

Control ambiental de alergias

El seguimiento de las medidas que se describen a continuación, contribuirá a mejorar notablemente los resultados del tratamiento instaurado. Deben mantenerse de manera rigurosa y continuada todas las medidas indicadas. El abandono o relajación paulatina de cualquiera de ellas puede ser causa de un empeoramiento del enfermo.

- El alérgico debe tener un dormitorio individual, bien ventilado al exterior y sin manchas de humedad. La temperatura no debe sobrepasar los 22°C.
- La habitación debe contener los muebles indispensables (cama, armario, mesita) Evitar libros, juguetes, pósters, alfombras, cortinas, etc. En el caso de los niños, deben prohibirse juguetes de paño o de peluche.
- Debe ventilarse la habitación para provocar un descenso de la humedad ambiental y de la temperatura. La ventilación hacerla a la hora de mayor insolación después de la limpieza diaria.
- La limpieza del dormitorio se hará por la mañana y con la ventana abierta.
- Emplear un paño húmedo para eliminar el polvo, de esta manera se evitará que se traslade de un lugar a otro de la habitación. El enfermo debe estar siempre ausente.
- El colchón y la almohada deben ser de goma espuma látex o de material acrílico.
- El aislamiento del contacto alérgico por parte del paciente se realiza mediante los cobertores o fundas de plástico de almohadas, cojines y colchones. Lo ideal es que los materiales sean de plástico o mixtos lo cual permite una cierta transpiración, y mantener unos poros en el material menores de 10 o 20 μm de diámetro. Los alérgenos pueden pasar si los poros son mayores de 10 μm , y las larvas y otros productos relacionados con la alergenidad en poros mayores de 50 μm .
- El colchón y la almohada deben aspirarse durante 10 minutos por cada cara una vez al mes y exponerlos al sol 30 minutos 2 ó 3 veces al año.
- Las mantas han de ser acrílicas y se deben lavar cada tres meses y airearlas con frecuencia. Al final de las temporadas guárdelas en otra habitación.
- El lavado a altas temperaturas (> 50°C) del material textil de camas, y otros tejidos consigue matar y limpiar de alérgenos a estos tejidos, se debe realizar al menos 1 vez por semana. Los ácaros no sobreviven a estas temperaturas y los alérgenos son solubles en agua en estas condiciones. Como estas temperaturas no son las habituales de lavado doméstico se recomienda el añadir soluciones de Benzyl Benzoato al 0.03% en el agua de lavado para obtener los mismos resultados.
- El lavado en seco, con temperaturas de más de 55°C durante más de 10 minutos también es efectiva para matar los ácaros, pero en este caso se mantienen los alérgenos.
- Una vez realizada la limpieza, se cerrará la puerta y la ventana y se evitará entrar en la habitación hasta el momento de acostarse. Con ello se logrará que sedimenten las partículas de polvo en el suelo y que el aire quede libre de ellas durante la noche.
- Para eliminar alérgenos es muy útil la utilización de aspiradoras con potencia adecuada y filtros HEPA o de agua, sobre todo son útiles para eliminar ácaros muertos y alérgenos.
- El uso de acaricidas (benzyl benzoato, sumetrin, permetrin, ácido tánico, et..) suele ser todavía un tema a demostrar en su eficacia, y solo cuando se utilizan con el resto de medidas puede ser de utilidad.
- La utilización de vapor de agua a altas temperaturas es un tema controvertido, y no está demostrado su beneficio, incluso hay estudios que dicen que puede ser contraproducente.
- La congelación de materiales móviles (juguetes, estantes, etc,...) puede ser de utilidad para matar ácaros, luego deben ser lavados para eliminar los alérgenos.

- La utilización de filtros ambientales es otro tema controvertido, ya que los alérgenos se unen a partículas de 20µm, y por ello son poco transportables en el aire, se depositan fácilmente. Si en un ambiente tranquilo, se producen turbulencias lo que puede ocurrir es que se remuevan estas partículas y queden más en el aire y en contacto con el enfermo.

- Los aparatos de ozono no han demostrado eficacia en el control ambiental por el momento.

FUENTE: Arlian LG. Platts-Mills TAE. "The biology of dust mites and the remediation of mite allergens in allergic disease". J. Allergy Clin. Immunol. 2001, 107:S406-13.

Dr. Enrique Boloña Mórmo