

Dott.ssa DANIELA CORBELLA
Medico Chirurgo Specialista in pediatria
COLTRANO Via Municipio n. 1 - tel. 393 8581751
www.studiopediatricodanielacorbella.it

CONSIGLI DI PROFILASSI AMBIENTALE

L'acaro é un piccolo parassita che vive nei nostri letti e si nutre dei prodotti dello sfaldamento fisiologico della nostra pelle (forfora) in modo indipendente dalle pratiche di igiene personale e ambientale. Gli acari per sopravvivere hanno bisogno di umidità e buio, condizioni tipiche dei nostri letti la notte. Non sono pericolosi per la nostra salute ma le loro particelle fecali possono indurre allergia. L'intervento di profilassi ambientale in caso di allergia accertata all'acaro pone una barriera tra il soggetto allergico e l'acaro.

CAMERA DA LETTO

Evitare l'umidità: la camera deve essere ben areata nelle giornate secche.
La moquette va eliminata.
La pulizia completa va eseguita una volta la settimana.

BIANCHERIA ED EFFETTI LETTERECCI

Materassi e cuscini devono essere ricoperti con copri-cuscini e copri-materassi di materiale appositamente studiato. Si trovano in commercio buste in materiale tecnologico apposito, con pori di 6 micrometri o meno, tecnologia Pristine, chiuse da cerniere lampo, (da lavare in lavatrice ogni 1-4 mesi a seconda delle marche). Le ultime ricerche mettono in dubbio che i materassi in lattice siano effettivamente antiallergici; inoltre i materassi in lattice non possono essere ricoperti con coprimaterassi perché si sbriciolano. La biancheria del letto va cambiata almeno una volta la settimana. Arieggiare il più possibile la camera da letto ed esporre al sole coperte e lenzuola anche durante l'inverno, se la giornata é asciutta.

IGIENE AMBIENTALE

Non fumare in casa, neppure con la finestra aperta. Evitare odori forti e profumi intensi.
Non rifare i letti né altra pulizia domestica in presenza di chi é allergico.
Evitare di consumare cibi a letto.
Evitare di introdurre animali e tantomeno di coltivare piante nella stanza.
Non usare umidificatori.
Mantenere una temperatura di 21°C. il giorno e 16-18°C. la notte. Evitare il riscaldamento ad aria. Nel caso ciò non fosse possibile, vanno usati opportuni filtri, da sostituire 3 o 4 volte durante l'inverno.
Per i lavaggi della biancheria da letto e dei copri cuscini e copri materassi usare temperature di 55°C., temperatura a cui l'acaro muore.
Il peluche o la bambola di stoffa preferiti devono essere lavati spesso in lavatrice a 55°C oppure messi in freezer per 48 ore.

FAKE NEWS

Nessuno studio scientifico ha dimostrato l'efficacia degli spray acaricidi o la pratica di passare l'aspirapolvere sul materasso.
Gli aspirapolveri ad acqua o a vapore sono controproducenti in quanto gli acari si riproducono più facilmente in ambienti umidi.
La polvere di casa non contiene acari e pertanto non va combattuta in modo ossessivo.

Aggiornato al 23/11/2018