

10 consejos para prevenir la alergia a los ácaros del polvo



- 1 La casa, libre de polvo.**

Debes limpiar con frecuencia todas las superficies donde pueda depositarse polvo, especialmente el dormitorio. Aspira, además, los sofás, alfombras y cortinas de toda la casa.
- 2 Usa una bayeta húmeda y aspirador para limpiar.**

Debes eliminar el polvo y evitar que pase al aire, es preferible que uses una bayeta húmeda. Para el suelo, opta por el aspirador y, si es posible, por un modelo que incorpore filtros HEPA o de agua. Es conveniente que uses mascarilla cuando limpies o que delegues esta tarea en alguien que no sea alérgico.
- 3 Ventila bien tu habitación.**

Airea adecuadamente el dormitorio por las mañanas y, si es posible, elige para dormir una estancia soleada y libre de humedades. Asegúrate también de ventilar bien la cama antes de hacerla por la mañana.
- 4 Opta por materiales antialérgicos en tu cama.**

Evita colchones de lana o materiales similares, así como los de muelles. En su lugar, utiliza macizos, de látex, de gomaespuma, viscoelásticos o de agua. Es conveniente que la almohada sea de fibras sintéticas y que evites los edredones de plumas.
- 5 Protege tu colchón y almohada con fundas antiácaros.**

Estas no permiten que las partículas de los ácaros lleguen al exterior. Por otra parte, es necesario que los aspire con regularidad y, si es posible, los expongas al sol de vez en cuando.
- 6 Lava la ropa de cama al menos a sesenta grados.**

Solo a partir de esa temperatura lograrás un cierto control de los ácaros. Y recuerda que sábanas, mantas y cortinas, deben lavarse con frecuencia y no volver a colocarse hasta que estén completamente secas.
- 7 Controla la humedad en tu casa.**

Sobre todo en tu dormitorio, revisa con regularidad posibles problemas de humedad. Para reducir la humedad relativa por debajo del cincuenta por ciento, puedes usar deshumidificadores. También puedes recurrir a la calefacción o al aire acondicionado, pero debes limpiar sus filtros con frecuencia.
- 8 Opta por una decoración sencilla.**

Intenta prescindir de moquetas, cortinajes, tapizados y alfombras, y en general, de los objetos y muebles que puedan acumular polvo o sean difíciles de limpiar. También las paredes han de ser lisas y fáciles de limpiar, por lo que no son convenientes los papeles pintados.
- 9 Retira los peluches y muñecos de tela.**

Estos acumulan polvo, por lo que es mejor prescindir de ellos o, en todo caso, evitar que el niño alérgico duerma con ellos. Se pueden conservar si son lavables, pero siempre son preferibles los de plástico o madera.
- 10 Mejor sin mascotas.**

Los ácaros se alimentan de los restos orgánicos que desprenden las personas y animales, es mejor no tener mascotas de pelo o pluma en casa, ya que en estos casos, la población de ácaros dentro de la vivienda aumenta.