

# Medidas higiénicas ambientales para pacientes con **alergia al polvo doméstico**

El seguimiento de las medidas que se describen a continuación, contribuirán a mejorar notablemente los resultados del tratamiento instaurado.

Deben mantenerse de forma rigurosa y continuada todas las medidas indicadas. El abandono o relajación paulatina de cualquiera de ellas puede ser causa de un empeoramiento del enfermo.

## 1 El dormitorio



Habitación incorrecta



Habitación correcta

Procurar que el enfermo tenga un dormitorio individual. Evitar tener moquetas, alfombras, cortinas, peluches, libros u otros objetos que almacenen polvo.

## 2 Ventilación, temperatura y humedad



- Ventilar la casa diariamente.
- Mantener la humedad ambiental por debajo del 50%.
- La temperatura no debe superar los 22°C.

## 3 Limpieza del polvo



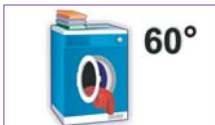
Incorrecto



Correcto

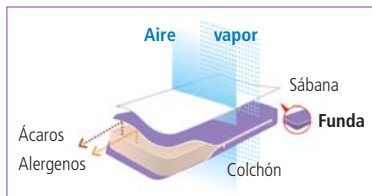
Limpiar el polvo con un trapo húmedo y sin barrer, se hará con un aspirador provisto de filtro HEPA o, en su defecto, fregando.

## 4 Almacenaje y lavado de la ropa



- No guardar ropa húmeda en el armario y mantenerlo bien cerrado.
- No utilizar la ropa almacenada durante largo tiempo.
- Cambiar a menudo la ropa de cama y lavarla a 60°C.

## 5 Fundas protectoras anti-ácaros para almohada y colchón



- Utilizar fundas protectoras anti-ácaros que recubran totalmente el colchón y la almohada, de manera hermética.
- La almohada y el colchón deberán ser de gomaespuma o látex.

## 6 Olores fuertes y humos



Evitar los olores fuertes de productos químicos, lacas, perfumes, ceras o abrillantadores y toda clase de sprays. También deben evitarse los humos de freír y del tabaco.

## 7 Animales domésticos



En la casa no debe convivir ningún animal doméstico o en todo caso, el enfermo evitará su contacto y la entrada del animal en su habitación. Es aconsejable lavar semanalmente al animal.

## 8 El coche



Aspirar la tapicería del coche para evitar la acumulación de ácaros y utilizar preferiblemente el aire acondicionado con filtro antiácaros.

**FLOMY**<sup>®</sup> Fundas protectoras anti-ácaros

Tel. 902 469 470  
[www.flomy.com](http://www.flomy.com)

