

¿Cada cuánto tiempo hay que cambiar la almohada? La advertencia de un entomólogo

Si se levanta por las mañanas con estornudos frecuentes, picazón en los ojos, congestión nasal e incluso con dificultades para respirar, sin duda su cuerpo está reaccionando a una invisible y persistente presencia.



► Quién no tuvo miedo luego de leer el cuento *El almohadón de plumas*, de Horacio Quiroga.

Francisco Corvalán

Las almohadas, cómodas y esenciales para nuestro descanso, también pueden convertirse con el tiempo en el hogar de miles de ácaros del polvo con el tiempo. Estos diminutos organismos, invisibles al ojo humano, pueden ser perjudiciales para nuestra salud, sobre todo para quienes padecen de alergias o problemas respiratorios.

Quien no temió luego de leer el cuento *El almohadón de plumas*, de Horacio Quiroga, en el que se contaba la historia de una joven recién casada que cada noche perdía sus energías mientras dormía y amanecía día a día más desmejorada producto de las

picaduras de un parásito. Más allá de la ficción, en las almohadas efectivamente podemos encontrar microorganismos que pueden dañar nuestra salud. Por eso es importante lavarlas periódicamente y renovarlas idealmente cada 1 o 2 años como máximo.

¿Qué son los ácaros del polvo? El experto entomólogo de la Universidad de La Serena, Dr. Jaime Pizarro, precisa que "son pequeños artrópodos que se alimentan de las células muertas de la piel humana y de animales. Los más comunes en nuestras almohadas son los *Dermatophagoides pteronyssinus* y *Dermatophagoides farinae*, que prosperan en ambientes cálidos y hú-

medos, por lo tanto, las almohadas son un hábitat ideal para ellos debido a la acumulación de humedad y piel".

Aunque los ácaros no muerden ni transmiten enfermedades, sus excrementos y cuerpos en descomposición pueden desencadenar alergias y otros problemas respiratorios, especialmente en personas sensibles. Los síntomas pueden incluir congestión nasal, estornudos, picazón en los ojos, tos y dificultad para respirar. De hecho, la exposición prolongada a los ácaros puede agravar las alergias durante todo el año, aunque los síntomas tienden a empeorar en épocas de primavera, debido al aumento de alérgenos en el aire.

El experto del Laboratorio de Entomología Ecológica de la ULS recomienda "cambiar las almohadas cada 1 o 2 años, ya que con el tiempo se acumulan ácaros, polvo, humedad y bacterias. Usar fundas protectoras antiácaros y lavar regularmente las fundas de las almohadas puede ayudar a minimizar la proliferación de ácaros, pero eventualmente, cambiar la almohada es esencial para mantener una higiene adecuada".

Durante la primavera, cuando los niveles de polen aumentan, las alergias suelen intensificarse, y la exposición a los ácaros puede empeorar estos síntomas. Sin embargo, los ácaros están presentes durante todo el año, por lo que su influencia en nuestra salud es transversal a todas las estaciones; mantener una buena higiene en el dormitorio, ventilando bien los espacios y reduciendo la humedad, puede ayudar a controlar su presencia.

Ácaro del polvo

Generalmente en los dormitorios, donde hay ropa de cama que tiende a absorber polvo, vive el ácaro del polvo, que es primo hermano del ácaro de la sarna del ser humano. Llega principalmente a la nariz de nosotros, o muchas veces al tejido conjuntival, ocular cuando uno sacude la ropa de cama o los cojines y almohadas.

Ellos se alimentan de los restos de células que nosotros eliminamos todos los días, los seres humanos hacemos de excavación diaria, que no nos damos cuenta, y son invisibles.

Según Paola Gazmuri, profesora asistente de la Facultad de Ciencias de la Salud Universidad de Tarapacá, no nos causan daño desde el punto de vista patológico, "excepto cuando uno hace estas acciones mecánicas donde uno sacude". Allí, estos ácaros ingresan generalmente por la nariz, y genera estas reacciones.

"Aquellas personas que son más alérgicas o que tienen alergias de tipo tóxica, de contacto, por lo que se pide no tener peluches, por ejemplo, o si vas a sacudir la ropa de cama es recomendable hacerlo con mascarilla puesta", añade Gazmuri.

Alergias

Se debe recordar que en primavera los síntomas de alergias pueden intensificarse debido al aumento de alérgenos, como el polen, lo que empeora la respuesta alérgica a los ácaros. "A pesar de esto, los ácaros no dependen de la estación para reproducirse, ya que prefieren ambientes cálidos y húmedos, como los que se encuentran en nuestras almohadas durante todo el año", indicó Pizarro.

Entre los consejos que el entomólogo aconseja es lavar las fundas de las almohadas y ropa de cama en agua caliente cada semana, usar fundas protectoras antialérgicas, ventilar dormitorios diariamente para bajar el nivel de humedad, cambiar las almohadas en un plazo máximo de 2 años, evitar almohadas de plumas o materiales que favorezcan la acumulación de ácaros. ●