

# Recomanacions per a les persones al·lèrgiques als àcars

La pols de la casa està formada per partícules de diferent origen i composició (pèls, plomes, fibres tèxtils, escates de pell humana i animals, pòl·lens, fongs, bacteris i àcars). Aquests darrers són els principals responsables de l'al·lèrgia a la pols. Els àcars són uns aràcnids microscòpics que viuen a gairebé totes les cases.

Els àcars són presents principalment a la pols (àcars domèstics o de la pols de la casa: *Dermatophagoides farinae*, *pteronyssinus*, *microceres*). També als llocs d'emmagatzematge d'aliments o en un altre tipus de magatzems (àcars d'emmagatzematge: *Acarus siro*, *Tyrophagus putrescentiae*, *Lepidoglyphus destructor*), sobretot quan el medi ambient és càlid, humit i fosc. Als domicilis de zones tropicals i Illes Canàries predomina l'àcar *Blomia tropicalis*.

Per al seu desenvolupament, la temperatura òptima és entre 25º i 30ºC i una humitat relativa entre 70 i 80%. Els àcars abunden més a llocs foscos i amb humitat (més a zones de costa).

Les mesures principals que poden ser útils per reduir l'exposició als àcars són les següents:

## Cases:

- Millor que siguin seques i assolellades, i estiguin ben ventilades.
- Ventileu els espais diàriament.
- Evitar sobrecarregar les habitacions de mobiliari i d'altres objectes. Hi ha objectes que recullen molta pols, com els peluixos, les prestatgeries de llibres, els ornaments i els objectes col·leccionables. Deixeu que els nens guardin uns quants als seus dormitoris, però guardi la resta en un armari perquè no recullin pols.
- Evitar les catifes i moquetes.
- Treure la pols amb un drap humit, fer servir preferentment aspiradora en lloc d'escombrar.
- No fer servir humidificadors ja que els àcars proliferen en llocs humits.
- Evitar fumar sempre especialment al domicili.

**Dormitoris:**

- Ventileu l'habitació diàriament
- Aplicar les normes d'higiene a tots els llits del dormitori; si s'utilitzen lliteres és preferible que el nen al·lèrgic dormi a la llitera superior, el dormitori és millor que sigui assolellat.
- Evitar catifes, i peluixos (si no, rentar-los a 60°C), moquetes, mobles entapissats. Els llibres i la roba més ben guardats en armari.
- Els matalassos preferentment no han de ser de molls, amb buits per dins, sinó massissos, de làtex o viscoelàstics. Són preferibles els somiers de làmina de fusta. L'estructura i la capçalera no han de ser encoixinades.
- Utilitzar fundes protectores antiàcars que recobreixin totalment el matalàs i el coixí.
- En cas que el coixí no tingués funda impermeable, aquesta s'ha de rentar setmanalment.
- Rentar la roba de llit a 60°C un cop per setmana (i també ocasionalment els peluixos que conservi).

**Ventilació, temperatura i humitat:**

- Ventileu la casa diària i regularment, manteniu la humitat relativa ambiental domèstica per sota del 50%. Pot ser útil utilitzar deshumidificadors. L'ambient és millor sec.
- La temperatura no ha de superar els 22 °C. L'aire condicionat i la calefacció ressequen l'ambient i, per tant, són beneficiosos per a disminuir la quantitat d'àcars. S'han de netejar regularment els filtres de l'aire condicionat. És preferible que la calefacció sigui amb radiador d'aigua calenta.

**Neteja de la pols:**

- Netejar la pols amb drap humit. Fregar el terra i no escombrar. Usar aspirador preferent proveït de filtre HEPA (purificador d'aire d'alta eficiència), capaç de retenir un 99% de partícules de pols de fins a 0,3 micres. Les persones al·lèrgiques no han d'estar presents quan es faci la neteja. Aplicar també l'aspirador i de manera setmanal al matalàs i les butaques.

**Emmagatzematge i rentat de la roba:**

- No guardeu roba humida a l'armari i mantingueu-lo ben tancat. La roba del llit es rentarà setmanalment, a temperatura de 60°C. Guardar la roba que no podem treure de la cambra i no es faci servir habitualment en recipients de plàstic amb tapa.

**Decoració:**

- Sòls i parets fàcilment rentables. No empaperades o entelades ni estucat. Els mobles de fusta o metàl·lics sense entapissat. No moquetes, ni catifes. És preferible cobrir butaques i sofàs amb materials impermeables i rentables. Les cortines han de ser rentables.

**Animals domèstics:**

- Idealment no ha de conviure cap animal domèstic (ni de pèl o de ploma) o en tot cas, el malalt ha d'evitar el seu contacte i que l'animal entri a la seva habitació, ja que és molt probable que se sensibilitzi també la mascota i es torni al·lèrgic. És aconsellable rentar setmanalment l'animal.

**Cotxe:**

- Aspirar la tapisseria del cotxe per evitar acumulació d'àcars i utilitzar preferiblement l'aire condicionat filtre antiàcars .
- Evitar fumar al vehicle.

**Domicili no habitual:**

- Airejar i ventilar el dormitori amb antelació suficient, en absència del pacient. Utilitzeu llençols i mantes col·locades el dia d'arribada. Neteja d'habitació i de domicili segons les normes anteriors.
- Són recomanables les zones de muntanya (a més de 1.000 metres sobre el nivell del mar) on no creixen els àcars.

**Normes generals d'higiene ambiental:**

- Evitar l'exposició a irritants inespecífics (fum, pólvores, olors fortes, aire fred i sec, esprais, gasos, vapors irritants, productes químics diversos, laques, perfums, ceres o abrillantadors, fums de fregir i del tabac) així com canvis bruscos de temperatura.

**Productes acaricides:**

- Són substàncies químiques que maten els àcars. L'ús d'un acaricida a casa només mata els àcars. S'ha de completar, a més, amb una neteja intensiva de les superfícies tractades mitjançant aspiradora, per fer desaparèixer el conjunt d'àcars morts per l'acaricida i el material fecal. Són productes químics acaricides: benzilbenzoat 3-5%, esbiol 0.4%, piperonil butòxid 3%, àcid benzoic; primiphos methyl 5%.

**Productes insecticides:**

- Són totalment ineficaços.

Més informació a: [www.scaic.cat](http://www.scaic.cat), [www.seaic.org](http://www.seaic.org) i [www.seicap.es](http://www.seicap.es)