



## RECOMENDACIONES EVITACIÓN ÁCAROS



- El uso de fundas anti ácaros, con poros menores de 10micras (Flomy)
- La ropa de cama debe lavarse a una temperatura igual o superior a 55-60°C, como mínimo cada 10-14 días
- Reducir la humedad del domicilio a menos de 55°C, debiendo estar ventilado y sin manchas de humedad. La temperatura no debe sobrepasar los 22°C
- El uso de deshumidificadores para disminuir el grado de humedad del ambiente
- El aire acondicionado y la calefacción resecan el ambiente, y por lo tanto son beneficiosos para disminuir la cantidad de ácaros
- Se deben abrir las ventanas en días secos
- Quitar moquetas y alfombra del dormitorio. Evitar dormir o recostarse sobre tapicería. Disminuir el número de peluches en el dormitorio y lavarlos semanalmente
- La limpieza y aspiración del domicilio debe realizarse antes de cada 8 días por una persona distinta del paciente el cual no debe estar presente hasta pasados 20 min
- Se recomienda usar aspiradoras con filtro HEPA para retirar el polvo
- Debido a que no está demostrada la eficacia del uso de acaricidas y que actúa como irritante para la vía respiratoria, no recomendamos su uso
- La medida más importante a tratar es la que corresponde al cuidado de ropa de cama y fundas anti-ácaros. Cualquiera del resto de medidas en solitario no es beneficiosa