

## CONSEJOS PARA EVITAR LA EXPOSICIÓN A ÁCAROS

### DORMITORIO

Airear diariamente. Mobiliario mínimo.

Colchón sintético. Nunca de lanas o plumas.

Funda de colchón y almohadas impermeables al polvo, de plástico.

Utilizar aspirador diariamente (filtro HEPA), limpiar el polvo con trapo húmedo. No barrer.

Limpiar la habitación en ausencia del paciente.

Evitar humedad.

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. Cambiar con frecuencia pijama, sábanas, fundas. Lavados frecuentes a más de 70°C.

### 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

Limitar el uso de sustancias irritantes, insecticidas, ambientadores.

### DOMICILIO 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.

### 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 y basureros.

### CONTROL INSTRUMENTAL

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

Desaconsejadas: humidificadores.

Acaricidas: eficacia no demostrada.

Ultima actualización junio 2014.

