

Alergia al polvo de casa. ¿Qué son los ácaros?, ¿cómo evitarlos?

Los ácaros son artrópodos que sólo se ven con el microscopio. Crecen en el polvo porque se alimentan de él. Los mas frecuentes son *Dermatophagoides pteronyssinus* y *Dermatophagoides farinae*. Son los principales [desencadenantes de asma](#) que hay en el interior de las casas.

Viven en colchones, almohadas, alfombras y otros objetos que acumulan polvo. Crecen mejor en ambientes húmedos y templados. Son mas frecuentes en la costa. Resisten mal el frío, el calor elevado y la altitud.

¿Qué síntomas da la alergia a los ácaros?

- Hay síntomas todo el año. Se está mejor durante el verano porque no resisten el calor.
- Se está peor por la noche porque abundan en colchones y almohadas.
- Se puede tener una [crisis de asma](#) al entrar en casas cerradas (el fin de semana o las vacaciones...) y durante la limpieza de la casa.

¿Qué podemos hacer para evitarlos?

1. Todos los días, ventilar y solear la habitación.
2. Usar fundas anti-acaros para el colchón y las almohadas.
3. Que en la habitación del niño no haya juguetes, peluches, alfombras o cortinas.
4. Para limpiar es mejor usar un aspirador con filtro especial *Hepa*. No usar escobas o plumeros porque levantan el polvo.
5. Mejor quitar el polvo con bayetas húmedas.
6. Cambiar la ropa de cama todas las semanas y lavarla a 60°C.
7. No usar los [humidificadores](#).
8. No olvidar evitar:
 - Los irritantes inespecíficos: humos, polvo, aire frío y seco, lacas, etc...
 - Los cambios bruscos de temperatura
 - La contaminación atmosférica alta
 - El [humo del tabaco](#): en la casa de un niño con asma **es muy importante no fumar**.

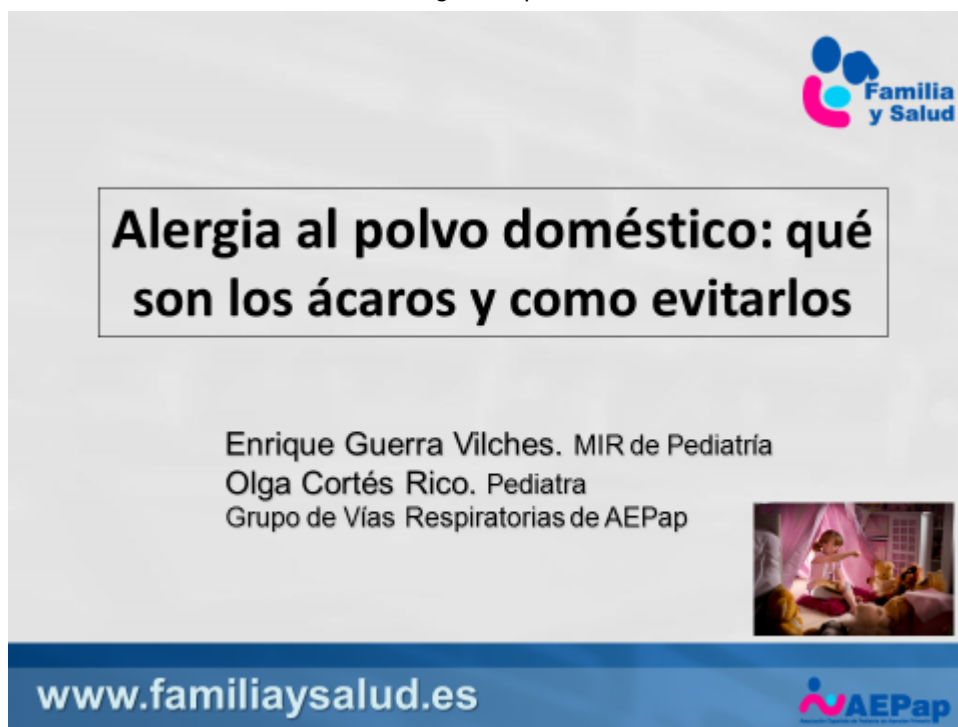
Más información

- [Alergia al polvo: ¿qué son los ácaros y cómo evitarlos?](#) Libro sobre las enfermedades alérgicas de la *Fundación*

BBVA.

- [Niños alérgicos a ácaros](#). Información para familiares. Web de la Unidad de Alergia infantil del *Hospital La Fé* de Valencia.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Fecha de publicación: 25-08-2013

Última fecha de actualización: 22-04-2017

Autor/es:

- [Olga Cortés Rico](#). Pediatra. Centro de Salud "Canillejas". Madrid
- [Enrique Guerra Vilches](#). MIR de Pediatría. Hospital "Ramón y Cajal". Madrid
- [Jose Luis Montón Álvarez](#). Pediatra. Actualmente jubilado
- [Grupo de Vías Respiratorias](#). AEPap.

