

## Servicio de Alergología

# ácaros

### ¿QUÉ SON LOS ÁCAROS?

Son pequeños animales microscópicos (de la clase arácnida) a los que les encanta vivir en el polvo y que se comportan como agentes capaces de producir enfermedades alérgicas.

Los requerimientos que precisan para su supervivencia implican una humedad ambiental elevada (70-80%) y una temperatura agradable (entre 20°C y 30°C). Su vida es corta (unos 120 días). Se reproducen por huevos y tienen una fase de larva antes de llegar a la fase adulta.

Se alimentan de restos orgánicos como los derivados de la descamación de la piel o del pelo de las personas o de los animales. Huyen de la luz y se acumulan en el polvo, tanto de los domicilios como de almacenes, graneros, etc. Les gusta acomodarse en nuestras alfombras, sofás, tapicerías, colchones, almohadas, etc.

Constituyen una de las causas más frecuentes de alergia. Se ha puesto de manifiesto que el origen de los alérgenos responsables de producir enfermedades alérgicas está en las heces de los ácaros.

Hay muchas especies de ácaros, entre las que destacan por su frecuencia las siguientes:

*Dermatophagoides pteronyssinus* (figura 1), *Dermatophagoides farinae* (figura 2), *Dermatophagoides microceras*, *Blomia tropicalis*, *Blomia Kulagini*, *Acarus siro*, *Glicyphagus domesticus*, *Euroglyphus maynei*, *Tyrophagus putrescentiae* y *Lepidoglyphus destructor* (figura 3).

### ¿QUÉ ENFERMEDADES PUEDEN PRODUCIR?

La sensibilización a los ácaros se produce cuando las personas predispuestas inhalan los alérgenos procedentes de sus heces. El contacto por inhalación puede producir la inflamación de la mucosa nasal y bronquial, lo que puede dar como resultado la aparición de síntomas de rinoconjuntivitis (picor de nariz, picor de ojos, hinchazón, estornudos frecuentes y congestión nasal) e incluso de asma (tos, sensación de ahogo, "pitos" en el pecho...). Pero también se admite una posible sensibilización por contacto con la piel en personas con dermatitis atópica, que suele cursar con lesiones eccematosas distribuidas preferentemente por las flexuras del cuerpo (en la cara anterior del codo, en la cara posterior de la rodilla, en los párpados, etc.).



Figura 1. *Dermatophagoides pteronyssinus*.



Figura 2. *Dermatophagoides farinae*.

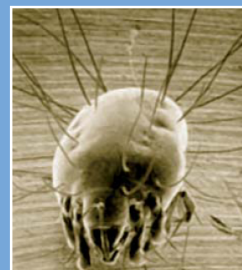


Figura 3. *Lepidoglyphus destructor*.

### ¿CÓMO SE PUEDEN EVITAR?

- ✓ Conviene ventilar bien la casa y mantener la temperatura algo baja (por debajo de 24°C) y con poca humedad ambiental (no usar humidificadores y evitar humedades en las paredes).
- ✓ Eliminar moquetas, cortinas, alfombras, cojines, peluches..., y en general mantener una decoración no recargada y con objetos que no acumulen polvo y que sean de fácil limpieza.
- ✓ Limpiar el polvo con paños húmedos. Pasar la aspiradora con frecuencia semanal (de agua o con filtros HEPA) en el domicilio y en la tapicería del coche.
- ✓ Cambiar y lavar las ropas de cama, pijama, funda de colchón y almohada frecuentemente y a alta temperatura. Existen en el mercado fundas de colchones y de almohadas especiales que impiden que los ácaros atraviesen sus capas.
- ✓ Evitar mascotas (animales de pelo o plumas) en el domicilio.
- ✓ Utilizar pinturas plásticas lavables. Evitar papeles pintados y muebles tapizados.
- ✓ Para almacenar las mantas se recomienda guardarlas en fundas de plástico y cerrarlas bien en el armario.

NOTAS

.....

.....

.....

.....

.....

.....