

## Normas de control ambiental

### Unidad de Inmunología y Alergia del mediterráneo. UDIAM IPS

El control de los alérgenos responsables de los síntomas en los pacientes alérgicos puede beneficiar a los pacientes entre un 20 a 30% en la reducción de sus síntomas respiratorios, si se realiza de una forma disciplinada. Por tanto, sugerimos las siguientes recomendaciones a nuestra población.

#### TABACO

- Evitar la exposición a ambientes con humo de tabaco (también son nocivos los humos de quemas de madera y otros objetos, así como la pólvora).
- Padres o familiares de Pacientes con Rinitis o Asma recomendamos No fumar en el domicilio ni en el carro.

#### CONDICIONES DE LA VIVIENDA

- Evitar los productos con olores irritantes (desinfectantes, aromatizantes, fragancias, etc.) en presencia del paciente.
- Evitar manchas de humedad en las paredes del domicilio.
- Ventilar el domicilio en cuanto le sea posible

#### ÁCAROS

- En lo posible colocar fundas anti ácaros o protectores plásticos en colchón y almohada, retirarlos una vez al mes y lavarlos. Pueden obtenerse en Home Center, o si es posible traerlas de Europa o Estados Unidos.
- Aspirar el colchón y las almohadas.
- Aspirar y pasar instrumentos de aseo húmedos en lugar de barrer o sacudir.
- Cambiar la ropa de cama incluyendo cobijas semanalmente y lavarla con agua caliente idealmente.
- La ropa que no use con frecuencia como abrigos o sacos guardarlas en bolsas cerradas.
- El suelo de los domicilios no debe tener alfombras o tapetes, idealmente debe ser laminado.
- Evitar todo lo que acumula polvo (peluches, libros, documentos, etc.).
- Las mascotas asearlas mínimo cada 1 a 2 semanas.
- Las cortinas idealmente deben ser persianas o Black out, si son de telas deben ser aseadas semanalmente.
- Los pacientes alérgicos a los ácaros idealmente NO deben realizar o estar presente mientras se realiza la limpieza del domicilio
- NO exponerse a grandes cantidades de polvo, remodelaciones, mudanzas, casas cerradas deshabitadas, habitaciones de depósito o estanterías, cajas con adornos de navidad, documentos, ropa, juguetes.

#### ANIMALES

- Los pacientes alérgicos a mascotas (Este diagnóstico debe ser hecho por un Alergólogo), idealmente no deben tener contacto con el animal implicado.
- Si no es posible eliminar el contacto con la mascota, deben ser aseados semanalmente y que no entren en la habitación.

#### POLENES (PASTOS)

- Mantener las ventanas de la casa y del carro cerradas en sus desplazamientos
- Ventilar el domicilio al final de la tarde en la medida de lo posible.
- Utilizar gafas si hay afectación ocular.

#### HONGOS

- Evitar manchas de humedad en las paredes del domicilio.
- Mantener una buena ventilación, aprovechar los días soleados.
- No utilizar humidificadores.
- Evitar plantas en el interior de la vivienda.

#### Bibliografía

- Middleton's. Allergy. Principles and Practice, 7th Edition. Mosby