

Informazioni per il paziente

# ALLERGIA AGLI ACARI

Gli acari sono dei piccoli organismi visibili solo al microscopio che trovano nelle nostre case l'ambiente ideale (proliferano meglio a temperature superiori a 25 gradi e a umidità maggiore del 50%). Si annidano in tappeti, imbottiture d'arredamento e materassi. Si attaccano ai vestiti e si nutrono di tutto ciò che è organico come forfora, peli e squame della pelle. **La prevenzione dei sintomi in soggetti allergici passa attraverso una corretta bonifica degli ambienti domestici.**

## L'ARREDAMENTO

Eliminare la moquette e i tappeti.

Le tende devono essere leggere e facilmente lavabili anche ad alte temperature. Utilizzare librerie chiuse dove riporre i libri subito dopo l'uso. Evitare l'uso di peluche che devono essere riposti in ambienti chiusi o eliminati. Evitare le sedie imbottite.

## LA PULIZIA DELLA CASA

E' utile utilizzare un aspirapolvere nei diversi ambienti della casa per moquette, tappeti e pavimenti. L'aspiratore deve però essere dotato di un filtro di uscita dell'aria che trattiene gli acari (altrimenti l'aria rientra in circolo e l'acaro viene ridistribuito nell'ambiente). In commercio esistono aspirapolveri che hanno filtri HEPA (High Efficiency Particulate Air filter), che trattengono quasi il 100% dell'allergene. Per spolverare usare un panno umido che trattiene la polvere.

Cambiare aria alle stanze per circa 15 minuti ogni 3 ore.

L'acaro cresce meglio in ambienti umidi: si consiglia di aprire la finestra con maggior frequenza nei locali come la cucina e i bagni. Anche il caldo favorisce la crescita degli acari, per questo cercare di mantenere la temperatura degli ambienti non superiore ai 25 gradi.

## IL LETTO

L'acaro cresce nella maggior parte dei materiali che costituiscono materassi e cuscini.

Nei casi di allergia è pertanto consigliato come misura più efficace l'utilizzo di fodere che non lasciano passare gli acari prodotte da aziende specializzate.

Usare coperte di cotone o di materiale sintetico, più facilmente lavabile ad alte temperature.

Gli stessi accorgimenti si devono seguire anche ai letti delle persone che dormono nella stessa stanza.

**Se queste misure si rivelano insufficienti, ricorrere al consiglio dello specialista.**

## CONTATTI ALLERGOLOGIA E IMMUNOLOGIA

direttore: **Elide Pastorello**

segreteria: tel. 02 6444.2751

allergologia@ospedaleniguarda.it