



## Travesseiros e colchões: Alergista explica como limpá-los e formas de evitar a proliferação de ácaros

*Descubra como cuidar de seu bem-estar e da saúde, seguindo dicas de especialista*



Após um longo dia, o conforto na hora de dormir é essencial. Porém, o momento do sono acaba se tornando o pesadelo de muitos, pois é quando sintomas alérgicos costumam se apresentar. Segundo a ASBAI - Associação Brasileira de Alergia e Imunologia, entre 10 e 25% das pessoas sofrem de rinite alérgica, sendo a poeira domiciliar sua causa mais relevante, no Brasil. Ainda de acordo com a instituição, em São Paulo e outras regiões do país onde as estações do ano são mais bem definidas, a forma de rinite alérgica que predomina é a causada pelos ácaros, acometendo os alérgicos durante o ano inteiro.

Pertencentes à mesma família das aranhas, os ácaros possuem tamanho microscópico e podem viver em diversos tipos de superfícies, como água, solo e até mesmo em animais. São mais de 55 mil espécies catalogadas, porém estima-se que possa haver cerca de um milhão de tipos de ácaros ainda não conhecidos.

Especialista em Alergologia e Imunologia Clínica do São Cristóvão Saúde e Membro da ERS (European Respiratory Society), Dr. Alexandre Okamori, explica que os ácaros se alimentam dos restos de pele humana que ficam em locais como travesseiros, sofás, colchões e almofadas: “Por gostarem de sombra e umidade, deixar o quarto bem arejado e exposto à luz solar ajuda a evitar sua multiplicação”.

## **Pequenas grandes comunidades**

De acordo com dois estudos realizados por pesquisadores da Unicamp em 2003, em cada grama de poeira foram encontrados 40 mil ácaros. Além disso, análises científicas comprovaram que, após cerca de 6 anos de uso, ao menos 10% do peso de um travesseiro é derivado da quantidade de ácaros e seus detritos, como fezes e ácaros mortos.

Os sintomas de uma alergia causada por ácaros variam; de modo geral, entre os possíveis sinais de uma reação alérgica, os mais comuns são:

- Irritação no nariz, olhos ou garganta;
- Coceira e/ou prurido nos ouvidos e no nariz;
- Coriza;
- Secreção nasal transparente ou amarelada;
- Espirros;

- Lacrimejamento dos olhos.

“Em média, o travesseiro deve ser trocado a cada 2 ou 3 anos, além de ser lavado com frequência. Levar o travesseiro em viagens pode fazer com que ele acumule mais ácaros, mas isso pode ser evitado com o uso de capas específicas, encontradas em lojas de produtos para alérgicos”, finaliza Dr. Alexandre.



saocristovaosaude



Grupo São Cristóvão Saúde



São Cristóvão saúde