

# Tan cercanos y tan invisibles

> Los ácaros son unos insectos microscópicos que viven de ti y junto a ti, ya que se alimentan de escamas dérmicas y provocan alergias

**María Fernanda Torres**

**E**xisten unos pequeños huéspedes que duermen contigo y ni te has dado cuenta: los ácaros.

Estos arácnidos microscópi-

cos pasan desapercibidos para la mayoría de las personas, mientras que para otras son una verdadera pesadilla por las enfermedades alérgicas que ocasionan.

“Los ácaros de polvo se alimentan de escamas dérmicas, es decir, de la piel que descamamos, y las condiciones que favorecen su desarrollo son la humedad y las temperaturas cálidas, entre los 25 y 30 grados centígrados”, señala la alergóloga pediatra Tamara Staines Boone.

Por lo general, se encuentran en colchones, almohadas y en artículos que acumulan polvo fácilmente como alfombras, peluches y cortinas gruesas. Afectan principalmente a los niños.

“Alrededor del 30 por ciento de la población mundial es sensible a los ácaros de polvo, al entrar en contacto con ellos les produce desde rinitis alérgica, conjuntivi-

tis, asma, incluso dermatitis atópica”, manifiesta.

Lo más importante es saber que si los pacientes presentan alguna sintomatología relacionada con estos padecimientos deben acudir con un alergólogo.

“Las únicas opciones válidas para un tratamiento específico contra ácaros es la inmunoterapia, es decir, vacunas contra la alergia”, señala la especialista, adscrita al servicio de Alergia e Inmunología de la Clínica 25 del IMSS.

Además de la valoración del experto necesitan seguir algunas medidas de higiene para evitar que los ácaros se proliferen y sigan afectando a toda la familia.

La principal sugerencia es evitar en la casa artículos que acumulen polvo, como alfombras, tapetes y cortinas de tela.



> En Monterrey cerca del 40 por ciento de la población es alérgica a los ácaros de polvo.

Otro punto importante es cambiar sábanas y fundas por lo menos una vez por semana, lavarlas con agua muy caliente y secarlas en secadora o tenderlas al sol, ya que el calor extremo mata los ácaros.

Recuerda mantener los colchones en óptimas condiciones.

“Si tu hijo es alérgico cambia su almohada una o dos veces por año, porque es uno de los sitios donde se acumulan más ácaros de polvo”, indica.

Procura mantener las habitaciones ventiladas y limpia diariamente los muebles con un paño húmedo para retirar el polvo acumulado.

“Si es posible usa una aspiradora con filtro para no que no barras el polvo. Los deshumidificadores disminuyen la cantidad de humedad de las casas evitando así la proliferación de los ácaros”, menciona Staines.

Opta por comprar almohadas, fundas y sábanas antiácaros, pero no les dejes toda la chamba, aún así debes seguir medidas higiénicas.



## Radiografía del ácaro:

> Pertenece a la familia de los arácnidos.

> Mide entre 0.1 a 0.6 milímetros.

> Se alimenta de las células de la piel que de manera natural el cuerpo desecha diariamente.

> Se alojan en los pulmones causando asma y alergias.

## Que no te pase de noche:

- > Procura mantener limpias las habitaciones. La ventilación y la luz del sol son factores que terminan con la vida del arácnido.
- > Cambia la ropa de cama por lo menos una vez por semana.
- > Sustituye edredones y almohadas de plumas por productos sintéticos.
- > Procura que los peluches y las mascotas estén siempre limpios.
- > Informa a tus hijos sobre los daños que ocasionan estos seres microscópicos a la salud y enséñalos a tomar medidas higiénicas.

