

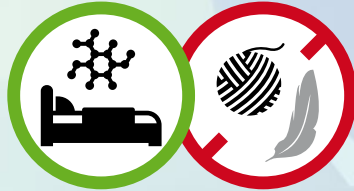
Etxeko hautsaren akaroekiko alergia kasurako gomendioak



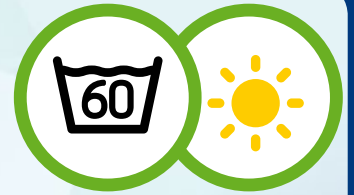
Etxeko hautsa hurrengoek osatzen dute: larruazal hondarrek, ileek, ehun zuntzek, intsektuen eta elikagaien hondarrek, onddoek eta akaroek. Alergia izan ahal diegu osagai horietariko askori, baina, horien guztien artetik, akaroak dira arazo gehien eragiten dutenak. Akaroak organismo mikroskopikoak dira, eta nagusiki lastairan, alfonbran, estoreetan, oheko arropan, tapizerian eta hautsa pilatzen duten etxeko bestelako objektuetan bizi dira. Hori dela eta, horien

presentzia murrizteko neurriak hartu behar dira. Hona neurririk garrantzitsuenak:

- Lastaira sintetikoak erabili (inoiz ez artilezkoak edo lumazkoak).
- Etxea garbitu edo hautsa kentzerakoan, erabilgarria izan daiteke maskarak erabiltzea.
- Hautsa garbitu trapu hezeak erabiliz.
- Xurgagailua erabili, inoiz ez erratza.



■ Oheko arropa 60 graduan garbitzea, eta ondoren, eguzkitan zabaltzea gomendatzen da.



■ Saihestu itzazu intsektizidak, kolonia, kea, aire hotza, etxeko hautsa eta antzeko beste narritagarri batzuk.



■ Saihestu itzazu alfonbra, moketak eta errezelak.

■ Gomendagarria da ile edo lumadun etxeko animaliarik ez edukitzea.



■ Ekidin ezazu hautsa pila dezaketen objektuak edukitzea (trapuzko jostailuak, eta abar).



■ Giroa lehor mantentzea eta gela eguzkitzea eta aireztatzea.



■ Garrantzitsua da ez erretzea, eta erretzaileen kearen ondoan ez egotea.



■ Saihestu ezazu asmaren sintomak eragin ditzaketen farmakoak hartzea, hala nola, aspirina eta beta-blokeatzaileak, medikuaren aginduz ez bada.



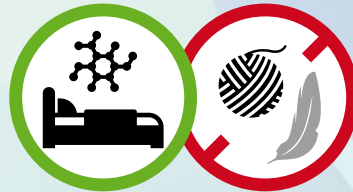
Recomendaciones en caso de alergia a los ácaros del polvo doméstico



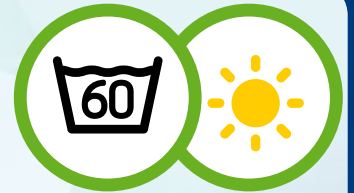
El polvo doméstico esta formado por restos de piel, pelos, fibras textiles, restos de insectos y alimentos, hongos y ácaros. Se puede ser alérgico a muchos de estos componentes pero de todos ellos los que causan más problemas son los acáros. Los ácaros son organismos microscópicos, no visibles por el ojo humano, que viven principalmente en colchones, alfombras, estores, ropa de cama, tapicerías, y otros objetos de la casa que acumulan polvo. Es

por esto que se deben tomar precauciones para disminuir su presencia. Las medidas más importantes se indican a continuación:

- Usar colchones sintéticos (nunca de lana o plumas).
- Puede ser útil el uso de mascarillas cuando se limpie o se quite el polvo de casa.
- El polvo se debe limpiar utilizando trapos húmedos.
- Utilizar el aspirador, nunca la escoba.



- Se aconseja lavar la ropa de cama a 60° grados de temperatura y tenderla al sol.



- Evitar la exposición a otros irritantes como los insecticidas, colonias, humos, aire frío polvo doméstico...



- Evitar moquetas, alfombras y cortinas.

- Se recomienda no tener animales domésticos con pelo o plumas.



- Evitar objetos que puedan acumular polvo (juguetes de trapo...)



- Mantener el ambiente seco. Solear y ventilar el dormitorio.



- Es importante no fumar y evitar la exposición al humo de otros fumadores.



- Evitar la automedicación con fármacos que pueden desencadenar síntomas de asma, como aspirina y beta -bloqueantes entre otros.

