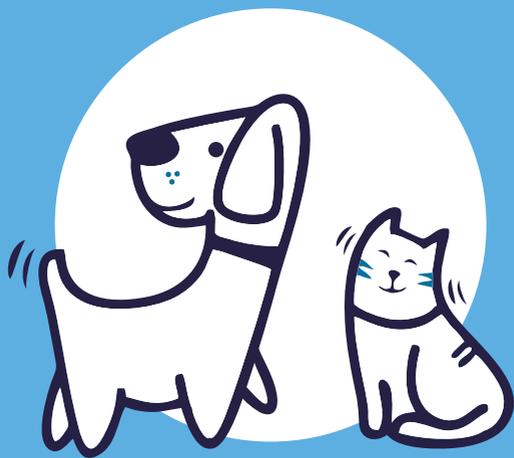


Guía de Cuidados
para Animales Alérgicos:

Recomendaciones Frente a Ácaros y Pólenes



Recomendaciones frente a los ácaros



Ácaros del almacenamiento

Estos ácaros suelen vivir en cocinas y despensa, aunque también pueden estar presentes en colchones y otros lugares del hogar.



Ácaros del polvo

Son las especies mejor adaptadas a los domicilios actuales. Frecuentes en colchones, almohadas, alfombras. Se pueden alimentar de escamas humanas / animales.

1. En el hogar:



Ventilar la casa a diario y aspirar la zona donde duerme el animal, al menos una vez por semana.



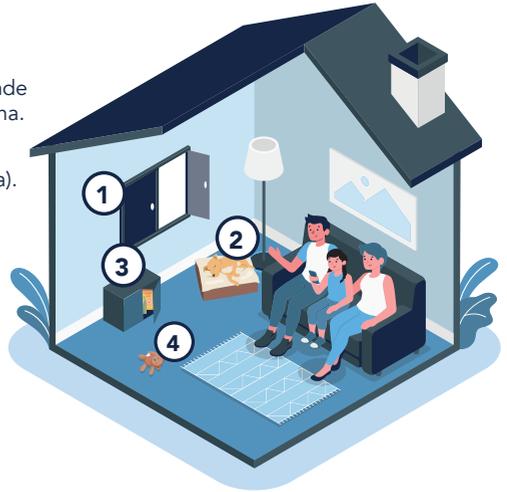
Usar el aspirador cuando el animal no esté presente (utilizar aspiradora mejor que escoba). Se puede incorporar a la **bolsa del aspirador un ectoparasitocida**.



Quitar las **alfombras o moquetas de la casa**, especialmente de la cama del animal, o usar pequeñas alfombras que puedan ser lavadas.



Retirar el polvo de la casa con un **pañó húmedo**.



2. Colchoneta/cama del animal:



Reemplazar el material de la **cama** del animal que contenga lana, algodón, crin o plumas, por **materiales sintéticos**.



Como alternativa se recomienda usar **fundas antiácaros** que impiden el paso de las partículas de ácaros.



Se recomienda **aspirar la colchoneta** durante 10 minutos y exponerla al sol durante 30 minutos, **una vez al mes**.



Lavar la ropa de la cama del animal con **agua caliente** (>60°C) cada 15 días.

3. Sacos de pienso:



Mantener la comida fresca y seca, alejada de las zonas húmedas del hogar.



Evitar la contaminación del pienso con ácaros del almacenamiento, **reemplazando frecuentemente los sacos de pienso** (intentar consumirlo antes de 2-3 semanas de su apertura).

4. Otros: Evitar / eliminar los peluches como juguetes del animal.

Recomendaciones frente a los pólenes



Las **gramíneas** son la familia de plantas más extendida por todo el mundo. Pueden vivir en las regiones más frías o más tórridas.



Los **árboles** son plantas de tallo leñoso, que se ramifican a cierta altura del suelo y que produce **ramas secundarias** nuevas.



Las **malas hierbas** es cualquier planta que crece de forma silvestre en zonas agrícolas o ajardinadas. Se caracterizan por su alta capacidad de dispersión por buena adaptación al medio.

¿Cómo podemos disminuir el contacto con los pólenes?



1. Mantener las ventanas **cerradas por la noche. Ventilar por las mañanas.**



2. Disminuir las **actividades al aire libre** durante las 5-10 h de la mañana y de 19-22 h de la tarde.



3. Mantener cerradas las ventanillas cuando se viaja en coche.



4. Durante el periodo álgido de la polinización evite salir, sobre todo los días de viento.



5. Evitar tumbarse en el césped.



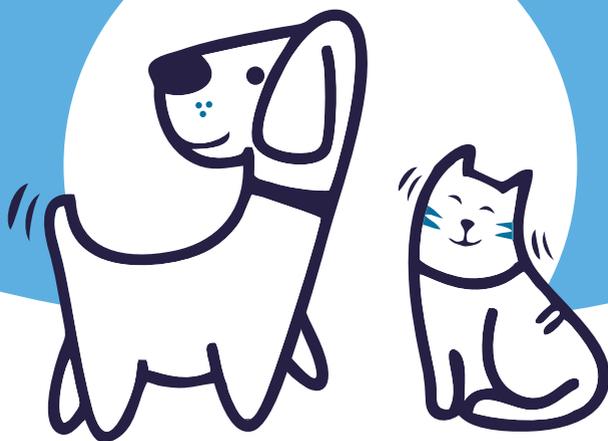
¿Qué pólenes debes vigilar en función de la época del año?

Finales de **OTOÑO** e **INVIERNO** (noviembre a marzo): ciprés, abedul y se inicia la parietaria.



PRIMAVERA y principios de **VERANO** (abril a julio): gramíneas, plantainas, acedera, parietaria, diente de león y el olivo.

VERANO y principios de **OTOÑO** (agosto a octubre): diente de león y cenizo blanco.



LetiLab



como referentes en
Dermatología
e **Inmunología**



LETI
Pharma

42097053