

## ALERGIAS EN LA PIEL

*El sol puede ser un factor predisponente para algunos procesos dermatológicos. Algunas plantas como higueras, cítricos o hiedras pueden provocar una dermatitis que se ve favorecida por las radiaciones solares. Algunos medicamentos, como antiinflamatorios y antibióticos, pueden tener un efecto fotosensibilizante. Hay que evitar la exposición al sol si se están ingiriendo o aplicando en la piel. Los tatuajes de henna natural va enriquecida con un producto que permite fijar mejor el tatuaje llamado parafenilendiamina, que es una sustancia capaz de causar dermatitis de contacto alérgica.*

### Medidas higiénicas de evitación

Normas ambiental para los pacientes alérgicos a hongos y ácaros:

- Evitar lugares o cosas infestadas con hongos como subterráneos, bodegas, hojarasca, cortar césped, pajares...
- Evitar humedad en casa superior al 40% (controlarla con un higrómetro) utilizando deshumidificadores o aire acondicionado (que esté limpio).
- Es importante ventilar la casa a diario, también en invierno, y tener una calefacción que no provoque condensación (vidrios mojados por dentro).
- Deben ventilarse los baños y la cocina, evitando que la humedad pase al resto de la casa. Vigilar que no se formen hongos detrás de muebles, dentro de los armarios, lavabos, cocina...
- No es aconsejable tener plantas de interior ya que la tierra húmeda acumula hongos.
- No es bueno segar el césped ni manipular restos vegetales.
- Sacar de casa (o aislar adecuadamente) cosas que acumulen hongos como grano, harina, frutos secos, patatas, paja...

Medidas en el dormitorio del paciente

- Bien ventilado al exterior y sin manchas de humedad. Sin alfombras, moquetas, sillas tapizadas, cortinas pesadas, etc.
- Conviene que contenga superficies y objetos lavables. Mantener cerradas las puertas de los armarios.
- Evitar libros y revistas en estanterías o bibliotecas sin cubrir. Evitar felpas y peluches y permitir sólo juguetes de madera, goma o plástico.
- Envolver los colchones en fundas y lavar las sábanas y mantas con frecuencia, a temperaturas altas (>60°).
- Ausencia del enfermo durante la limpieza de la habitación. Bien ventilado al exterior y sin manchas de humedad.

Medidas generales de desalergenización

- Uso diario de aspiradora, también por los colchones, sofás, etc. Evitar acolchados de pluma, borra o miraguano.
- No fumar. Evitar exposición pasiva a humo de tabaco.
- Evitar animales domésticos de pelo (perro, gato, hámster, etc.)
- Evitar irritantes químicos y sprays (lacas, ambientadores, insecticidas, etc.)
- Mantener limpios los radiadores y aparatos de aire acondicionado.

- Ausencia del enfermo en caso de obras de albañilería, pintura del domicilio o mudanza.

#### Medidas especiales

- Ropa de cama antialérgica. Existen fundas de colchones y almohadas, edredones, sábanas y mantas de fibras sintéticas impermeables a los ácaros y sus productos.
- Productos acaricidas. Ayudan a controlar la población interior de ácaros. Efecto temporal (2-3 meses). Se usan en combinación con la aspiradora.
- Deshumidificadores. Pueden ayudar a mantener una humedad relativa baja en casas muy húmedas, con pocas horas diarias de calefacción, etc.
- Aspiradoras con filtros especiales (tipo Medivac, Nilfisk, etc.): Más eficaces en el control de alérgenos de ácaros que las aspiradoras convencionales.
- Ionizadores y filtros de aire. No ha sido probada su eficacia clínica, pero son inocuos para la salud.

**Viviendas temporales:** Si el paciente pasa vacaciones o temporadas en piso o casa cerrada durante la mayor parte del año, conviene que entre en la vivienda días después de que ésta haya sido ventilada y habitada. Hacer la cama una vez ventilada la habitación, y no utilizar ropa almacenada durante largo tiempo.