

Reacciones Alérgicas de los Ácaros de Polvo Allergic Reactions from Dust Mites

¿Qué son Reacciones Alérgicas en General?

Alergias o reacciones a cosas a su alrededor pueden ser hereditarias. Cuando tiene problemas de alergia, algunos de los síntomas pueden ser:

- picor en los ojos,
- estornudos,
- nariz que gotea,
- tos, silbido en el pecho al respirar, y
- picazón en la piel.

Algunas veces usted no sabe que le causa estos síntomas de alergia. Estudios médicos pueden ayudar a identificar la causa de sus síntomas. Estos estudios, normalmente son pequeños rasguños o pinchados en la piel o debajo de la piel.

¿Que son reacciones (alergias) a los Ácaros de Polvo?

Los ácaros de polvo son unos animales muy pequeños que no se pueden ver. El excremento de los ácaros de polvo hace que algunas personas se enfermen. Estos ácaros de polvo habitan en:

- camas,
- alfombras,
- muebles tapizados,
- ropa vieja, y
- juguetes de peluche.

Los ácaros de polvo se alimentan de nuestra piel. Los ácaros de polvo se encuentran normalmente en lugares de clima húmedo.

No pueden vivir en lugares secos. Si usted respira polvo que contiene el excremento de ácaros de polvo, puede que le produzca síntomas de alergia. Puede empezar a estornudar, toser, respirar con un silbido en el pecho, o puede sentir picazón.

¿Cómo puede controlar los ácaros de polvo en su casa?

Cuando usted ya sabe a lo que es alérgico, puede evitar lo que le causa alergia. Las reacciones de

alergia y de asma pueden mejorarse con el tiempo, si puede evitar lo que le causa alergia. Usted puede hacer cambios en toda su casa. El dormitorio es el lugar más importante. El dormitorio es el lugar en el que las personas se pasan la mayor parte del tiempo.

¿Cómo puede controlar el polvo?

- Los ácaros de polvo viven en las alfombras, muebles y camas. Cubra el colchón, y la base del colchón con un forro especial a prueba de polvo. Como los ácaros son tan pequeños, debe cubrir el colchón y la base del colchón con un forro especial, para que los ácaros se mantengan dentro. Estos forros normalmente están hechos de materiales plásticos. Si hay más de un colchón en el dormitorio, todos los colchones deben ser cubiertos de la misma manera. Debe colocar cinta adhesiva de tela sobre todo el cierre del forro.
- Lave toda la ropa de la cama y las almohadas una vez por semana en agua caliente a 130 grados F.
- Meta las almohadas en forros a prueba de polvo. (Igual que el colchón)
- No duerma en la alfombra.

Otros Consejos Útiles

- Quite la alfombra del dormitorio. Puede usar pequeñas alfombras lavables.
- Use muebles de madera o plástico en lugar que muebles tapizados en el dormitorio.
- La persona que es alérgica a los ácaros de polvo no debe usar la aspiradora o permanecer en casa cuando están aspirando.
- Use un aparato de aire acondicionado.
- No use humidificadores o vaporizadores, estos aumentan la humedad y esto aumenta las posibilidades de ácaros de polvo.

La alergia a los ácaros de polvo se puede controlar. Esto puede hacer una gran diferencia para usted.

PTE.104 © Copyright 5/1996

NOTE: This information is provided to you as an educational service of National Jewish Health. It is not meant to be a substitute for consulting with your own physician.

National Jewish Health is the leading respiratory hospital in the nation. Founded 119 years ago as a nonprofit hospital, National Jewish Health today is the only facility in the world dedicated exclusively to groundbreaking medical research and treatment of patients with respiratory, cardiac, immune and related disorders. Patients and families come to National Jewish Health from around the world to receive cutting-edge, comprehensive, coordinated care. To learn more, visit njhealth.org.