

Medidas de evitación de ácaros. ¿Sirven de algo?

Estamos ya en pleno otoño y el cambio de estación conlleva el aumento de la población de ácaros del polvo en el interior de nuestros domicilios. Sois muchos los que cuando os diagnosticamos de alergia a estos ácaros, nos preguntáis qué medidas de evitación se pueden realizar, y si sólo con eso bastaría.

Muchos ya sabéis la respuesta, puedes llevar a cabo distintas medidas de limpieza y evitación pero sólo con tratamiento sintomático e inmunoterápico podremos conseguir una mejoría real.

A continuación os traemos las distintas medidas y la evidencia científica* que hay de su utilidad.

*[Effectiveness of indoor allergen reduction in asthma management: a systematic review.](#)

JACI 2018, 141 (5) 1854-69.

Fundas.

Existen distintos estudios con fundas antiácaros para colchones y almohadas, en las que tras 6-12 meses de seguimiento en pacientes asmáticos no se ha visto mejoría en la calidad de vida, ni diferencias en el uso de medicación entre los que usaban fundas como única medida de evitación y los que no lo hacían.

Igualmente entre los pacientes con rinitis, a pesar de la disminución de los niveles de ácaros, no se ven cambios en los síntomas presentados entre los que utilizan o no las fundas.

Si parecen reducir el absentismo escolar o laboral por síntomas.



Funda antiácaros para colchón

Ventilación.

Como los ácaros del polvo precisan de un ambiente húmedo para su crecimiento, otra de las medidas evaluadas es reducir la humedad en casa usando un sistema de ventilación que aporta aire externo en el dormitorio y salón, y extrae aire de cocina y baño. Tras el uso de estos sistemas de ventilación / deshumidificador, se ha visto que pese a la disminución constatada del porcentaje de humedad relativa y por ende de los niveles de ácaros, esta acción no repercutió en una mejoría de los síntomas o función pulmonar.

Respecto a los purificadores de aire, no disminuyen las crisis de asma ni mejora la función pulmonar, pero si disminuyen los niveles de ácaros y el absentismo escolar,



Sistema de ventilación / deshumidificador doméstico

Acaricidas. Los acaricidas son sustancias químicas que destruyen a los ácaros.

En los pacientes asmáticos, cuando aplican sustancias acaricidas sobre el colchón y superficies textiles del dormitorio (alfombras, moquetas, tapicería) no hay mejora en la función respiratoria, ni en el uso de medicación aunque si se ha visto que disminuye ligeramente la hiperreactividad bronquial, sobre todo si asociamos la aplicación de acaricidas en el colchón a un uso posterior de fundas impermeables en estos, constatando que se produzca una disminución en el nivel de ácaros detectado.



Acaricida / Insecticida para ácaros

Retirada de alfombras.

Dado que en las superficies textiles es donde mayor cantidad de ácaros se acumulan, otra intervención estudiada es la retirada de alfombras o moquetas. Esta intervención por si sola, sólo reduce los niveles de ácaros pero no se ha visto que aisladamente mejore los síntomas.



Retirar moquetas y alfombras

Uso de aspiradoras con filtro H.E.P.A.

El uso de aspiradoras con filtro HEPA (del inglés High Efficiency Particulate Air) es un tipo de filtro de aire de alta eficiencia que permite atrapar los ácaros, se ha visto que disminuye el número de crisis de asma y mejora la calidad de vida de los pacientes, pero no el uso de medicación de mantenimiento.



Aspiradoras con filtros HEPA

Como veis ninguna medida por si sola resuelven los síntomas de alergia y aunque no existen estudios que evalúen todas las medidas aplicadas de forma conjunta, podemos afirmar que con ellas conseguiremos disminuir la cantidad de ácaros a nuestro alrededor y con ello puede que la intensidad de nuestros síntomas, pero nunca conseguirán que desaparezcan por completo y nuestro sistema inmune tenga una respuesta normal con la exposición al polvo.

Por lo tanto, os las recomendamos para disminuir la cantidad de ácaros a la que estáis expuestos, pero siempre será necesario un tratamiento farmacológico sintomático para el control de vuestra alergia, y en casos de clínica persistente, la administración de una inmunoterapia o vacuna frente a ácaros que es el único tratamiento que ha demostrado cambiar el curso de la enfermedad alérgica y mantener respuesta a largo plazo.

Dra. Teresa Posadas Miranda
Médico Especialista en Alergología
Grupo AlergoMálaga