

## Control ambiental de alergias

El seguimiento de las medidas que se describen a continuación, contribuirá a mejorar notablemente los resultados del tratamiento instaurado. Deben mantenerse de manera rigurosa y continuada todas las medidas indicadas. El abandono o relajación paulatina de cualquiera de ellas puede ser causa de un empeoramiento del enfermo.

A- El alérgico debe tener un dormitorio individual, bien ventilado al exterior y sin manchas de humedad. La temperatura no debe sobrepasar los 22°C.

B- La habitación debe contener los muebles indispensables (cama, armario, mesita). Evitar libros, juguetes, pósters, alfombras, cortinas, etc. En el caso de los niños, deben prohibirse juguetes de paño o de peluche.

C- Debe ventilarse la habitación para provocar un descenso de la humedad ambiental y de la temperatura. La ventilación hacerla a la hora de mayor insolación después de la limpieza diaria.

D- La limpieza del dormitorio se hará por la mañana y con la ventana abierta.

E- Emplear un paño húmedo para eliminar el polvo, de esta manera se evitará que se traslade de un lugar a otro de la habitación. El enfermo debe estar siempre ausente.

F- El colchón y la almohada deben ser de goma espuma látex o de material acrílico.

G- El aislamiento del contacto alérgico por parte del paciente se realiza mediante los cobertores o fundas de plástico de almohadas, cojines y colchones. Lo ideal es que los materiales sean de plástico o mixtos lo cual permite una cierta transpiración, y mantener unos poros en el material menores de 10 o 20 µm de diámetro.

Los alérgenos pueden pasar si los poros son mayores de 10 µm, y las larvas y otros productos relacionados con la alergenidad en poros mayores de 50µm.

El colchón y la almohada deben aspirarse durante 10 minutos por cada cara una vez al mes y exponerlos al sol 30 minutos 2 ó 3 veces al año.

Las mantas han de ser acrílicas y se deben lavar cada tres meses y airearlas con frecuencia. Al final de la temporada guárdelas en otra habitación.

El lavado a altas temperaturas (> 50°C) del material textil de camas, y otros tejidos consigue matar y limpiar de alérgenos a estos tejidos, se debe realizar al menos 1 vez por semana.

Los ácaros no sobreviven a estas temperaturas y los alérgenos son solubles en agua en estas condiciones. Como estas temperaturas no son las habituales de lavado doméstico se recomienda el añadir soluciones de Benzyl Benzoato al 0.03% en el agua de lavado para obtener los mismos resultados. <http://www.drbolona.com/alergias>.

### Alergias

El lavado en seco, con temperaturas de más de 55°C durante más de 10 minutos también es efectiva para matar los ácaros, pero en este caso se mantienen los alérgenos.

Una vez realizada la limpieza, se cerrará la puerta y la ventana y se evitará entrar en la habitación hasta el momento de acostarse. Con ello se logrará que sedimenten las partículas de polvo en el suelo y que el aire quede libre de ellas durante la noche.

Para eliminar alérgenos es muy útil la utilización de aspiradoras con potencia adecuada y filtros HEPA o de agua, sobre todo son útiles para eliminar ácaros muertos y alérgenos.

El uso de acaricidas (benzyl benzoato, sumetrin, permetrin, ácido tánico, et..) suele ser todavía un tema a demostrar en su eficacia, y solo cuando se utilizan con el resto de medidas puede ser de utilidad.

La utilización de vapor de agua a altas temperaturas es un tema controvertido, y no está demostrado su beneficio, incluso hay estudios que dicen que puede ser contraproducente.

La congelación de materiales móviles (juguetes, estantes, etc....) puede ser de utilidad para matar ácaros, luego deben ser lavados para eliminar los alérgenos.

La utilización de filtros ambientales es otro tema controvertido, ya que los alérgenos se unen a partículas de 20µm, y por ello son poco transportables en el aire, se depositan fácilmente. Si en un ambiente tranquilo, se producen turbulencias lo que puede ocurrir es que se remuevan estas partículas y queden más en el aire y en contacto con el enfermo.

Los aparatos de ozono no han demostrado eficacia en el control ambiental por el momento.

FUENTE: Arlian LG. Platts-Mills TAE. "The biology of dust mites and the remediation of mite allergens in allergic disease". J. Allergy Clin. Immunol. 2001, 107:S406-13.