitzeu aspirador i draps humits en la neteja habitual. Si utilitzeu aspirador, és recomanable que porti un filtre HEPA.
- Procureu que el dormitori sigui l'habitació més airejada i assolellada de la casa.
- Canvieu la roba de llit que tingui llana, miraguà, cotó, crin o plomes per materials sintètics.
- Renteu sovint la roba del llit a temperatura elevada. Es recomana un cop per setmana.
- Airegeu bé el llit i aspireu el coixí i el matalàs.
- Cobriu el coixí i el matalàs amb fundes especials antiàcars.
- Eviteu les moquetes, catifes, tapisseries i cortines pesants.
- No tingueu ninots de peluix ni joguines de llana a l'habitació.
- Deseu la roba en bosses de plàstic i dins dels armaris.
- No deixeu objectes que puguin emmagatzemar pols en el dormitori: llibres, paper, etc.
- És preferible que l'habitatge estigui en una zona seca i assolellada.
- Les zones de muntanya i a més de 1.000 metres sobre el nivell del mar tenen menys quantitat d'àcars i, per tant, el pacient presentarà menys símptomes.
- Les cases poc habitades s'han de netejar i airejar una hora abans que arribi el pacient.

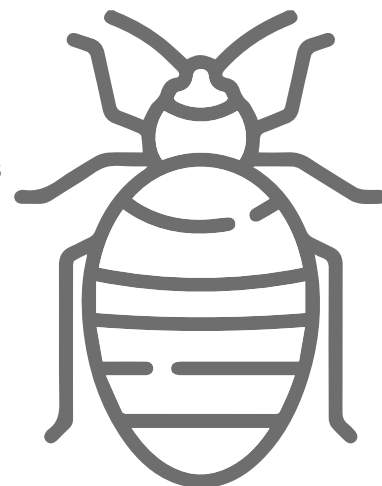
Información para los pacientes con alergia a los ácaros



¿Qué son los ácaros?

Los ácaros son microorganismos habituales de nuestro entorno que, debido a su pequeño tamaño, son invisibles para el ojo humano. Viven en el polvo doméstico y se acumulan fundamentalmente en alfombras, tapicerías, mantas, colchones, cojines y, en general, en el material textil (incluidos los juguetes de peluche y la ropa).

Su desarrollo depende sobre todo de la humedad ambiental y la temperatura.



¿Qué es la alergia a los ácaros?

Algunos individuos con sensibilidad a los ácaros pueden tener manifestaciones de alergia respiratoria (rinoconjuntivitis y asma).

¿Qué recomendaciones debe seguir?

- Ventile a diario los espacios cerrados, sobre todo el dormitorio.
- Utilice aspirador y trapos húmedos en la limpieza habitual. Si utiliza aspirador, es recomendable que tenga filtro HEPA.
- Procure que el dormitorio sea la habitación más aireada y soleada de la casa.
- Cambie la ropa de cama que tenga lana, miraguano, algodón, crin o plumas por materiales sintéticos.
- Lave a menudo la ropa de cama a temperatura elevada. Se recomienda una vez por semana.
- Airee bien la cama y aspire el cojín y el colchón.
- Cubra el cojín y el colchón con fundas especiales antiácaros.
- Evite las moquetas, alfombras, tapicerías y cortinas pesadas.
- No tenga muñecos de peluche ni juguetes de lana en la habitación.
- Deje la ropa en bolsas de plástico y dentro de los armarios.
- No deje objetos que puedan almacenar polvo en el dormitorio: libros, papel, etc.
- Es preferible que la vivienda esté en una zona seca y soleada.
- Las zonas de montaña y a más de 1.000 metros sobre el nivel del mar tienen menos cantidad de ácaros y, por tanto, el paciente presentará menos síntomas.
- Las casas poco habitadas se han de limpiar y airear una hora antes de que llegue el paciente.