

CONTROL AMBIENTAL DE LA ALERGIA

Los pacientes alérgicos al polvo se beneficiaran de ciertas medidas de limpieza y control ambiental de su entorno.

- **Ventilar la habitación diariamente, y quitar el polvo con un trapo húmedo.**
- **Controlar la temperatura: máximo 22 grados centígrados**
- **Sacar el colchón al sol 2 a 3 veces al año e introducir los peluches de los niños en el congelador para que mueran los ácaros.**
- **Enfundar colchones y almohadas herméticamente con cobertores especiales que sean impermeables tanto a los ácaros como a sus excrementos. Estos cobertores proveen una barrera superior al 99.95%.**
- **Lavar frecuentemente la ropa de cama a temperaturas superiores a 55 grados centígrados.**
- **Limpiar o lavar frecuentemente textiles tales como cortinas, muebles, pequeños tapices, etc.**
- **Remover las alfombras, si no es posible, use productos en spray o polvo para matar los ácaros.**
- **Utilizar deshumidificadores y productos para el control del moho en ambientes húmedos.**
- **Aspirar una vez por semana, preferiblemente utilizando una aspiradora para máxima contención de alergenos utilizando una mascara mientras se aspira.**
- **Filtrar el aire de los sitios de vivienda para proporcionar el máximo alivio a las personas alérgicas o con problemas respiratorios. Los purificadores de aire alcanzan el 99.97% de eficiencia en la limpieza de micro partículas como alergenos, moho, residuos de animales y otras sustancias inhalantes como tabaco y contaminación.**