

Els àcars, uns inquilins molestos

Els símptomes d'al·lèrgia més comuns són asma, rinitis i conjuntivitis

Marta Bolós Riu.

Servei d'Al·lèrgia de Sant P
 Sant Pere Claver – Fundaci

Els àcars són uns insectes microscòpics de la família dels artròpodes que habiten a les nostres cases. Aquests microorganismes necessiten unes condicions d'humitat d'un 70% i una temperatura de 21°C aproximadament. L'al·lèrgia als àcars pot originar símptomes d'asma, rinitis, conjuntivitis, i també dermatitis atòpica en persones sensibles a aquests insectes. En cas d'al·lèrgia són molt importants les normes de control ambiental, sobretot del dormitori.

Els àcars de la pols són uns insectes microscòpics de la fa artròpodes, similars a les aranyes. Hi ha moltes espècies d'àcars causa molt freqüent d'al·lèrgia. Les persones sensibles a microorganismes pateixen símptomes d'asma, rinitis, conjuntiviti dermatitis atòpica.

Els àcars necessiten unes condicions d'humitat d'un 70% i una temperatura d Aquestes condicions es donen especialment a zones costaneres i en illes.

A les èpoques de primavera, i sobretot de tardor, les condicions ideals de ten humitat, provoquen una major proliferació dels àcars. Per això en aque acostumen a empitjorar les persones amb aquest tipus d'al·lèrgia.

Els àcars no estan al carrer, sinó que viuen dins les nostres cases. Aqueste s'acumulen en llocs foscos, lluny de la llum solar, i on tinguin aliment. S d'escames de pell humana, entre d'altres coses.

Per què tenim al·lèrgia?

Les persones renovem a poc a poc la nostra pell, que es desprèn en forma c microscòpiques. Aquestes escames es van colant entre els porus que deixen la roba. S'acumulen en llocs com sofàs, i sobretot en matalassos i coixins, q més abunden els àcars.

Els àcars són microscòpics, però no penetren al cos humà. Van desprenent que floten a l'aire, i que són les que es respiren i causen al·lèrgia. Les part més al·lèrgia donen es troben als excrements dels àcars.

Si algú al·lèrgic respira bruscament una gran quantitat d'àcars (per exemple en unes golfes, o remenant trastos bruts) pot tenir un atac agut d'asma o de rinoconjuntivitis amb una relació causa-efecte molt clara.

*"El dormitori c
 persones an
 al·lèrgia hauria
 molt senzill
 assolellat."*

Quan no està tan clar és quan respirem àcars diàriament o gairebé cada dia amb quantitats molt petites i repetides. En aquest cas poden no causar símptomes aguts, però sí una inflamació interna dels bronquis que fan que la persona sigui més sensible a tota classe d'estímuls: infeccions, altres al·lèrgies, exercici, aire fred, contaminació, etc.

Què puc fer per evitar els àcars?

En cas d'al·lèrgia són molt importants les normes de control ambiental perquè les partícules d'àcars floten en l'am persones al·lèrgiques haurien de seguir unes normes dins de casa, sobretot al dormitori on ens passem moltes hores r prop del coixí i del matalàs.

Les habitacions de les persones amb al·lèrgia als àcars haurien de ser el més senzilles i menys recargades possible objectes que poden acumular pols i que siguin difícils de netejar s'han de retirar o reduir al màxim.

Es recomanen capçals macissos, de làtex, d'esponja, viscoelàstics. Una alternativa és mantenir el mateix matalàs i fer

funda antiàcars, que cobreixi el matalàs de forma hermètica. La roba de llit ha de ser fàcil de rentar, evitant els edredons de plomes. Convé rentar els llençons setmanalment amb aigua calenta.

Si és possible exposar el matalàs i el coixí als rajos directes del sol es disminueixen els àcars ja que aquests escullen llocs foscos, allunyats de la llum. Per això convé que l'habitació sigui lluminosa, assolellada i ben ventilada.

També s'han d'evitar capçals de llit tapissats, així com cadires, butaques de tela, coixins, moquetes i alfombres. Els peluixos i ninots de tela també acumulen pols. Per això es recomana que es retirin, i que de cap manera el nen dormi amb ells. Alhora evitar guardar llibres en estants buits.

La pols que conté partícules d'àcars flota a l'aire. Per efecte de la gravetat les partícules es dipositen a terra i als objectes. Els corrents d'aire que fan les persones al moure's provoquen que tornin a flotar.

En aquest sentit és important ventilar l'habitació un cop al dia i després mantenir-la tancada. S'ha de retirar la pols amb humitat o que atrapi la pols. No s'ha de sacsejar la pols amb un drap o amb un plomall.

Tampoc és convenient utilitzar una escombra. És més recomanable utilitzar una fregona o un aspirador, si pot ser amb *High Efficiency Particulate Air* per retenir al màxim les partícules d'àcars.

S'han d'aspirar amb freqüència els sofàs, i també el llit i el matalàs de la persona al·lèrgica, per retirar la pols de superficials.

Tant les calefaccions com els aparells d'aire condicionat ressequen l'ambient. Al disminuir l'humitat ambiental, es dificulta reproduir els àcars i també els fongs. Els filtres dels aparells de calefacció o d'aire condicionat s'han de netejar amb freqüència perquè no deixin anar més pols de la que filtren. Per últim evitar la presència d'animals domèstics al dormitori ja que portadors d'àcars.



Llegeix més articles a **"la càpsula"**

Visita la web de **Sant Pere Claver - Fundació Sanitària**