



COMPEDIA

Colegio Mexicano de Pediatras Especialistas
en Inmunología Clínica y Alergia

CONTROL MEDIO AMBIENTE

El tratamiento de las enfermedades alérgicas debe ser desde tres aspectos básicos para lograr el mejor control del padecimiento. Por un lado, se ocupa medicación apropiada, inmunoterapia y no menos importante, evitar o controlar la exposición a los agentes causales de la alergia en cada paciente.

Existen alérgenos (proteínas del entorno que son inocuas al común de las personas, pero capaz de provocar respuesta alérgica en personas sensibles) de predominio ambiental exterior, así como interior (casa, oficina, centros recreativos).

Los alérgenos de exteriores suelen provocar síntomas por temporadas cuando estos están presentes en el medio ambiente. Los más comunes son: pólenes de malezas, pastos y árboles, así como esporas de humedad.

Otros de más difícil control son las partículas suspendidas en el aire por contaminantes del aire ambiente y químicos relacionados con la agricultura, desinfectantes, en algunas zonas.



¿Qué podemos hacer para evitar exposición a pólenes?

- Mantener las ventanas cerradas durante la noche para evitar el ingreso de pólenes que polinizan durante las 5 y 10 am. Al andar en automóvil, llevar las ventanas cerradas.
- Evitar práctica de ejercicio en exteriores durante la temporada de polinización de los pólenes a los que sea sensible el paciente.
- Procurar permanecer en casa en días con mucho viento que moviliza los pólenes y aumenta su concentración ambiental.
- Evitar cortar el pasto o acercarse donde recién se haya podado el pasto pues existe mayor movilización de los pólenes al ras del suelo, así como evitar barrer hojas secas o pasto.
- No tender a secar la ropa al aire libre preferir hacerlo en secadora o en interiores para que no queden impregnadas las sábanas o prendas de pólenes o polvos volátiles.
- Procurar no cultivar plantas en interiores o en ojos de agua.



¿Cómo reducir la exposición a mohos de humedad?

- Mantener limpia y seca la casa ventilando adecuadamente. Si existe salitre en las paredes, impermeabilizar para quitar el foco de producción de esporas. Aplicar deshumidificadores a los armarios, así como utilizar aparatos para reducir la humedad ambiental excesiva en los baños o en espacios cerrados y de poca luminosidad y exposición solar.
- Un ambiente húmedo y cálido suele ser el mejor lugar para realizar ejercicio al aire libre, así como para vacacionar en aquellos que experimentan síntomas en determinada estación de polinización durante el año.
- Ahora los alérgenos de interiores más importantes y causales de estornudos, comezón ocular, nasal o palatina, congestión nasal y tos son el polvo, la caspa de los animales domésticos, las cucarachas y algunas esporas de humedad.

Aquí algunas medidas para reducir la exposición hacia los **ácaros de polvo** casero que constituye el principal alérgeno intramuros:

Los ácaros de polvo se ubican en toda la casa, principalmente en sitios húmedos y donde existen escamas de piel muerta tanto de humanos como de mascotas que viven dentro de la casa.

En la recámara requiere atención especial procurando tener lo más libre de adornos como los peluches, libros o cojines decorativos que acumulen polvo.



Para el colchón, se recomienda el uso de fundas hipoalergénicas o plástico que impida la exposición durante la noche a los ácaros contenidos en su interior. También es recomendable aspirar con alguna aspiradora potente con filtros HEPA que con alta eficiencia captura partículas finas de cualquier superficie incluidos los cojines, tapetes y el colchón.

La ropa de cama debe cambiarse con regularidad mínima de 1 vez por semana y lavarse con agua caliente secada en secadora y sin usar detergentes potentes ni suavizantes de forma excesiva.

Evitar el uso de edredones y almohadas rellenas de materiales naturales como plumas o algodón, en caso de tenerlos, estos deben llevar una funda hipoalergénica también.

No debe haber alfombras o tapetes en el piso, paredes o la cabecera de la cama. Es mucho mejor que el piso, paredes y cabecera sean lisos de materiales como madera, mosaico o linóleoum para sacudirlos fácilmente con trapo húmedo sin químicos agresivos lo más frecuente posible.

Con el tema de las **mascotas**, lo mejor para el paciente sensible a ellas, es no convivir con ellas.

Una proteína contenida en la saliva, caspa u orina de gatos y perros principalmente, es la que provoca los síntomas en personas alérgicas a las mascotas.

De tener mascota y ser sensible a ella, lo ideal es mantenerla fuera de casa, con pelo corto y limpia.



Los síntomas por exposición a mascotas no siempre son inmediatos, estos pueden presentarse o agravarse hasta 8 a 12 horas después de la exposición y dependiendo la mascota, cada una produce cantidades variables de alérgeno por lo que el baño frecuente, cepillado y aspirado de pelo, son indispensables.

De no ser posible evitar convivir con mascotas, es importante evitar al máximo el contacto, impedir su entrada al dormitorio, aspirar pisos y tapetes con aspiradoras de alta eficiencia.

Existen actualmente alimentos para gatos que ayudan a reducir el potencial alérgico en ellos con solo cambiar su alimentación (Purina hipoalérgico).

Las cucarachas también pueden sensibilizar a personas en sitios cálidos tropicales, aunque pueden existir también en oficinas y almacenes.

Una proteína en sus excretas es el principal detonante de síntomas de asma en personas sensibles. Para ello, se recomienda dar mantenimiento adecuado a la casa en relación a grietas, ventanas con filtraciones, drenajes abiertos con fugas al exterior donde exista la humedad necesaria para la supervivencia de las cucarachas.

Se puede reducir su exposición fumigando de forma regular cuando no estén las personas y mascotas en casa, procurando un ambiente limpio y seco, lavando inmediatamente los trastes sin dejarlos con restos alimenticios por mucho tiempo en la tarja, así como retirando los platos de las mascotas que contengan aún alimento.

Retirar cualquier residuo alimenticio debajo de los muebles de cocina y alacena.

Existen hoy día aparatos que pueden ayudar a limpiar el ambiente dentro de las casas y oficinas de manera eficiente, estos tienen filtros que atrapan las partículas contaminantes incluidos virus y bacterias del ambiente confiriendo un aire fresco y limpio con el menor contenido de alergenos posible.

En caso de contar con aire acondicionado, es indispensable darle adecuado mantenimiento para evitar contaminación ambiental por expulsión de esporas de los mismos al interior del espacio.

Consulta a tu médico quien seguramente te explicará a detalle todo lo que puedes hacer para mejorar el ambiente en casa y así tener asegurado el éxito en el control de tu padecimiento alérgico.

Comité de educación de la Academia Americana de Alergia Asma e Inmunología.

Comité de recomendaciones Compedia 2024-2025