



# ASPIRADORAS DE ÁCAROS, PURIFICADORES... ¿SIRVEN CONTRA LAS ALERGIAS?

Manual para no tirar el dinero en gadgets contra un trastorno que afecta a una de cada cuatro personas

## TU DINERO

### Consumo

JOSÉ CARLOS CASTILLO

**U**NODE cada cuatro españoles padece algún tipo de alergia. El 70% de los niños que viven en zonas costeras lo es al polvo, una de las más extendidas, según la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC). Y hay ocho millones de personas en nuestro país que lo son al polen, por lo que la primavera no es su estación preferida. Este año, además, lo están pasando fatal: la polinización se ha adelantado y las consecuencias no se han hecho esperar.

El panorama no invita al optimismo. El cambio climático, la subida de las temperaturas y la contaminación son factores que, según la doctora Isadora Suárez, responsable del área de Alergias del Hospital Quirónsalud Barcelona, "favorecen la producción del polen e incrementan su capacidad alergénica". En este contexto, muchos afectados buscan dispositivos que les ayuden a pasar la temporada y alivien los síntomas, que van desde asma a dermatitis atópica pasando por rinitis alérgica. ¿Realmente son efectivos? Los repasamos uno por uno.

#### Purificadores de aire

##### ¿Qué prometen?

Aseguran atrapar el 99% de las partículas aéreas dañinas, lo que en teoría mejora los síntomas propios de la alergia al polen, los ácaros, la caspa de mascotas o el polvo.

##### ¿Funcionan?

Para Pedro Ojeda, presidente de la Comisión de Comunicación de SEAIC, aunque los purificadores de aire con filtros HEPA

tienen una base científica razonable, su impacto clínico debe interpretarse con cautela. "Ensayos controlados han demostrado que, aunque disminuyen la carga de alérgenos en el aire, esto no siempre se traduce en una mejoría clara de los síntomas respiratorios". De hecho, "los estudios más recientes sugieren un efecto modesto: por ejemplo, cierta reducción en la necesidad de medicación en rinitis alérgica, pero sin cambios significativos en la percepción de síntomas", añade. "La clave está en entender que los purificadores actúan solo sobre alérgenos en suspensión, no sobre los que ya están depositados en superficies (como los ácaros del polvo doméstico). Por ello, su utilidad es mayor como parte de una estrategia global (ventilación, control de fuentes...) que como medida aislada", concluye el experto.

#### Aspiradoras de ácaros

##### ¿Qué prometen?

Los fabricantes de las más sofisticadas garantizan la eliminación de un 99,99% de los ácaros del polvo presentes en superficies como tapicerías, colchones, alfombras, paredes y suelos. Además, pueden encontrarse modelos con funcionalidades añadidas como calor o luz ultravioleta, supuestamente idóneas para combatir alérgenos.

##### ¿Funcionan?

Desde SEAIC destacan que "las aspiradoras con filtro HEPA juegan un papel relevante a la hora de mitigar los síntomas alérgicos, ya que evitan la redispersión de partículas finas durante la limpieza. Sin embargo, la supuesta ventaja adicional de dispositivos con luz ultravioleta o sistemas térmicos no está claramente demostrada en estudios clínicos bien diseñados". Así, más que invertir en tecnología sofisticada, recomiendan una correcta limpieza,

especialmente en dormitorios: "Una rutina convencional bien realizada (frecuente, con aspiradoras eficaces, lavado de ropa de cama a alta temperatura y reducción de reservorios de polvo) suele ser suficiente y más 'coste-efectiva'".

#### Gadgets de fototerapia

##### ¿Qué prometen?

Estos dispositivos cuentan con dos varillas luminosas que, insertadas durante unos minutos en los orificios nasales, reducirían los síntomas propios de la rinitis alérgica como la secreción excesiva.

##### ¿Funcionan?

Ojeda se muestra cauteloso: "Existen algunos ensayos clínicos que sugieren una posible mejoría de síntomas en rinitis

alérgica, probablemente por un efecto antiinflamatorio local sobre la mucosa nasal. Sin embargo, estos estudios suelen tener tamaños muestrales pequeños y metodologías heterogéneas. Además, cuando se compara con tratamientos bien establecidos (como corticoides intranasales o antihistamínicos), no ha demostrado superioridad ni un beneficio sostenido clínicamente relevante".

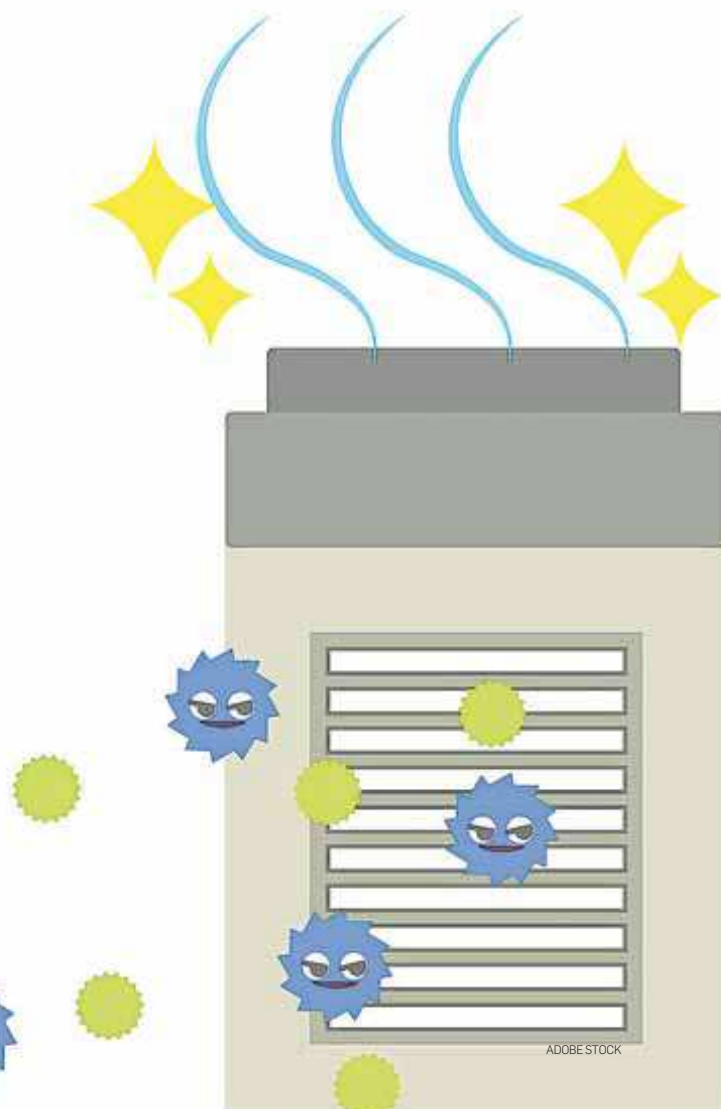
#### Antiácaros por ultrasonidos

##### ¿Qué prometen?

Si hacemos caso a sus descripciones, este tipo de enchufes ayudan a eliminar y prevenir la presencia de ácaros en el hogar sin recambios y en espacios de hasta 30 metros cuadrados.

##### ¿Funcionan?

"Probablemente, es uno de los ejemplos más claros de discrepancia entre marketing y evidencia científica", subraya Ojeda. "Las revisiones sistemáticas sobre control ambiental con ultrasonidos muestran resultados negativos o inconcluyentes. Además, desde un punto de vista biológico, no existe un mecanismo sólido que explique cómo los ultrasonidos podrían eliminar o alterar de forma significativa poblaciones de ácaros en colchones o textiles", indica.



## Cuánto polen hay ahora mismo en la calle

Salir a la calle en primavera es deporte de riesgo para los alérgicos al polen. Por eso, conviene consultar las mediciones que hacen los expertos. La Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC) ha desarrollado 'Polen Control', una de las apps más recomendables para consultar los niveles de polen del área geográfica en el que estemos. Contempla 22 tipos y permite llevar un registro de síntomas que nuestro médico puede cruzar con los datos ambientales para ajustar el tratamiento. También hay webs, como polenes.com, que ofrecen datos actualizados por estación de recogida y tipo de polen.