

## **INFORMACION PARA EL PACIENTE ALÉRGICO** **ÁCAROS Y HONGOS DE AMBIENTE**

Su proceso alérgico puede ser curado o, al menos mejorado significativamente con la administración de extractos alergénicos (inmunoterapia) "VACUNAS", y constituye el único tratamiento específico que puede modificar el curso natural de su patología alérgica; este tratamiento hiposensibilizante se concibe a largo plazo para así lograr la máxima eficacia clínica.

Los pacientes alérgicos son un grupo muy heterogéneo, por lo que se requiere una individualización al máximo de cada tratamiento con un seguimiento periódico muy estrecho (revisiones) a través del especialista en Alergología.

### **Consejos generales:**

1. Evitar las corrientes de aire, cambios bruscos de temperatura y zonas con polución (industrias, fábricas, ...).
2. Evitar la inhalación de los humos ambientales (tabaco, motores diesel,...), los aerosoles (desodorantes, lacas para el cabello, ambientadores, insecticidas,...) y todas las sustancias que puedan desprender fuertes olores (pinturas, barnices, disolventes, lejías,...).
3. La obesidad dificulta su respiración, por lo que no debe aumentar de peso. Es aconsejable que adelgace si tiene sobrepeso.
4. Debe de practicar deportes aeróbicos, para aumentar su capacidad pulmonar.

### **Consejos para pacientes alérgicos a ácaros y hongos de ambiente:**

- Retirar alfombras y moquetas. Evitar cortinas con muchos pliegues, telas gruesas, peluches, acumulación de libros, mantas, edredones de plumas (mejor sintéticos) y muebles con muchas estanterías.
- Evitar humidificadores, ambientes con humedad (piscinas climatizadas, zonas de costa o cercanas a ríos/pantanos/lagos,...), lugares cerrados durante mucho tiempo (sótanos, trasteros, casas de vacaciones,...), humedades y un exceso de plantas de interior
- Cubrir colchones y almohadas con protectores impermeables a ácaros. Lave las mantas y sábanas semanalmente en agua caliente a 60°. Usar productos acaricidas.
- Evite almacenar mantas, peluches, objetos de lana o fieltro y otros que puedan retener polvo. No deje entrar animales.
- Limpie regularmente con aspiradora para suelos, sofás y cojines y paño húmedo para muebles. El paciente no debe de estar en casa mientras se realiza la limpieza. Limpie la habitación 1 ó 2 veces/semana.
- Si tiene aire acondicionado, límpielo con frecuencia y cambie regularmente los filtros.