

## Al·lèrgia als àcars de la pols

La pols domèstica és una de les principals causes de problemes al·lèrgics nasals, bronquials i conjuntivals.

### ▪ Què és la pols domèstica?

Està format per restes de pell, pèl, fibres tèxtils, restes d'insectes i aliments, floridures, àcars microscòpics, etc. Es pot ser al·lèrgic a molts d'aquests components, però de tots ells, els **que causen més problemes són els àcars**.

### ▪ Què són els àcars?

Són uns organismes microscòpics que s'alimenten de restes de pell humana i que **només es troben a l'interior de les cases**. No piquen ni transmeten malalties i únicament són perillosos per a aquelles persones que són al·lèrgiques a ells. En aquests casos el pacient presenta una hipersensibilitat tant als àcars com a les seves restes, especialment excrements.

Els àcars sobreviuen sobretot en matalassos, mantes, catifes, tapisseries de mobles o cotxes, roba ... i proliferen quan la humitat ambiental és elevada i la temperatura es manté al voltant de 25°C. Pràcticament no sobreviuen en ambients secs ni a més de 800 metres d'altitud, així com tampoc en llocs amb exposició directa al sol. Les èpoques en què predominen són doncs **la primavera i especialment tardor, encara que pot donar problemes la resta de l'any**.

Tenir al·lèrgia als àcars de la pols **no vol dir "tenir la casa bruta"**. Evidentment una casa bruta empitjora el problema, i tot i que eliminar els àcars és difícil o gairebé impossible, és cert que una "programa anti-pols" pot disminuir el seu nombre.

### ▪ Què podem fer per millorar els símptomes de l'al·lèrgia als àcars?

Abans de començar qualsevol tractament antial·lèrgic hem d'adoptar certes **MESURES AMBIENTALS**:

#### 1. AL DOMICILI

- ✓ Ha de netejar regularment amb una aspiradora, sense escombrar, llevant la pols amb un drap humit. És important que l'aspiradora tingui un filtre adequat, preferiblement de tipus HEPA, per assegurar-se que els àcars i especialment els seus excrements queden retinguts.
- ✓ Tenir una especial atenció a la neteja dels sofàs i butaques, cal aspirar cada 2 ó 3 dies.
- ✓ Si es disposa d'aire condicionat, s'ha de mantenir la humitat ambiental per sota del 70%
- ✓ S'han de **netejar les catifes i moquetes**: si no és possible, són preferibles les de pèl curt sempre que es aspirin sovint
- ✓ És preferible que la persona al·lèrgica no estigui present en fer la neteja. No obstant això, si és ella qui ha de fer-la, pot utilitzar una senzilla mascareta.



## 2. DORMITORI

- ✓ Utilitzeu un matalàs de goma espuma o de molls. El làtex pot ser una alternativa sempre que no sigui al·lèrgic a ell. Hi fundes especials per cobrir els matalassos que permeten el pas de vapor d'aigua però no el dels àcars i els seus excrements.
- ✓ Els coixins, mantes, fundes nòrdiques, edredons i cortines han de ser de **fibra sintètica** i rentar-se sovint, sobretot a la tardor i primavera. **S'han d'evitar la llana i les plomes.**
- ✓ Renteu els llençols i pijames cada 3-4 dies. És preferible que passin directament de l'estenedor al llit, sense guardar a l'armari.
- ✓ Les parets de les habitacions han d'estar pintades o empaperades, però que siguin fàcilment rentables. **Elimini pòsters i quadres.**
- ✓ **Com menys mobles a l'habitació tant millor, i sense tapisseries.** Han de poder retirar-se per netejar per darrere.
- ✓ És important **evitar catifes, moquetes, ninots, peluixos, etc.** **Guardar els llibres en prestatges oberts**
- ✓ Ha de ventilar l'habitació un cop al dia. Hauria de utilitzar-se només per dormir. Cal evitar la presència d'animals domèstics a l'habitació, ja que poden acumular àcars.
- ✓ Les mesures de neteja són les mateixes que a la resta del domicili
- ✓ Evitar utilitza insecticides i ambientadors.



## 3. LA ROBA

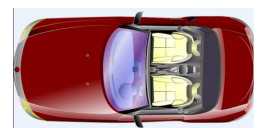
- ✓ En fer el canvi de roba de temporada, ha airejar o fins i tot rentar-se abans d'usar-la: els àcars s'acumulen a l'estar guardada tant de temps a l'armari.

## 4. LA SEGONA RESIDÈNCIA

- ✓ És una causa freqüent de crisi al·lèrgiques. **És preferible arribar durant el dia**, no de nit, per poder netejar i ventilar l'habitació abans que entre la persona al·lèrgica.
- ✓ També deixar el llit sense fer i preparar-lo arribar, amb llençols que haurem portat de casa, i si és possible, col·locar una funda anti-àcars especial.

## 5. L'AUTOMÒBIL:

- ✓ S'aconsella aspirar el cotxe amb freqüència, especialment en viatges llargs.



**SI ALGUNA DE LES NORMES ANTERIORS ÉS IMPRACTICABLE o RESULTA INCONVENIENT, PROCURI CONCENTRAR AL DORMITORI. ÉS L'HABITACIÓ DE LA CASA ON MÉS TEMPS S'ESTÀ.**