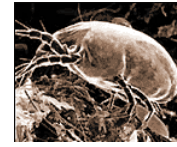




Acaros del Polvo



Mucha gente asmática y alérgica es alérgica al polvo. **Polvo** es un guisado repugnante de muchas partículas incluyendo ceniza, fibras, limaduras de la uña, migajas de alimento, cristal, aceite, hollín, virutas de la pintura, piezas de la planta, polen, células de la piel del animal y del ser humano, caspa y pelo, las esporas fungicidas, tierra, las partículas de piedra, las virutas de madera, etc. El polvo existe casi en todas partes tanto en el interior como en el exterior y es cargada en las corrientes de aire.

Ácaros del polvo son criaturas vivas asquerosas que viven en polvo. Microscópicos, permanecen cerca del nivel del suelo y se alimentan de nuestras células muertas de la piel (soltamos más de 2 gramos de células de la piel al día o casi 2 libras un año). Los ácaros se juntan y hacen un buffet de estas células muertas que se encuentren en el colchón y almohadas, los muebles tapizados y el alfombrado en que nos acostamos, todos lugares perfectos para nuestra piel muerta. Mientras que mordiscan nuestras células, inhalamos el cuerpo seco y arrugado de los ácaros muertos incluyendo sus heces, que contiene la enzima que causa una reacción alérgica. ¿Disgusto? De hecho.

Normalmente, los ácaros de polvo viven en meses calientes del verano y mueren en el invierno frío, pero condiciones calientes y húmedas en las recamaras son un ideal balneario a lo largo de todo el año para estas criaturas que causen a víctimas del asma y de la alergia al resuello ruidoso, tosan, estornuden o tengan escurrimiento de nariz. Es imposible suprimir totalmente todos en tu mundo, pero hay pasos para reducir su número en tu hogar, especialmente tu recamara, que reducirá el impacto de asma y alergias. Para crear una recamara libre de ácaro del polvo, tu debes reducir el número de las superficies en las cuales el polvo puede juntar. Además de conseguir asistencia médica para tu alergia y/o asma del polvo, el instituto nacional de la alergia y enfermedades infecciosas (**NIAID**) sugiere lo siguiente:

► Vacie el cuarto y limpie a fondo. Si es quien hace la limpieza tiene la alergia al polvo, usa una máscara mientras que hace estas tareas. Vacía, limpia y sella todos los armarios y, si es posible, almacena el contenido en otra parte. Cuanta más superficie hay, más lugares tiene el polvo para juntarse. Almacena tu ropa dentro de bolsos plásticos, cerrados y pon los zapatos en cajas elevadas sobre el piso si tú no puedes almacenarlas en otra parte. Quita el alfombrado, las cortinas y si es posible sustituye con persianas o cortinas lavables. Limpie y talle la artesanía de madera y los pisos a fondo para quitar todos los rastros del polvo después mantengan las puertas y ventanas a la recamara cerradas hasta que la persona que tenga sensibilidad al polvo es lista utilizar el cuarto.

► Para mantener un dormitorio libre de ácaros del polvo, limpie el cuarto a fondo y totalmente una vez por semana. Limpie los pisos, muebles, las tapas de puertas, las aspas del abanico, los marcos de la ventana, los travesaños y las pantallas, etc., con un trapo húmedo o trapeador con aceite. No utilice un plumero de “pluma” como ese extiende el polvo. Limpie la alfombra y la tapicería con la aspiradora regularmente, idealmente con un filtro de HEPA. Si usted las tiene, lave las cortinas a menudo en 130° F. Ventile el cuarto, pero no mantenga las ventanas abiertas, utilice el aire acondicionado.

► Alfombras causan que control de polvo sea imposible. Aunque las alfombras de la pelusa son el tipo peor para tener si usted es sensible al polvo todo tipo de alfombras atrapa polvo. Por lo tanto, los expertos del cuidado de salud recomiendan la madera, el azulejo, o el linóleo. Tratar las alfombras con el ácido tánico elimina un poco de alérgeno del ácaro de polvo. Pero el ácido tánico como es irritante para alguna gente y debe ser aplicado en varias ocasiones no es tan efectivo como quitar la alfombra.

► Mantener solamente una cama en el cuarto y encajona los colchones de “box y spring” de caja, el colchón y las almohadas dentro de cobertores que sean contra alergias y que manténgalos

cerrados. Talle los colchones de “box y spring” de la cama fuera del cuarto. Si usted debe tener una segunda cama en el cuarto, prepárela de la misma manera.

► Solamente utilice las telas lavables en la cama. Utilice un sintético - como Dacron - cojín de colchón y almohada. Evite las mantas borrosas de lana o emplume, las cobijas de lana y los cojines del colchón. Si usted utiliza almohadillas, utilice los cobertores para éstas también. Las sabanas y mantas, se deben lavar semanalmente en el agua que estén por lo menos 130' F. Temperaturas más bajas no matarán a ácaros del polvo.

► Un deshumidificador puede ayudar, porque los ácaros del polvo necesitan humedad alta para vivir y crecer. Tome el cuidado especial para limpiar la unidad con frecuencia con una solución débil de blanqueador (1 taza de blanqueador en 1 galón de agua) o utilizar un producto comercial para prevenir crecimiento del moho. Aunque la humedad baja puede reducir niveles del ácaro del polvo, puede ser que irrite su nariz y pulmones.

► Guardar juguetes que acumulan el polvo fuera del dormitorio de el niño y evitar los juguetes rellenos; utilice solamente los juguetes lavables de madera, hule, metal, o plástico o los animales rellenos lavables nuevos. Almacenar animales rellenos en bolsos de plásticos sellados ayuda a reducir la exposición de polvo; la colocación de animales rellenos en el congelador ayudará a matar a ácaros del polvo. Mantenga los animales domésticos de sangre caliente fuera del dormitorio siempre y no permiten que sus animales domésticos se sienten en los muebles tapizados.

► Como pasamos tanto tiempo en los muebles tapizados o jugando en pisos alfombrados, hay a menudo mas células de la piel muertas para que los ácaros del polvo masquen en el área viva de nuestros hogares que en la cama. Ayuda eliminar tantas “polvo que recoja” superficies como sea posible en nuestros hogares: si es posible almacene los recuerdos o libros en cajas selladas; reduzca la cantidad de muebles tapizados en su hogar y sustituya el alfombrado con madera, azulejo o el linóleo. Barra con un aspiradora de filtro de HEPA por lo menos una vez por semana.

Esto parece ser mucho trabajo, pero una vez que llegue a ser rutina, la ganancia es reducción en síntomas de asma e alergia y mejor sueño en la noche para todos.

La fundación del asma y de la alergia de América, Tejas. Chapter

Pie. Valor, TX 76123

817-297-3132 * 888-933-AAFA

info@aafatexas.org * www.aafatexas.org

El material proporcionado es para los propósitos informativos y no substituye de ninguna manera el consejo de su médico
Translation courtesy of Rick Montoya, RRT, Thomason Hospital, El Paso