

## Asma y Rinitis alérgica: medidas de control ambiental

Estas medidas son útiles tanto para pacientes con alergia conocida como para prevenir la sensibilización en pacientes de alto riesgo.

La causa más frecuente de alergia respiratoria (asma, rinitis) son las heces de los ácaros del polvo doméstico, llamados dermatofagoides (comedores de piel). Son artrópodos (de la familia de las arañas) microscópicos que necesitan escamas de piel humana y humedad para vivir. Se desarrollan fundamentalmente en colchones, almohadas, alfombras, sillones y otros muebles tapizados. Juegan también un gran papel en la dermatitis atópica o eczema. Para medir el grado de contaminación por ácaros y la eficacia de su eliminación, existe al menos un test comercializado: Acarex®-test (2), de venta en farmacias.

Las medidas idealmente deben abarcar toda la casa, pero de manera especial el dormitorio de las personas afectadas y la sala. Tampoco hay que olvidarse de la segunda vivienda, de la casa de los abuelos, de la del padre/madre divorciado o separado, de los viajes... Al volver a una casa cerrada (al ir o volver de vacaciones) los síntomas de muchos alérgicos empeoran porque se acumulan polvo y ácaros, en ese caso puede ser aconsejable hacer una limpieza previa antes de su traslado.

Estas medidas están destinadas a evitar el crecimiento de los ácaros y a disminuir la presencia de sustancias que produzcan alergia y otros irritantes de las vías respiratorias.

**1.** El mobiliario, paredes y suelos deben ser fácilmente lavables, sin tapizados, lisos, sin grietas que faciliten escondrijos a los ácaros y sean poco accesibles a las medidas de limpieza. Las persianas deben ser exteriores. Deben retirarse peluches, cojines y muñecos de trapo. Los juguetes deben ser lavables. Las habitaciones deben ser sobrias, sin muebles innecesarios ni estanterías donde se pueda acumular el polvo. No guardar la ropa húmeda ni almacenar en la habitación del alérgico ropa de lana.

Los libros no deberán estar en el dormitorio y se guardaran preferiblemente en vitrinas cerradas. Evitar cuadros con marco. Pueden ponerse pósters plastificados y bien pegados a la pared. Los muebles de contrachapado y conglomerado pueden emitir durante años formaldehído, un gas irritante para las vías respiratorias, se aconsejan, por lo tanto de madera maciza y metálicos.

**2.** El colchón y la almohada (esta última se llevará con él/ella si duerme fuera) serán de gomaespuma y deben tener una funda plástica (forrada de algodón y lavable será más confortable) hermética (cerrada con Belcro® o cremallera). Existe al menos una marca comercializada, de venta en farmacias y tiendas de efectos médicos: Allergocover®.

Las fundas y la almohada deben lavarse regularmente y el colchón sacudirse, ventilarse y aspirarse. Las literas no son aconsejables, si son inevitables, el/la alérgico/a dormirá en la de arriba. Se evitara alfombras, moquetas y cortinas especialmente las gruesas. Como mal menor se utilizarán de fibra, finas, y fácilmente lavables. Las mantas, colchas, sábanas y edredón serán de fibra o algodón, lavables. Sobre la cama se pondrá un cobertor plastificado, que se retirará por la noche. Evitar lana y plumas. El lavado se hará a temperatura igual o mayor de 60°, que mata a los ácaros.

**3.** Se evitarán los humidificadores. Si los procesos alérgicos coexisten con catarros de vías altas pueden utilizarse nebulizadores, que además tienen la ventaja de servir para administrar medicamentos broncodilatadores y antiinflamatorios si los precisa. Si es posible se elegirá una casa seca, bien orientada, soleada. Se ventilará con frecuencia. La habitación de la persona afectada será la que mejores condiciones reúna en este sentido. La humedad relativa del aire debe mantenerse en un 50%, esto se puede medir con un higrómetro (de venta en ópticas, bazares, grandes almacenes y tiendas de náutica).

En Galicia la humedad es siempre mucho mayor y su reducción se puede conseguir con aparatos llamados deshumidificadores, de venta en tiendas de electrodomésticos. Los que llevan calefactor incorporado consumen más y no añaden ventajas, elija uno que haga poco ruido. El aire acondicionado y otros filtros (hay al menos dos comercializados de Philips® y DeLonghi®) pueden ser beneficiosos.

4. Se evitan animales domésticos y mascotas que favorecen el crecimiento de ácaros y sueltan pelos y escamas de piel a las cuales pueden sensibilizarse los alérgicos. Tampoco las plantas son aconsejables por favorecer el crecimiento de los ácaros, aumentar la humedad ambiental y porque su polen puede ser alergénico.

5. Evitar la exposición a insecticidas, ambientadores, aerosoles, barnices, pinturas y aparatos emisores de ozono. **ES FUNDAMENTAL NO FUMAR EN CASA.** Se evitan chimeneas y cocinas de leña. Es preferible la cocina eléctrica a la de gas. Evitar la exposición a los gases de combustión. Es preferible la calefacción eléctrica o central.

6. Los aspiradores comunes tienen filtros que permiten el paso de las partículas microscópicas que producen la alergia. Normalmente lo que hacen es cambiarlas de sitio. Es especialmente dañino barrer o aspirar con un aspirador normal en presencia del alérgico. Se limpiará con un paño húmedo y/o fregona que después se lavará. Hay en el mercado aspiradores con filtros especiales y gran potencia adecuados para hacer la limpieza en las habitaciones de los pacientes alérgicos. Algunos de ellos son: Lux® D790C (1), Medivac® (3) y Filter Queen® (4). Todos ellos se comercializan por canales no habituales. En las tiendas de electrodomésticos normales existen también otros aspiradores con filtros HEPA®, de gran eficacia y más económicos, como por ejemplo Nilfisk®. Antes de decidirse por uno u otro pida presupuesto, infórmese si tiene servicio técnico en su localidad, si tiene otras funciones que sean de su interés, la garantía, el mantenimiento, la potencia...

7. Como complemento de la limpieza puede ser aconsejable utilizar acaricidas, es decir sustancias que matan los ácaros, lo que permite eliminarlos mejor de los tejidos en los que se esconden y disminuyen su población, y por lo tanto sus heces. Están comercializados dos: Acarexan®(2), polvo húmedo y espuma, Solrex® y Banamite®(3) de venta en farmacias.

8. Poner en marcha todas estas medidas puede ser imposible en la mayoría de los casos. Comience por las más fáciles y vea como evolucionan los síntomas. Dependiendo de la gravedad de la alergia tendrá que ir "subiendo peldaños" hasta conseguir el mejor control posible. Alguna medida, como el deshumidificador, será especialmente rentable. Los medicamentos también pueden ser de gran ayuda para combatir los síntomas o prevenir su aparición antes de la exposición a ambientes alergénicos. Siga fielmente las indicaciones de medicación que se le irán pautando.

9. En cualquier caso las infecciones por virus siguen siendo la principal causa de reagudización del asma, no se sorprenda si tiene crisis con los catarros. Vacune a su hijo asmático contra la gripe todos los Otoños. La desalergenización es especialmente rentable en el control de la rinitis alérgica. Evitar la obstrucción nasal prevendrá la aparición de maloclusiones y malposiciones dentales y evitará la ortodoncia posterior tan costosa y latosa.

#### **Distribuidores :**

Electrolux®, Merced 3 A Coruña, Tfno. 981 28 73 77

Merk Farma y Química, S.A. Apartado de Correos 47, 08100 Mollet del Vallés (Barcelona)

OTC Médica Española®, Apdo. de Correos 61.228 28080 MADRID, Tfno. 91 415 61 18

Iberqueen, Avda. Finisterre 268-1ºIzqda. Oficina B, Tfno. 981 27 16 55 A Coruña