

NORMAS PREVENTIVAS PARA PACIENTES ALÉRGICOS A ÁCAROS

- La medida más importante es disminuir el grado de humedad de su dormitorio. Para ello, es preferible que la habitación sea soleada y bien ventilada. Es aconsejable el uso de aire acondicionado así como de deshumidificadores.
- El lugar que más ácaros acumula, es el colchón. Por ello, son útiles las fundas antiácaros lavables para colchón y almohada. No es aconsejable el uso de mantas; es preferible el uso de edredones sintéticos con fundas lavables.
- Toda la ropa de cama debe lavarse con agua caliente (60º) por lo menos una vez a la semana.
- No son aconsejables las alfombras o moquetas. Todos los tejidos de la habitación deben ser lavables con agua caliente.
- Los muebles de la habitación serán sencillos y que puedan limpiarse fácilmente.
- La limpieza de la habitación, se hará con paño húmedo y aspiradora, preferentemente de doble bolsa, de agua o con filtro "HEPA". También son útiles las gamuzas "atrapa polvo" desechables.
- No deben tenerse peluches en la habitación, salvo que sean lavables con agua caliente.
- Antes de ponerse ropa de abrigo guardada en armarios, debe ventilarse durante 24 horas o lavarse previamente.
- En caso de dormir en literas, el paciente lo hará en la de arriba.
- Cuando se realice limpieza profunda o cambios de ropa de armarios, el paciente deberá estar ausente.
- Antes de acudir a una segunda vivienda cerrada durante periodos largos de tiempo, ventilar previamente antes de la llegada del paciente.
- En caso de ir de "camping" es aconsejable el uso de saco acrílico.
- Puede ampliar información en: www.seaic.es, www.alergosur.com