



Por JLBB - Última actualización 04/02/2013 16:05

## Consejos de CONTROL AMBIENTAL DE ALERGENO

### Pacientes con alergia a los ácaros del polvo doméstico

Se deben retirar las alfombras, tapices, mantas de lana, peluches, estanterías, libros, moquetas, cojines, posters, continajes dobles... y todos aquellos objetos que puedan acumular polvo. Si es necesario acumular objetos deben meterse en vitrinas.

Se recomienda una limpieza frecuente de la casa, preferiblemente con aspiradora. El uso de plumero no es recomendable, mejor un paño húmedo para limpiar las superficies. Hay que fregar tras el aspirado.

Los colchones y almohadas hay que cubrirlos con fundas antiácaros. La ropa de cama se debe lavar a 65°C y secar al sol.

El uso de acaricidas es recomendable, sobre todo en el colchón y en el sofá, dos veces al año, en primavera y otoño.

### Pacientes con alergia a los pólenes

Hay que evitar las actividades al aire libre y salir al campo en los días de máxima polinización (en primavera, cuando hay viento y está el ambiente seco, tras días de lluvia, y sobre todo en las primeras horas de la mañana, que es cuando se produce la máxima carga alérgica).

Durante la limpieza de la casa hay que ventilar la vivienda, pero inmediatamente hay que cerrar las ventanas y mantenerlas cerradas incluso por la noche en los días de máxima polinización.

En los viajes no se deben abrir las ventanas del coche, sobre todo en periodos de polinización. Usar aire acondicionado con filtro de polen.

### Pacientes con alergia a los hongos

En el interior del domicilio:

- Evitar humedades en paredes, armarios, marcos de ventanas, cuadros, cortinas, cuartos de baño, cocinas, etc. y reducir la humedad ambiental por debajo de 50%.
- Ventilar bien las estancias oscuras y húmedas de la casa, especialmente cuartos de baño y sótanos.

- Revisar y limpiar los filtros de aire acondicionado y secadoras periódicamente.

En el exterior del domicilio:

- Se recomienda evitar acudir a zonas con vegetación en descomposición, así como evitar barrer o manipular hojas húmedas acumuladas.
- No entrar en cuadras, granjas ni establos donde pueda haber materia orgánica en descomposición.

## Pacientes con alergia a los animales

Si no es posible retirar al animal de la casa:

- Evitar que entre en la habitación del paciente
- Lavar y cepillar al animal cada semana, actividad que debe realizar otra persona no sensible a los alérgenos de los animales
- Limpiar, aspirar y ventilar la vivienda con mucha frecuencia
- Evitar las visitas a casas donde haya animales a los que se tenga alergia

Si sigue estos consejos puede mejorar también los síntomas de la rinitis e incluso del asma. En caso de duda o empeoramiento no dude en consultar con su médico.