

**ETXEKO HAUTSA ETA AKAROAK EKIDITEKO JARRAIBIDEAK**  
**LA EVITACION DEL POLVO DOMESTICO Y ACAROS**

Akaroak etxeke hautsetan bizi diren mikroorganismoak dira. Beraz, zenbat eta hauts gutxiago izan etxean, orduan eta akaro gutxiago izango da.

Ondoren adierazten diren arauak pazientearen logelan bete beharrekoak dira bereziki, baina komeni da etxe osorako kontuan hartzea.

1. Parketa, terrazoa eta biniloa dira zoru egokienak logelan, eta zorua sarri garbitu behar da urez. Ez da komeni erratza pasatzea; askoz ere hobea da xurgagailua pasatzea, bai zoruan eta bai altzarrietan, gortinetan, mantetan, koltxoietan eta sofetan. Xurgagailuaren irteera-iragazkia ahalik eta txikiena izango da, bertatik akaroen partikulak eror ez daitezten.
2. Ez da komeni hormetan papera eta tapizak jartzea. Hormak sarritan garbitu behar dira, trapu heze bat erabiliz, goitik behera, edo xurgagailuaren bitartez.
3. Logelak sinplea izan behar du, alferrikako gauzarik gabe (jostailuak, peluxeak, liburuak, apaingarriak...), horiek garbitzea gehiago kostatzen da eta.
4. Koltxoiak aparrezkoak edo latexezkoak izatea komeni da, eta ahal bada zorro iragazgaitzek estalita egotea. Oheko arropa (izarak, zorroak) gutxi gorabehera astero garbituko dira. Oheko gainerako arropak (mantak, burkoak) eta gortinak gutxienez hilean behin garbituko dira. Garbiketako tenperatura 55°C-tik gorakoa izango da beti.
5. Ez da komeni altzariak artilea bezalako ehunez tapizatzea; askoz ere egokiagoak dira skaya edo larrua.
6. Akaroak 25°C inguruko tenperaturetan eta %75eko giroko hezetasan erlatiboan gehiago ugaltzen direnez, ez da komeni berogailuak tenperatura altua hartzea etxean, eta hezetzeko tresnak sarri erabiltzea ere ez.
7. Gaur egun badira merkatuan akaroak suntsi ditzaketen substantzia akarizidak (*SOLREX*). Botiketan egoten dira salgai eta erabilgarriak izan daitezke airean dauden akaroak kontrolatzeko; produktuen erabilera-orrian adierazi bezala erabili behar da aerosola. Substantzia horiek aplikatu ondoren, 3-6 hilabete inguru izaten dira eraginkorrak.
8. Adierazitako neurriok betetzea komeni da pazientea aldi batean kanpoan egon eta etxera itzultzean (opor edo dena delakoagatik), aurreko egunetan edo asteetan garbitu gabe egon denean etxea. Bestela, gerta daiteke pazienteak akaroekin bat-bateko esposizio bortitza edukitzea.
9. Paziente horiek beste gauza batzuekiko sentikor bihurtzeko joera dute, denbora pasa ahala. Beraz, ez da komeni etxean animaliak edukitzea (txakurrak, katuak eta abar), gerta daitekeelako animalia horien epitelioekiko sentikor bihurtzea gerora.

Los ácaros son microorganismos que habitan en el polvo doméstico, por lo que cuánto menor sea éste en el domicilio, menor será la exposición a los mismos.

Las normas que se indican a continuación, son de especial aplicación, en el dormitorio del paciente, aunque es conveniente que se hagan extensivas al resto de la casa.

1. El dormitorio, cuyo suelo más recomendable es el de parket, terrazo o vinilo, debe ser fregado con frecuencia. No debe ser barrido, siendo más recomendable, el uso de aspiradora, la cuál se pasará también por muebles, cortinas, mantas, colchones y sofás. La aspiradora, deberá tener un filtro de salida lo más pequeño posible, con el fin de que no se eliminen partículas de ácaros a través de él.
2. No son convenientes los empapelados y tapices en las paredes. Estas se limpiarán con un trapo húmedo, en sentido descendente, regularmente, o mediante aspirador.
3. El dormitorio deberá ser sencillo, evitando objetos innecesarios (juguetes, peluches, libros, adornos...), cuya limpieza es más engorrosa.
4. Son recomendables los colchones y almohadas de espuma o látex, a poder ser recubiertos de fundas impermeabilizadas. Las ropas de cama (sábanas, fundas), se lavarán aproximadamente con una frecuencia semanal. El resto de ropas de cama (mantas, almohadas) y cortinas, se lavarán al menos una vez al mes. En todos los casos, la temperatura de lavado, deberá ser superior a 55°C
5. Se deberá evitar el tapizado del mobiliario con tejidos del tipo lana, siendo más aconsejables el skay o cuero.
6. Dado que los ácaros experimentan un mayor crecimiento a temperatura de aproximadamente 25° Celsius, y humedad relativa del ambiente del 75°, no es conveniente que la calefacción alcance altas temperaturas en el domicilio, ni el uso de humidificadores de forma habitual.
7. En la actualidad existen en el mercado sustancias acaricidas, capaces de destruir los ácaros (*SOLREX*) que se encuentran a la venta en Farmacias y cuyo empleo puede ser útil para el control ambiental de los ácaros, utilizando el aerosol según las indicaciones del prospecto de los productos. Estas sustancias, tras su aplicación son eficaces aproximadamente durante 3-6 meses.
8. Es conveniente la realización de todas las medidas anteriormente expuestas, antes del regreso del paciente de vacaciones o de otra circunstancia que haga que el domicilio no haya sido limpiado los días o semanas previas, con el fin de evitar una exposición brusca a los mencionados ácaros.
9. Dada la capacidad de estos paciente de adquirir nuevas sensibilizaciones a lo largo del tiempo, no es conveniente en éste sentido, la existencia en el domicilio de animales cómo perros, gatos..., dado que con el paso del tiempo pudieran sensibilizarse a los epitelios de los mismos.