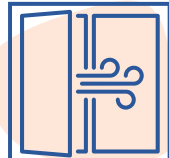
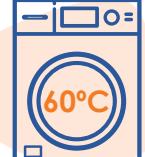
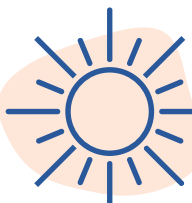
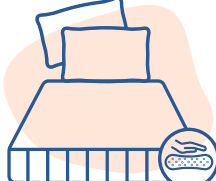


ÁCAROS DEL POLVO

Medidas para evitar la exposición en el ámbito doméstico



Evitar la exposición a los ácaros del polvo es la mejor medida para prevenir y/o controlar la alergia a estos. A continuación, damos **algunas pautas, basadas en medidas de higiene y limpieza, para conseguirlo:**

1 	Limpiar con frecuencia todas las estancias de la casa , especialmente el dormitorio. Limpiar todas las superficies donde pueda depositarse polvo, así como aspirar sofás, alfombras, cortinas y demás textiles del hogar.	6 	Ventilar bien todas las estancias de la casa , especialmente el dormitorio todas las mañanas. En este sentido se airearán, al sol, los textiles de cama durante 20-30 minutos para eliminar la humedad acumulada durante la noche.
2 	Utilizar un trapo o bayeta húmeda para limpiar las superficies del hogar , ya que atrapa mejor el polvo evitando así su dispersión.	7 	Lavar la ropa de cama semanalmente. Lava todas las sábanas, las mantas, las fundas de almohadas y los cubrecamas con agua caliente a una temperatura de al menos 60°C para matar a los ácaros del polvo y eliminar los alérgenos.
3 	En vez de barrer el suelo con una escoba utilizar un aspirador , y si es posible que dicho electrodoméstico disponga de filtros HEPA (permiten un flujo de aire completamente sellado, capaces de retener partículas de muy pequeño tamaño).	8 	Evita el exceso de textiles y decoración en el hogar. Intentar prescindir de alfombras, moquetas, cortinas y cojines decorativos, al igual que figuras decorativas ya que retienen el polvo y favorecen la acumulación de ácaros. No instalar moquetas.
4 	Estas tareas de limpieza se llevarán a cabo por personas que no sean alérgicas , o en el caso de serlo, se hará con mascarilla.	9 	Controla la humedad de tu casa , manteniéndola por debajo del 50% con deshumidificadores . También puedes apoyar el control ambiental con el aire acondicionado o la calefacción , asegurando siempre una limpieza periódica de sus filtros .
5 	A ser posible, el dormitorio de la vivienda será la estancia más soleada y no húmeda .	10 	Elegir un colchón sintético (de látex, viscoelástico) y almohada , igualmente, de fibra sintética , nunca de lana o plumas. Utilizar fundas anti-ácaros en colchones y almohadas. Del mismo modo, se elegirá ropa de cama con propiedades antialérgicas.
11 	Especial atención a las mascotas , ya que los ácaros se alimentan de escamas de origen animal. Extremar las medidas higiénicas en los mismos .		