

POLVO DOMESTICO - CUIDADOS EN EL HOGAR

El polvo doméstico se produce dentro de la casa a partir de fibras que se desprenden de tejidos, escamas de piel o saliva de animales domésticos, pequeños trozos de plantas, esporas de hongos, materiales de la casa, plumas, fibras sintéticas, lana, pelos, y una variedad de restos de pequeños habitantes de nuestros hogares, como las cucarachas y los ácaros, que son microscópicos artrópodos emparentados con las arañas, pulgas y piojos, que se alimentan de escamas de piel humana, restos de alimentos, y son el agente sensibilizante productor de asma y otras enfermedades alérgicas más importante en nuestro medio.

Los ácaros son particularmente problemáticos cuando la humedad interior de la vivienda es elevada, y en localidades de baja altitud, como Bs. As. Pueden ser hallados en cualquier lugar de la casa, pero son mucho más abundantes donde encuentran alimento, calor, humedad, y superficies rugosas o fibrosas, como en colchones, frazadas, cubrecamas, muebles rústicos, cortinados pesados, y alfombras.

El polvo doméstico puede producir, en la nariz, congestión, estornudos (sobre todo de mañana), mucosidad acuosa, picazón, en los ojos, enrojecimiento y lagrimeo, en los bronquios, tos, falta de aire y silbidos en el pecho. Estos síntomas pueden producirse juntos o aparecer aislados, por ejemplo como asma, o conjuntivitis alérgica, siendo a veces difícil reconocer que son causados por el polvo.

El control ambiental es muy importante en el tratamiento de las enfermedades alérgicas, ya que permite reducir los niveles de desencadenantes de la enfermedad. El dormitorio es el lugar de la casa donde más tiempo se pasa, por lo que es un buen lugar para comenzar la tarea de control del medio ambiente.

PUNTOS CLAVE PARA REDUCIR EL POLVO Y LOS IRRITANTES:

Dormitorio: las superficies deben ser fácilmente limpiables. Evitar tener pequeños objetos sueltos, como libros, útiles, juguetes (muñecos de peluche), cassettes, equipos de música y TV (colocarlos en gabinetes cerrados), adornos, etc. Evitar todo aquello que junte polvo. Usar cortinas de Voile, y lavarlas frecuentemente.

Colchones v almohadas: son el mayor reservorio de ácaros, pudiendo disminuir la cantidad de los mismos colocándolos en fundas especiales herméticas para los ácaros, que se pueden adquirir en casas especializadas (por ejemplo: Ipi: TE: 4953-7063, Dánico: TE: 4951-0875,5509, o en EEUU por Internet: www.allergycontrol.com), o usar bolsas de polietileno (las que se usan para envolver los colchones nuevos, pedir las en casa de colchones), selladas herméticamente con cinta ancha de embalar. Las almohadas se cambiarán cada 2 o 3 años, y también se colocarán en dichas fundas. Para ser confortables estas fundas deberán tener un tamaño de poro que permita el paso de aire y vapor, pero no de las partículas de ácaros. Las fundas se repasarán semanalmente con un trapo húmedo. La exposición al sol mata los ácaros, y la aspiración frecuente con máquinas de alto poder también es útil.

Ropa de cama: debe ser lavada semanalmente por lo menos, con agua a 55° o más, para matar a los ácaros. Las frazadas y/o acolchados serán preferentemente de material sintético.

Placard y ropa: mantener las puertas cerradas, y la ropa de uso menos frecuente en fundas de polietileno.

Alfombras: si es posible deben ser retiradas de la habitación, ya que acumulan ácaros, hongos, pelos de animales y otros alérgenos. Si están colocadas directamente sobre concreto, son particularmente

perjudiciales, ya que la mayor humedad las hace ideales para los ácaros. El lavado con máquinas con vapor disminuye la concentración de alérgenos, pero esta se recupera en pocos meses* Los pisos adecuados son aquellos que sean fáciles de mantener sin polvo, como la madera, mosaicos o cerámicas. Mantenerlos encerados, o limpiarlos con "Echo".

Limpieza: es fundamental, pero deben tenerse en cuenta ciertos aspectos: no usar plumeros que mueven el polvo sino trapos húmedos. Evite la escoba. La aspiración es útil, pero remueve polvo, por lo que debe evitarse que el paciente esté presente durante la limpieza, y si es un ama de casa, usar máscara durante la misma. Los filtros de alta eficiencia (HEP A) pueden ser útiles con ciertos alérgenos, sobre todo epitelio de gato, que es muy liviano y queda horas en suspensión, pero son menos efectivos con los ácaros, sin embargo, combinados con fundas en colchones y almohadas, tienen mejor resultado que estas solas.

Humedad: El 5% del peso de los ácaros es agua, y no beben, sino que la obtienen a partir de la humedad ambiente. Necesitan una humedad mayor al 55%. Si se logra mantenerla entre el 30 y el 50% los ácaros mueren en 5 a 10 días. Para lograr esto es necesario eliminar humedad de paredes y cimientos, y mientras esto no sea posible, limpiar las manchas de humedad con un trapo embebido en lavandina 1 vez por semana. Esta tarea no debe ser efectuada por el paciente. Evitar los humidificadores. Las estufas de tiro natural eliminan grandes cantidades de agua al interior de la vivienda, incluso las catalíticas, por lo que es aconsejable cambiarlas por tiro balanceado. Los deshumidificadores de alta eficiencia, y el aire acondicionado central son los mejores métodos para el control de la humedad, manteniendo además los alérgenos exteriores afuera. Si se usan estos métodos, deben mantenerse los filtros limpios. Su mayor desventaja es el costo elevado. En climas como el nuestro, puede haber importantes diferencias en la población de ácaros de diferentes viviendas, relacionadas con la humedad ambiental.

Productos antiácaros: hay agentes químicos que matan ácaros o reducen los alérgenos de los mismos. Para ser efectivos deben aplicarse frecuentemente.

Epitelios animales: todos los animales de sangre caliente pueden ocasionar alergia. La exclusión del animal de la casa es el mejor método de control de estos alérgenos. Los pelos y productos derivados de los animales pueden persistir en la casa varios meses tras sacar el animal, por lo que no debe esperarse una mejoría inmediata. Los alérgenos del gato están presentes, además del pelo, en la saliva. Bañarlo semanalmente es una medida que puede ayudar. En el caso de hámsters o cobayos, la caja donde viven es la mayor fuente de contaminación, por lo que debe limpiarse cuidadosamente.

Irritantes: es importante que el paciente alérgico no sea expuesto a humo de cigarrillo, si alguien en la casa fuma, trate de que lo haga afuera, nunca en el dormitorio. Tratar de evitar usar aerosoles irritantes, o productos con fuerte olor.

CONCLUSIONES:

El control ambiental debe enfocarse sobre los alérgenos, en el lugar donde se producen, transmiten y acumulan. Es esencial determinar cuáles son los que afectan a cada paciente, ya que no es lo mismo controlar ácaros, cucarachas, gato, hongos, o pólenes. El médico alergista está capacitado para ayudarlo en esta tarea.

El producir estos cambios en su ambiente no es sencillo, pero el tiempo, costo y esfuerzo que demandan, redundará en una mejor convivencia con su alergia, una mejor calidad de vida, no sólo para el paciente sino para toda la familia.

SUMARIO:

Dormitorio:



- ◆ Airear diariamente. Mobiliario mínimo.
- ◆ Colchón sintético. Nunca de lana o plumas.
- ◆ Funda de colchón y almohada impermeables al polvo.
- ◆ Evitar alfombras y moquetas.
- ◆ Eliminar juguetes de trapo y peluches
- ◆ Calefacción con radiador de agua caliente.
- ◆ Pijama y sábanas de hilo o fibras sintéticas. Evitar lana y algodón.
- ◆ Cortinas y mantas de fibra, lavados frecuentes . >70° C.
- ◆ Usar aspirador eléctrico diariamente, limpiar polvo con trapo húmedo.

◆ Cambiar con frecuencia pijama, sábanas, fundas de colchón y almohada.

◆ No barrer. Limpiar el polvo siempre en ausencia del paciente.

Domicilio:



- ◆ Airear diariamente
- ◆ Poco decorado.
- ◆ Evitar alfombras y moquetas.
- ◆ Utilizar aspirador diariamente, limpiar polvo con trapo húmedo.
- ◆ Evitar humedad.

◆ Evitar animales de pelo y pluma.

◆ No fumar en el domicilio

Domicilios de Fin de Semana:



- ◆ Airear y ventilar el dormitorio con suficiente antelación, en ausencia del paciente.
- ◆ Utilizar sábanas y mantas colocadas el día de llegada.
- ◆ Limpieza de habitación y domicilio según normas previas.
- ◆ Limitar el uso de sustancias irritantes, insecticidas, ambientadores

Control Instrumental:

◆ Deshumidificadores, generadores de iones negativos: eficacia no totalmente demostrada.

◆ **Desaconsejados:** humidificadores

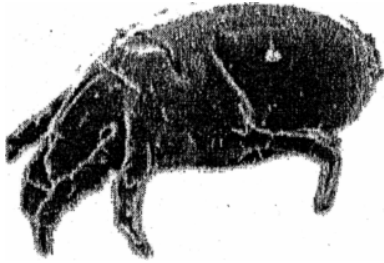
Ácaros de Almacenamiento o Depósito:

◆ Realizar medidas anteriores.

◆ Evitar la exposición a: almacenes de grano, harinas, alimentos para animales.

◆ Evitar almacenes de quesos, huevos, frutos secos, carne y pescado secos.

◆ Evitar prados, pastizales, suelo hojas secas, basureros.



C.E.O.R.L.

Consultorios

Especializados en

Otorrinolaringología

VISITE: www.otorrinoactualidad.com.ar