

# RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE ALÉRGICO A LOS ÁCAROS



Los ácaros, pertenecientes al grupo de los arácnidos (como las arañas), son responsables del 50% de las manifestaciones alérgicas. Invisibles a simple vista, los ácaros están presentes en el polvo de casa, en los lugares de almacenamiento de alimentos o en otro tipo de almacenes. Sólo viven aproximadamente 6 semanas pero se reproducen a un ritmo vertiginoso, sobre todo cuando el medio ambiente es adecuado: ambiente cálido y húmedo. **Se encuentran en los colchones, las almohadas**, las cortinas, los sofás, las sillas, las alfombras, las moquetas, los peluches... **Un colchón puede contener cerca de 2 millones de ácaros** y se pueden encontrar hasta 2.000 ácaros por cada gramo de polvo. Los ácaros no sobreviven cuando el aire es demasiado seco o a elevadas temperaturas (lavado a 60°C).

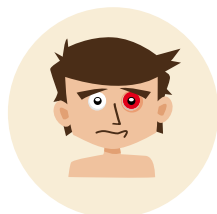
## ¿QUÉ ES LA ALERGIA?

La reacción alérgica corresponde a una respuesta anormal y excesiva del **sistema inmunitario** frente a una sustancia extraña al organismo: **el alérgeno** (ácaros, pólenes, pelos de animales, alimentos, fármacos...). Éste se pone en contacto con el organismo y, a consecuencia de este primer encuentro (**fase de sensibilización**), el sistema inmunitario considera a esta sustancia como un alérgeno. Esta primera fase es silente, es decir, que el sujeto que está sensibilizado a un alérgeno no presenta ningún síntoma concreto. En un segundo contacto, el organismo "sensibilizado" desencadena la **reacción** con manifestaciones propiamente alérgicas.

## SÍNTOMAS

Los síntomas de la alergia a los ácaros son mayoritariamente respiratorios. Aparecen todo el año pero pueden ser más intensos durante **dos períodos clave**: primavera y otoño (con ambientes cálidos y húmedos). Los síntomas más frecuentes son:

- **Conjuntivitis**: picor y enrojecimiento de los ojos, lagrimeo.
- **Rinitis**: nariz tapada, rinorrea o secreción nasal acuosa, estornudos, picores.
- **Asma**: silbidos (ruidos en el pecho), tos o dificultad respiratoria más evidente durante el sueño o el esfuerzo.



**Conjuntivitis**



**Rinitis**



**Asma**

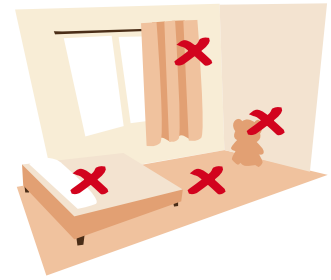
Estos síntomas tienen como consecuencia una **disminución de la calidad de vida** (>90% de los pacientes) y una **repercusión sobre la vida profesional y escolar** (>70% de los pacientes). Se manifiestan principalmente por: mal humor, nariz tapada, trastornos del sueño, reducción de la concentración, absentismo escolar o laboral, dificultad en la realización de tareas habituales...

# Medidas para mejorar su calidad de vida

## EVITACIÓN

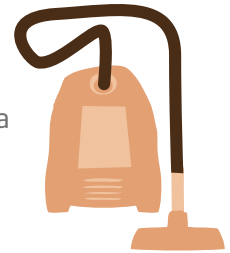
La evitación, o medidas de control ambiental, es la primera etapa natural e indispensable del tratamiento de la alergia a los ácaros. Es importante:

- Evitar el contacto con las moquetas, los muebles tapizados, las cortinas, los peluches... y lavarlos regularmente.
- Utilizar un somier de listones.
- Disminuir la temperatura de las habitaciones (idealmente a 18°C) ventilándolas regularmente.
- Reducir la humedad en casa.
- Proteger el colchón con una funda antiácaros de calidad médica.
- Evitar la calefacción por aire que tiende a resuspender el polvo en el ambiente.
- Lavar toallas y almohadas a 60°C cada semana.
- Guardar la ropa y las prendas de vestir fuera de la habitación, si fuera posible.
- Quitar el polvo de los muebles regularmente con un trapo húmedo.
- Pasar el aspirador cuidadosamente por todas partes (incluso sobre los colchones y sillones) una vez por semana. Solamente las aspiradoras dotadas con un filtro HEPA evitan resuspender los ácaros en el aire.



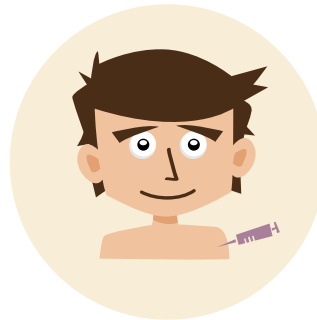
### Medidas complementarias:

- Utilizar aspiradoras con un filtro HEPA.
- Los acaricidas matan los ácaros pero no eliminan los alérgenos contenidos en ellos y en sus defecaciones. El acaricida sólo es activo en superficies y su eficacia es de duración limitada, de 3 a 6 meses.



## TRATAMIENTO

- **Tratamiento sintomático:** se utiliza para reducir los síntomas y tratar la inflamación alérgica: antihistamínicos, corticoides locales...
- **Tratamiento etiológico:** la inmunoterapia (o vacunas antialérgicas) consiste en administrar progresivamente dosis crecientes del alérgeno, con el fin de habituar al organismo a los ácaros responsables de la alergia. Pueden ser administradas por vía subcutánea o por vía sublingual. Debe ser prescrita un especialista y consta de dos fases, inicial y de mantenimiento (**dura entre 3 y 5 años**).



**Pida consejo a su alergólogo**