



Por un niño
sano en un
mundo mejor

Sociedad Argentina de Pediatría

MIEMBRO de la ASOCIACIÓN LATINOAMERICANA DE PEDIATRÍA y de la ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE PEDIATRÍA

MEDIDAS PARA EVITAR AEROALERGENOS EN NIÑOS ALÉRGICOS



Ácaro del polvo doméstico



Mascotas



Hongo ambiental: Alternaria Alternata

Los aeroalergenos son partículas muy pequeñas, invisibles al ojo humano, suspendidas en el ambiente que cuando ingresan al organismo, en personas sensibles, ocasionan síntomas como estornudos, congestión y picazón nasal y de ojos; y/o broncoespasmos con tos y falta de aire.

La mayoría de los niños alérgicos, particularmente con síntomas respiratorios, están sensibilizados a algún alérgeno del medio ambiente, principalmente del interior de las casas, tales como **ácaros del polvo doméstico, mascotas, hongos anemófilos y cucarachas**. De ellos, el polvo de habitación es la más común. Este se halla presente en mayor o menor medida en todos los hogares, especialmente en el dormitorio, y su capacidad de generar alergia se atribuye a unos organismos microscópicos denominados **ácaros**. Estos se desarrollan en ambientes húmedos y a temperaturas confortables exclusivamente dentro de los hogares y ambientes cerrados.

De los **animales domésticos** son relevantes el gato y el perro cuyos alérgenos se producen principalmente en las glándulas sebáceas y saliva que se almacenan en la piel y el pelo.

La presencia de **hongos** en los domicilios es favorecida por la existencia de paredes húmedas especialmente en baños y dormitorios. **Pólenes** de gramíneas, malezas y árboles, que se diseminan con el viento en el ambiente externo, completan el espectro de aeroalergenos.

El diagnóstico de la sensibilización alérgica se realiza mediante pruebas rápidas e indoloras sobre la piel por un especialista en Alergia e Inmunología infantil. Esto nos permite después dirigir

específicamente las medidas para la reducción de alérgenos en el hogar, aunque su eliminación total no siempre es posible de conseguir.

Entre las medidas de **control de ácaros** se deben considerar:

- a. El dormitorio debe estar bien ventilado, sin manchas de humedad y, de ser posible, debe dar al exterior para el soleado de las habitaciones.
- b. Limpiar periódicamente el dormitorio sin levantar polvo con uso de paños húmedos o aspiradoras con filtros de alta eficiencia y doble bolsa de recolección. Evitar el barrido y el uso de plumeros.
- c. Cubrir colchones y almohadas con fundas impermeables a alérgenos.
- d. Lavar la ropa de cama y peluches pequeños a más de 50°C.
- e. Se desaconseja el uso de alfombras fijas o móviles que acumulan polvo en exceso.
- f. Los ácaros no son afectados por aerosoles comerciales que prometen la desinfección de gérmenes y por acaricidas específicos.

Para el **control de alérgenos de hongos** es fundamental evitar su acumulación en paredes húmedas y la limpieza periódica de las mismas.

Si se comprueba alergia a los **animales domésticos**, lo ideal es que permanezcan fuera de la casa. El ingreso, aunque sea periódico, no es conveniente dado que sus alérgenos permanecen mucho tiempo aun en ausencia de la mascota. Siempre se debe tener en cuenta el impacto psicológico y afectivo que produce esta medida.

Se deben usar productos químicos específicos para la **erradicación de cucarachas** así como controlar sus fuentes de refugio y alimentación.

En las épocas de mayor polinización se recomienda usar máscaras o barbijos en actividades al aire libre y evitar el ingreso de los mismos a los domicilios manteniendo cerradas puertas y ventanas en determinados horarios.

Como complemento del control ambiental de alérgenos, se deberá **evitar** la presencia en el aire de **irritantes** como aerosoles insecticidas, ambientadores, productos de limpieza (lavandina), barnices, solventes y humos nocivos de chimenea o leña. Es fundamental **evitar el humo del cigarrillo** derivado del hábito de fumar de padres y convivientes.

La reducción de la cantidad de alérgenos e irritantes puede contribuir al control de los síntomas de alergia siempre que se mantengan en el tiempo y se complementen con otras medidas como tratamiento con medicamentos y vacunas desensibilizantes específicas con alérgenos que le indique su especialista.

Comité Nacional de Alergia de la Sociedad Argentina de Pediatría