ácaros

alérgenos mais comuns:

- *Blomia tropicalis*
- *Dermatophagoides farinae*
- *Dermatophagoides pteronyssinus*

Informações importantes:

O ácaro é um ser minúsculo, pertencente à família dos aracnídeos, como as aranhas, carrapatos e escorpiões. Ele é semitransparente, com um tamanho aproximado de 0,3 mm e, portanto, invisível a olho nu, só podendo ser visualizado através de microscópios.

No inverno brasileiro, período de maio a outubro, predomina um clima moderadamente frio, com umidade relativa do ar entre 65 e 80% e com temperaturas variando entre 25 e 28 graus, sendo um clima ideal para o desenvolvimento dos ácaros. Esse é um dos motivos dos alérgicos piorarem seus sintomas nessa época do ano.

Os fragmentos dos corpos dos ácaros mortos e, principalmente, suas fezes, quando inalados, são os provocadores das crises alérgicas. Eles possuem alérgenos que são proteínas capazes de causar alergias (no caso dos ácaros são chamadas de Der p, Der f e Blo t). Esses materiais, quando secos, se quebram, tornando-se um pó fino que se deposita nas fibras dos carpetes, colchões, travesseiros, estofados, agasalhos, brinquedos de pelúcia, cobertores, etc. Quando sacudimos um tapete ou sentamos em um sofá, provocamos a suspensão desse pó, que fica flutuando e penetra nas vias respiratórias do alérgico, desencadeando tosse, espirro, coceira nasal, lacrimejamento e/ou crise de asma.

reações cruzadas eventuais:

Alguns alérgenos estão presentes nas três principais espécies de ácaros (*Dermatophagoides pteronyssinus, Dermatophagoides farinae* e *Blomia tropicalis*) e por isso elas podem causar reações cruzadas entre si, ou seja, uma alergia a Blomia pode significar uma alta probabilidade de alergia a Dermatophagoides também. Há também uma possibilidade de alergia a alguns insetos (como as baratas) e frutos do mar (como o camarão), pois estes também possuem alguns alérgenos em comum.

atitudes para ajudar a controlar a sua alergia:

1- Deixe a sua casa sempre limpa, ensolarada, arejada e sem poeira. É recomendado usar aspiradores de pó com filtro HEPA, panos umedecidos e máscaras faciais para evitar a inalação de poeira. Atentar para lugares de acúmulo de pó como rodapés e o estrado da cama.

2- Mantenha os animais de estimação fora de casa, pois estes são reservatórios importantes dos ácaros. Se não for possível, deixe pelo menos eles fora do seu quarto e não deixe que eles subam nos móveis da sala.

3- Evite ter tapetes, cortinas, carpetes, brinquedos de pelúcia e almofadas e revista o sofá com couro ou material sintético liso. Estes passos facilitam a limpeza e evitam o acúmulo dos alérgenos.

4- Travesseiros, mantas, redes, cortinas, roupas de cama e cobertores devem ser lavados e expostos ao sol periodicamente e devem ser descartados se ficarem muito velhos. De preferência, use travesseiros, colchões e almofadas encapadas com material impermeável.

5- O combate a focos de umidade é essencial, como goteiras e infiltrações.