

*Per il Pediatra... Schema bonifica acari della polvere da consegnare ai genitori*

La “bonifica ambientale” riduce l’esposizione all’antigene ed integra validamente la terapia prescritta dal medico curante o dallo specialista, contribuendo a ridurre la gravità dei sintomi e il consumo di farmaci.

Consigli pratici per attuare la “bonifica ambientale”

1. Evitare il fumo di sigaretta! In casa del paziente allergico nessuno deve fumare.
2. La stanza da letto deve essere arredata con pochi mobili indispensabili, possibilmente lisci e ben sollevati da terra, facili da pulire. I pavimenti dovrebbero essere facilmente lavabili.
3. Evitare i letti imbottiti e, se possibile, gli armadi guardaroba e in genere i mobili in cui può accumularsi e ristagnare la polvere. Evitare la moquette e la carta da parati. No a scendilette, tappeti, tende pesanti (usare tende lavabili), paralumi, mobili imbottiti e tutte le suppellettili che possono trattenere la polvere.
4. Utilizzare materassi in gommapiuma o a molle e cuscini sintetici, evitando letterecchi (incluse le trapunte e i piumoni) in lana, crine, piuma, fibre vegetali. I materassi e cuscini in lattice anche se spesso garantiti come “antiallergici” o “antiacaro” possono venire comunque colonizzati, solo più lentamente. Su materassi e cuscini va usato di frequente l’aspirapolvere. E’ bene esporli all’aria e al sole.
5. Tutti i materassi vengono comunque presto o tardi inquinati dagli acari. Un’efficace prevenzione prevede quindi l’impiego di coprimaterassi e copricuscini “antiallergici” realizzati con tessuto a maglie strette, adeguatamente testati e certificati, che impediscano il contatto diretto con acari e loro deiezioni. I tessuti devono essere di buona qualità e soprattutto ben traspiranti.
6. Lavare federe e lenzuola una volta la settimana a 60°C: gli acari sopravvivono infatti a temperature inferiori. Anche il copricuscino, coprimaterasso, copritrapunta antiacaro devono essere lavati ogni 2 mesi a 60°C per evitare la proliferazione degli acari sul tessuto barriera. Non esistono materassi antiacaro, perché nessun materasso può essere lavato a 60°. Esporre frequentemente al sole le coperte in ambiente ventilato.
7. Se nella camera da letto sono più letti è opportuno adottare per tutti coprimaterassi e copricuscini. I bambini allergici dovrebbero evitare di andare a dormire in camere in cui

non sia stata effettuata la bonifica ambientale. Nella stanza del bambino limitare all'essenziale la quantità di giocattoli, libri e soprammobili. Preferire i giocattoli facili da pulire (legno, plastica, metallo). Gli animaletti in peluche accumulano acari con facilità. Per non privare il bambino del suo compagno preferito si consiglia di riporlo nel freezer per una notte a -18-20° per uccidere gli acari. Poi si potrà lavare delicatamente il peluche a 30° una volta al mese.

8. Il bambino allergico agli acari dovrà evitare di saltare sul letto e di fare battaglie con i cuscini. In caso di malattie delle vie respiratorie stagionali, utilizzare l'umidificatore solo per il tempo indispensabile: l'umidità favorisce la crescita degli acari.
9. E' inutile acquistare un aspirapolvere ad elevatissima potenza: nemmeno il più potente è in grado di aspirare gli acari vivi in profondità nel materasso. Gli aspirapolvere oggi in commercio sono dotati di filtro antiacari. Pulire quotidianamente la stanza del paziente allergico agli acari utilizzando l'aspirapolvere e panni bagnati, per non disperdere la polvere. Pulire accuratamente i termosifoni.
10. Gli acari abbondano nei letti degli alberghi e delle pensioni, ma anche nei sacchi a pelo. In vacanza sarebbe opportuno portare con sé coprimaterasso e copricuscino. Alcune ditte forniscono appositi set da viaggio. Gli alberghi con stanze antiacaro sono al momento pochi.
11. Sono reperibili in commercio prodotti acaricidi o denaturanti gli acari, ma la loro efficacia non è pienamente documentata. Una volta attuata la bonifica ambientale, possono essere utilizzati due-tre volte l'anno su superfici per cui non sono possibili altri interventi (ad es. testiere imbottite dei letti).