

GUÍA PARA REDUCIR ÁCAROS EN CASA

(Recomendada en niños y adultos con rinitis alérgica y asma)

¿Qué son los ácaros?

Los ácaros son microorganismos invisibles que viven en el polvo del hogar. No muerden ni pican. El problema son sus desechos y fragmentos microscópicos, que al inhalarse pueden causar:

- Congestión nasal
- Estornudos frecuentes
- Tos nocturna
- Crisis asmáticas
- Despertares por dificultad respiratoria

Los más comunes en nuestro medio son:

- **Dermatophagoides pteronyssinus**
- **Dermatophagoides farinae**
- **Blomia tropicalis** (muy frecuente en clima tropical)

 No se pueden eliminar por completo, pero sí reducirlos significativamente.

1. HABITACIÓN (LO MÁS IMPORTANTE)

Pasamos entre 6 y 10 horas al día en la cama.
Si solo puede empezar por un lugar de la casa, que sea aquí.

Colchón y almohadas

- Usar fundas antiácaros con cierre hermético.
- Lavar sábanas y fundas 1 vez por semana con agua caliente ($\geq 60^{\circ}\text{C}$).
- No sacudir colchones en seco.
- Exponer el colchón al sol ocasionalmente para reducir humedad.

Evitar en la habitación

- Almohadas de plumas
- Edredones muy pesados
- Cabeceras tapizadas
- Alfombras gruesas

Mientras menos telas acumulen polvo, mejor.

2. PELUCHES Y JUGUETES

Los peluches acumulan polvo y humedad fácilmente.

En niños alérgicos pueden empeorar:

- Congestión nocturna
- Tos persistente
- Despertares frecuentes

✓ **Recomendaciones prácticas**

- Dejar solo 1 o 2 peluches en la cama.
- Lavar cada 1–2 semanas.
- Si no se pueden lavar seguido, colocarlos en el congelador 24 horas (luego lavarlos cuando sea posible).

No se trata de quitarlos todos, sino de reducir la exposición.

3. LIMPIEZA GENERAL (LIMPIAR MEJOR, NO MÁS FUERTE)

Los ácaros viven en el polvo acumulado.

El problema es que al barrer o sacudir en seco, el polvo se levanta y se respira.

✗ **Evitar**

- Escoba seca
- Sacudir muebles sin paño húmedo
- Golpear alfombras dentro de casa

✓ **Recomendado**

- Aspiradora con filtro HEPA (2–3 veces por semana si es posible).
- Trapeado húmedo.
- Limpiar muebles con paño húmedo.
- Cortinas lavables (evitar telas gruesas).

4. CONTROL DE HUMEDAD (CLAVE EN ZONA COSTERA)

En ciudades como Manta, la humedad alta favorece la reproducción de ácaros.

Los ácaros se multiplican cuando la humedad está entre 60% y 80%.

 **Objetivo ideal:** mantener la humedad por debajo de 50–55%.

¿Cómo lograrlo?

- Ventilar diariamente.
- No secar ropa dentro del dormitorio.
- Reparar filtraciones.
- Usar deshumidificador si la humedad es muy alta.
- El aire acondicionado ayuda si se mantienen limpios los filtros.

Aunque la casa esté limpia, si hay mucha humedad, los ácaros seguirán proliferando.

5. SALA Y SOFÁS

También son zonas importantes porque pasamos varias horas allí.

✓ **Recomendaciones**

- Preferir muebles de cuero o vinil si es posible.
- Aspirar sofás y cojines semanalmente.
- Evitar exceso de cojines decorativos.
- Considerar retirar alfombras gruesas si los síntomas son intensos.

6. MASCOTAS

Aunque el problema principal sean los ácaros:

- No permitir mascotas en la habitación.
- Mantenerlas limpias.
- Evitar que duerman en la cama del paciente alérgico.

⚠ **LO QUE NO FUNCIONA BIEN**

- Insecticidas domésticos.
- Aerosoles “antiácaros”.
- Solo abrir ventanas sin controlar la humedad.

¿QUÉ RESULTADOS ESPERAR?

- ✓ No se pueden eliminar al 100%.
- ✓ Sí se puede reducir la cantidad de alérgenos.
- ✓ La mejoría suele verse en 4 a 8 semanas si se combinan estas medidas con el tratamiento médico indicado.

Mensaje final para padres

Reducir ácaros en casa es una parte muy importante del tratamiento, pero no sustituye una evaluación médica especializada.

Cada paciente es diferente. Algunos niños necesitan solo medidas ambientales, mientras que otros requieren tratamiento farmacológico específico o incluso inmunoterapia.

Un diagnóstico adecuado permite identificar exactamente a qué es alérgico su hijo y establecer un plan personalizado.

 **El Dr. Jorge Cañarte**, médico especialista en Inmunología y Alergias Complejas, realiza evaluación integral de rinitis, asma, alergias cutáneas y estudios avanzados como pruebas moleculares.

Si su hijo presenta:

- Tos nocturna frecuente

- Congestión nasal persistente
- Estornudos diarios
- Crisis asmáticas
- Alergias que no mejoran

 Escribanos para agendar una cita y recibir una orientación personalizada.

Celular: 0960000756



Y síganos en nuestras redes sociales para más consejos prácticos, información confiable y educación sobre alergias basada en evidencia.

 Facebook: dr.jorgecanarte

 Instagram: @dr.canarte.inmunologo

Respirar mejor es posible con el diagnóstico correcto y un manejo adecuado.