

Alergia a ácaros del polvo doméstico

Cuando se habla de alergia al polvo se refiere a alergia a los ácaros (arañas microscópicas) presentes en el polvo, ya que son el principal causante de los síntomas de alergia. Los síntomas de la alergia a ácaros son en su mayoría respiratorios: picor y secreción de moco por la nariz (rinitis) y dificultad para respirar (asma). Los principales factores ambientales que influyen en la presencia de ácaros son la temperatura y la humedad relativa. Es conveniente seguir unas normas que reduzcan la exposición a los ácaros en el domicilio, como parte del tratamiento global del paciente alérgico.

¿Qué es...?

El polvo de dentro de las viviendas se compone de polvo que entra de la calle, fibras textiles, escamas de la piel humana y de animales, pólenes, restos de alimentos, insectos y hongos. De ese polvo se alimentan los ácaros. Los ácaros son pequeños arácnidos no visibles a simple vista, pero que a diferencia de otros arácnidos, son inofensivos ya que no pican ni transmiten enfermedades.

Muchos de los componentes del polvo pueden dar alergia, pero el principal son los ácaros, y concretamente sus heces son las partículas que tienen mayor capacidad de producir alergia. Los ácaros del polvo doméstico más importantes son los Dermatophagoides Pteronyssinus y Dermatophagoides Farinae. Los ácaros producen síntomas de dificultad para respirar (asma), picor y secreción de moco por la nariz (rinitis), picor en los ojos y lagrimeo (conjuntivitis), y también la aparición de rojeces y picor en la piel (dermatitis). Excepcionalmente pueden dar vómitos, diarrea y dolor de barriga (reacciones digestivas) y reacciones alérgicas más graves (anafilaxia) cuando se toman alimentos con harina contaminada con ácaros.

¿Dónde habitan los ácaros?

Los ácaros viven dentro de las casas, y en general crecen en ambientes muy húmedos (con una humedad superior al 70%) y una temperatura templada en torno a los 25°C. Se alimentan de residuos orgánicos, sobre todo escamas de piel muerta, de ahí el nombre Dermatophagoides (dermato-piel y phagoides-que comen). Por eso se acumulan en lugares oscuros, alejados de la luz solar, y donde tengan alimento: en colchones, mantas, almohadas, alfombras, moquetas y

-
- La información contenida en esta página ha sido elaborada o seleccionada y revisada por profesionales del Servicio Gallego de Salud y sus recomendaciones no sustituyen al consejo médico.
 - Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 3.0 Unported

muebles tapizados. Su población aumenta significativamente en zonas costeras y en islas. En zonas de meseta disminuyen los ácaros, y en zonas de montaña llegan a desaparecer prácticamente.

Todos los ácaros, sobre todo los llamados ácaros de almacenamiento, pueden vivir en lugares donde se almacenan alimentos vegetales, especialmente harinas.

¿En qué época hay más ácaros?

En las épocas de primavera, y sobre todo otoño, es cuando más proliferan los ácaros ya que se dan las condiciones ideales de temperatura y humedad. Las personas con alergia a ácaros suelen empeorar en esas estaciones. También coincide con la vuelta de los niños al colegio, ya que hay más infecciones por virus y más hongos. Todos estos factores pueden actuar por separado o de manera conjunta, multiplicando sus efectos sobre los síntomas.

¿Cómo produce alergia a los ácaros?

Los ácaros del polvo doméstico van desprendiendo partículas microscópicas, que flotan en el aire, se respiran y causan alergia. Las partículas con los excrementos son la principal fuente de alérgenos. Cuando los ácaros mueren, el cuerpo se va desintegrando en partículas que también dan alergia.

Cuando los síntomas de asma, rinitis, o conjuntivitis aparecen en épocas otoñales, o en relación con exposición a polvo (por ejemplo en un trastero, en una casa cerrada, con las tareas de limpieza domestica...), es más sospechoso que sea por alergia a ácaros, aunque no siempre se confirme. Cuando se respiran diariamente cantidades pequeñas de ácaros, pueden no causar síntomas agudos, pero causan una inflamación interna de los bronquios, que hace que éstos sean más sensibles a toda clase de estímulos (infecciones, otras alergias, ejercicio, aire frío, contaminación, etc.). Ante estos estímulos se producen síntomas agudos de nariz, ojos y bronquios que pueden desorientar sobre la verdadera causa que son los ácaros.

Como se descubre y como se trata la alergia a los ácaros

Como es una alergia muy frecuente, se suele estudiar rutinariamente en todas las personas con síntomas, aunque en principio no parezcan sospechosos. El estudio se hace con pruebas en piel, análisis de sangre y pruebas de provocación.

-
- La información contenida en esta página ha sido elaborada o seleccionada y revisada por profesionales del Servicio Gallego de Salud y sus recomendaciones no sustituyen al consejo médico.
 - Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 3.0 Unported

El tratamiento de las personas con alergia a los ácaros incluye: la evitación de los ácaros (desalergenización ambiental), el tratamiento de los síntomas alérgicos, y las vacunas (inmunoterapia); todos ellos compatibles entre sí. Es fundamental llevar a cabo una serie de medidas preventivas en el entorno habitual del paciente, dentro de lo posible, y con especial atención a su domicilio; con el objetivo de controlar la aparición de los síntomas.

Recomendaciones para evitar los ácaros

El polvo que contiene partículas de ácaros está flotando en el aire, se va depositando por efecto de la gravedad en el suelo y los objetos, y con las corrientes de aire que hacen las personas al moverse vuelve a flotar. Las normas que recomendamos se deben seguir en toda la casa, pero es en el dormitorio de la persona con alergia donde más constancia se debe tener. Las normas generales de desalergenización ambiental son:

- No debe limpiarse el polvo en seco, con paños, plumeros, ni barrer con escoba; si no que se utilizará bayeta húmeda o un aspirador. Se recomiendan aspiradores con filtro de agua o filtro HEPA, que retienen al máximo las partículas de ácaros. Se deben aspirar con frecuencia los sofás, y también la cama y el colchón de la persona alérgica, para retirar el polvo de la superficie.
- Limitar el uso de sustancias irritantes, insecticidas, ambientadores.
- Mantener una humedad relativa por debajo del 60%, evitando el uso de humidificadores ambientales. Tanto las calefacciones como los aparatos de aire acondicionado resecan el ambiental, con lo que se dificulta que se reproduzcan los ácaros y también los hongos. Los filtros de los aparatos de calefacción o de aire acondicionado se han de limpiar con frecuencia, para que no suelten más polvo que lo que filtran.
- Retirar o reducir al máximo los objetos del dormitorio que puedan acumular polvo (peluches, muñecos, mantas, tapizados, libros en exceso...). Las paredes y el suelo han de ser lisos y fáciles de limpiar, retirando papeles pintados, moquetas, alfombras. Si se usan cortinas, han de ser ligeras, fáciles de lavar, para lavarlas a menudo.
- Es aconsejable prescindir del uso de colchones de muelles, edredones de plumas, y de colchones y almohadas de lana. Son medidas útiles cubrir colchones y almohadas con una funda antiácaros y lavar las sábanas y mantas semanalmente a temperatura de 60°C. La ropa de la cama deberá ser de tejido sintético.

• La información contenida en esta página ha sido elaborada o seleccionada y revisada por profesionales del Servicio Gallego de Salud y sus recomendaciones no sustituyen al consejo médico.

• Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 3.0 Unported

- Si es posible exponer el colchón y la almohada a los rayos directos del sol, así se disminuyen los ácaros. Por eso conviene que la habitación sea luminosa, soleada, y bien ventilada.
- Evitar animales domésticos de pelo (perro, gato, hámster, etc.).

Para saber más...

- Sociedad Gallega de Alergología e Inmunología Clínica (<http://www.sgaic.org/wordpress/>)
- AlergoNorte (<http://www.alergonorte.org/home.php>)
- Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (<http://www.seaic.org/pacientes>)
- Sociedad Española de Inmunología Clínica, Alergología y Asma Pediátrica (http://www.seicap.es/es/hojas-de-recomendaciones_30445)

Autor/es

- Susana Cadavid Moreno / Organización: SERGAS (Servicio Gallego de Salud)

Fecha de actualización

15/04/2016

-
- La información contenida en esta página ha sido elaborada o seleccionada y revisada por profesionales del Servicio Gallego de Salud y sus recomendaciones no sustituyen al consejo médico.
 - Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 3.0 Unported