



## RECOMENDACIONES EVITACIÓN ÁCAROS



### **Ropa de cama**

- El uso de fundas antiácaros, con poros menores de 10 micras por (ejemplo Flomy®)
- La ropa de cama debe lavarse a una temperatura igual o superior a 55-60°C y cambiarla al menos cada 10-14 días.

### **Habitación**

- Reducir la humedad del domicilio a menos de 55 °C.
- Es necesario abrir las ventanas en días secos para ventilar.
- El uso de deshumidificadores puede disminuir el grado de humedad del ambiente.
- La temperatura no debe sobrepasar los 22 °C.
- El aire acondicionado y la calefacción resecan el ambiente y, por tanto, son beneficiosos para disminuir la cantidad de ácaros.
- Quitar moquetas y alfombras del dormitorio.
- Evitar dormir o apoyarse sobre tapicería.
- Disminuir el número de peluches en el dormitorio y lavarlos semanalmente.

### **Limpieza**

- La limpieza y aspiración del domicilio debe realizarse antes de cada 8 días por una persona distinta del paciente que no debe estar presente hasta pasados 20 min
- Se recomienda utilizar aspiradoras con filtro HEPA para retirar el polvo
- Como no está demostrada la eficacia del uso de acaricidas y que actúa como irritante para la vía respiratoria, no recomendamos su uso.

Cualquiera del resto de medidas en solitario no es beneficiosa

Pedir cita con el alergólogo@ para instaurar un tratamiento integral enfocado a tratar la causa de su alergia.