

Àcars

Els **àcars de la pols domèstica** són molt comuns i constitueixen una de les causes més freqüents de l'al·lèrgia respiratòria.

Els àcars són uns organismes microscòpics, que s'alimenten de les substàncies que hi ha a la pols de casa (fibres tèxtils, descamació de la pell de les persones i dels animals, restes d'insectes, fongs, etc.). Són inofensius ja que no piquen ni transmeten malalties.

Els àcars viuen dins de les cases, és a dir que no es troben a la pols del carrer. S'acumulen en llocs allunyats de la llum solar i necessiten unes condicions d'humitat del voltant del 70% i una temperatura al voltant de 25°C. Això passa especialment a la costa i les illes. En zones d'altiplà i de muntanya disminueixen. A les èpoques de primavera, i sobretot a la tardor, es donen les condicions ideals de temperatura i humitat, i és quan més proliferen els àcars.

Les **recomanacions** per evitar els àcars cal fer-les a tota la casa però especialment al dormitori del pacient:

- Ventilar i netejar. No aixecar pols escombrant o traient-la amb un plomall. L'ideal és utilitzar un aspirador amb filtre especial (tipus HEPA o d'aigua).
- On més àcars s'acumulen és al matalàs i el coixí, per això es recomana que siguin preferiblement de làtex o viscoelàstics.
- La roba de llit (llençols, edredons) convé que sigui sintètica, que es pugui rentar a la rentadora, evitant la llana i les plomes.
- Es recomana mantenir una humitat ambiental per sota del 50%, evitant l'ús de humidificadors ambientals.

Hi ha situacions que poden augmentar l'exposició als àcars i empitjorar els símptomes: quan es treu roba guardada durant mesos, quan s'arriba a una segona residència (es recomana ventilar i netejar el dormitori), en llocs amb tapisseria (al cotxe), moqueta (hotels) o catifes.

