

Alerxia a ácaros do po doméstico

Cando se fala de alerxia ao po refírese a alerxia aos ácaros (arañas microscópicas) presentes no po, xa que son o principal causante dos síntomas de alerxia. Os síntomas da alerxia a ácaros son na súa maioría respiratorios: picor e secreción de moco polo nariz (rinitis) e dificultade para respirar (asma). Os principais factores ambientais que inflúen na presenza de ácaros son a temperatura e a humidade relativa. É conveniente seguir unhas normas que reduzan a exposición aos ácaros no domicilio, como parte do tratamento global do paciente alérxico.

Que é...?

O po de dentro das vivendas componse de po que entra da rúa, fibras téxtiles, escamas da pel humana e de animais, poles, restos de alimentos, insectos e fungos. Dese po aliméntanse os ácaros. Os ácaros son pequenos arácnidos non visibles a primeira ollada, pero que a diferenza doutros arácnidos, son inofensivos xa que non pican nin transmiten enfermidades.

Moitos dos compoñentes do po poden dar alerxia, pero o principal son os ácaros, e concretamente as súas feces son as partículas que teñen maior capacidade de producir alerxia. Os ácaros do po doméstico máis importantes son os *Dermatophagoides Pteronyssinus* e *Dermatophagoides Farinae*. Os ácaros producen síntomas de dificultade para respirar (asma), picor e secreción de moco polo nariz (rinitis), picor nos ollos e lagrimeo (conjuntivitis), e tamén a aparición de rojeces e picor na pel (dermatitis). Excepcionalmente poden dar vómitos, diarrea e dor de barriga (reaccións dixestivas) e reaccións alérxicas máis graves (anafilaxia) cando se toman alimentos con fariña contaminada con ácaros.

Onde habitan os ácaros?

Os ácaros viven dentro das casas, e en xeral crecen en ambientes moi húmidos (cunha humidade superior ao 70%) e unha temperatura tépeda ao redor dos 25°C. Aliméntanse de residuos orgánicos, sobre todo escamas de pel morta, de aí o nome *Dermatophagoides* (dermato-pel e phagoides-que comen). Por iso acumúlanse en lugares escuros, afastados da luz solar, e onde teñan alimento: en colchóns, mantas, almofadas, alfombras, moquetas e mobles tapizados. A súa poboación aumenta significativamente en zonas costeiras e en illas. En zonas de meseta diminúen os ácaros, e en zonas de montaña chegan a desaparecer practicamente.

- A información contida nesta páxina foi elaborada ou seleccionada e revisada por profesionais do Servizo Galego de Saúde e as súas recomendacións non substitúen ao consello médico.
- Esta obra está baixo dunha Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 3.0 Unported

Todos os ácaros, sobre todo os chamados ácaros de almacenamento, poden vivir en lugares onde se almacenan alimentos vexetais, especialmente fariñas.

En que época hai máis ácaros?

Nas épocas de primavera, e sobre todo outono, é cando máis proliferan os ácaros xa que se dan as condicións ideais de temperatura e humidade. As persoas con alerxia a ácaros adoitan empeorar nesas estacións. Tamén coincide coa volta dos nenos ao colexio, xa que hai máis infeccións por virus e máis fungos. Todos estes factores poden actuar por separado ou de maneira conxunta, multiplicando os seus efectos sobre os síntomas.

Como produce alerxia aos ácaros?

Os ácaros do po doméstico van desprendendo partículas microscópicas, que flotan no aire, respíranse e causan alerxia. As partículas cos excrementos son a principal fonte de alérxenos. Cando os ácaros morren, o corpo vaise desintegrando en partículas que tamén dan alerxia.

Cando os síntomas de asma, rinitis, ou conjuntivitis aparecen en épocas otoñales, ou en relación con exposición a po (por exemplo nun trasteiro, nunha casa pechada, coas tarefas de limpeza doméstica...), é máis sospeitoso que sexa por alerxia a ácaros, aínda que non sempre se confirme. Cando se respiran diariamente cantidades pequenas de ácaros, poden non causar síntomas agudos, pero causan unha inflamación interna dos bronquios, que fai que estes sexan máis sensibles a toda clase de estímulos (infeccións, outras alerxias, exercicio, aire frío, contaminación, etc.). Ante estes estímulos prodúcense síntomas agudos de nariz, ollos e bronquios que poden desorientar sobre a verdadeira causa que son os ácaros.

Como se descobre e como se trata a alerxia aos ácaros

Como é unha alerxia moi frecuente, adóitase estudar rutinariamente en todas as persoas con síntomas, aínda que en principio non parezan sospeitosos. O estudo faise con probas en pel, análise de sangue e probas de provocación.

O tratamento das persoas con alerxia aos ácaros inclúe: a evitación dos ácaros (desalergización ambiental), o tratamento dos síntomas alérxicos, e as vacinas (imunoterapia); todos eles compatibles entre si. É fundamental levar a cabo unha serie de medidas preventivas na contorna habitual do paciente, no posible, e con

-
- A información contida nesta páxina foi elaborada ou seleccionada e revisada por profesionais do Servizo Galego de Saúde e as súas recomendacións non substitúen ao consello médico.
 - Esta obra está baixo dunha Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 3.0 Unported

especial atención ao seu domicilio; co obxectivo de controlar a aparición dos síntomas.

Recomendacións para evitar os ácaros

O po que contén partículas de ácaros está a flotar no aire, vaise depositando por efecto da gravidade no chan e os obxectos, e coas correntes de aire que fan as persoas ao moverse volve flotar. As normas que recomendamos débense seguir en toda a casa, pero é no dormitorio da persoa con alerxia onde máis constancia débese ter. As normas xerais de desalergenización ambiental son:

- Non debe limparse o po en seco, con panos, plumeros, nin varrer con escoba; se non que se utilizará bayeta húmida ou un aspirador. Recomendáanse aspiradores con filtro de auga ou filtro HEPA, que reteñen ao máximo as partículas de ácaros. Débense aspirar con frecuencia os sofás, e tamén a cama e o colchón da persoa alérxica, para retirar o po da superficie.
- Limitar o uso de sustancias irritantes, insecticidas, ambientadores.
- Manter unha humidade relativa por baixo do 60%, evitando o uso de humidificadores ambientais. Tanto as calefaccións como os aparellos de aire acondicionado resecan o ambiental, co que se dificulta que se reproduzan os ácaros e tamén os fungos. Os filtros dos aparellos de calefacción ou de aire acondicionado hanse de limpar con frecuencia, para que non solten máis po que o que filtran.
- Retirar ou reducir ao máximo os obxectos do dormitorio que poidan acumular po (peluches, bonecos, mantas, tapizados, libros en exceso...). As paredes e o chan han de ser lisos e fáciles de limpar, retirando papeis pintados, moquetas, alfombras. Se se usan cortinas, han de ser lixeiras, fáciles de lavar, para lavalas a miúdo.
- É aconsellable prescindir do uso de colchóns de peiraos, edredones de plumas, e de colchóns e almofadas de la. Son medidas útiles cubrir colchóns e almofadas cunha funda antiácaros e lavar as sabas e mantas semanalmente a temperatura de 60°C. A roupa da cama deberá ser de tecido sintético.
- Se é posible expoñer o colchón e a almofada aos raios directos do sol, así se diminúen os ácaros. Por iso convén que a habitación sexa luminosa, asollada, e ben ventilada.
- Evitar animais domésticos de pelo (can, gato, hámster, etc.).

Para saber máis...

- A información contida nesta páxina foi elaborada ou seleccionada e revisada por profesionais do Servizo Galego de Saúde e as súas recomendacións non substitúen ao consello médico.
- Esta obra está baixo dunha Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 3.0 Unported

- 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: Servicio Gallego de Salud

Data de actualización

15/04/2016

- A información contida nesta páxina foi elaborada ou seleccionada e revisada por profesionais do Servizo Galego de Saúde e as súas recomendacións non substitúen ao consello médico.
- Esta obra está baixo dunha Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 3.0 Unported