

# Cómo tratar a los culpables de la alergia de interior

Este artículo fue revisado por Thanai Pongdee, MD, FAAAAI

Millones de personas sufren de síntomas de alergia causados por alérgenos de interior, por ejemplo, el excremento de los ácaros del polvo, la caspa animal, el excremento de cucarachas y el moho. Si bien es imposible evitar dichos alérgenos, hay maneras en las que usted puede minimizar la exposición a ellos.

## Control de los ácaros de polvo

¿Quién podría pensar que un alérgeno de tamaño microscópico podría causar problemas graves?

- Como se pasa tanto tiempo en el cuarto, es esencial reducir los niveles de ácaros en ese lugar. Cubra los colchones, muelles y almohadas con fundas de telas especiales a prueba de alérgenos o fundas herméticas con cierre plástico. La ropa de cama se debe lavar una vez por semana con agua caliente (130° F) y se debe secar con el secador de calor.
- Mantenga baja la humedad utilizando un deshumidificador o aire acondicionado.
- Es conveniente tener el mínimo de alfombras de pared a pared que sea posible. Se puede utilizar alfombras individuales si se lavan con regularidad.
- Quienes padecen alergia deben usar una aspiradora con filtro HEPA (de alta eficiencia) o una bolsa de doble capa, y deben usar una mascarilla para protegerse del polvo, o pedir a otra persona que aspire.

## Controlar de los alérgenos de las mascotas

Contrario a lo que se cree, las personas no son alérgicas al pelo de un animal, sino a un alérgeno que se encuentra en la saliva, caspa (escamas de piel muerta) u orina de un animal con pelos.

- Todos los perros y gatos tienen dichas proteínas, por lo que no existe raza alguna que no produzca esa alergia.
- Si no puede evitar la exposición, trate de minimizar el contacto y mantener a la mascota fuera del cuarto y otros cuartos donde pasa gran cantidad de tiempo.
- Como con los ácaros del polvo, aspire las alfombras con frecuencia o reemplace la alfombra con un piso de madera, baldosas o linóleo.



## Control de las cucarachas

Un alérgeno en el excremento de las cucarachas es el principal disparador de síntomas de asma.

- Bloquee todas las zonas por las que las cucarachas podrían entrar a la casa, incluso las grietas, rajaduras y ventanas. Las cucarachas necesitan agua para sobrevivir: repare y selle todos los grifos y cañerías que goteen. Contrate un exterminador de plagas para que limpie la casa para eliminar las cucarachas que pudieran haber quedado.
- Mantenga los alimentos tapados y guarde los platos de las mascotas cuando estas terminen de comer. Aspire y barra el piso luego de las comidas, y saque la basura y los productos reciclables. En la cocina, utilice contenedores de basura con tapa. Lave los platos luego de usarlos y limpie debajo de la cocina, heladera o tostadora, allí donde se pueden acumular las migas. Limpie el aparato de cocina y otras superficies de la cocina y los armarios con regularidad.

## Control del moho de interior

- El moho de interior necesita de la humedad, como la que se encuentra en sótanos, baños o en cualquier lugar que tenga filtraciones. Retire el moho de las superficies con agua, detergente y lejía al 5% (no mezcle con otros limpiadores). Lave la ropa con agua y jabón.
- Repare y selle los techos o cañerías que tengan filtraciones. Utilice un deshumidificador en los sótanos húmedos, pero vacíe la unidad de agua y limpie con regularidad para evitar que se forme moho. No ponga alfombras en los pisos de concreto o los pisos que sean húmedos, y evite guardar objetos en las zonas húmedas.

## ¿LO SABÍA?

- Mas del 50% de los hogares tienen al menos seis alérgenos presentes detectables.
- Los ácaros de polvo se desarrollan a 70° F o a temperaturas superiores, y niveles de humedad superiores al 75%.
- Incluso los hogares más limpios tienen el fantasma de los alérgenos.

## En resumen

Las alergias de interior son causadas por el excremento de los ácaros, caspa animal, excremento de cucarachas y moho. No existe ningún hogar que no tenga alérgenos, pero mantener el suyo limpio y seco es el mejor modo de minimizar la exposición a dichos alérgenos.

**AAAAI**  
American Academy of  
Allergy Asthma  
& Immunology  
[www.aaaai.org](http://www.aaaai.org)

Su fuente para más información o para encontrar un alergista/inmunólogo.