

- Averiguar el clima del lugar de destino. Recordemos que los ácaros requieren unas condiciones determinadas para desarrollarse, con una temperatura ideal alrededor de los 20°-30 °C y una humedad relativa elevada (80%). Por eso son más abundantes en zonas de clima templado o tropical, si bien en otras zonas más frías, pueden encontrar un ambiente idóneo en el interior de los edificios gracias a la calefacción. En zonas elevadas, por encima de los 800-1.000 metros, la humedad relativa suele ser baja y los ácaros no son tan abundantes.
- Recordemos la conveniencia de acondicionar el automóvil si va a realizar un viaje en coche, tal como se ha descrito en los apartados de alergia respiratoria (rinoconjuntivitis y asma).
- Si el paciente va a alojarse en una segunda vivienda, procurará que se realice una limpieza exhaustiva (sobre todo si ha permanecido cerrada durante tiempo) antes de instalarse. Deben retirarse los objetos que puedan retener polvo, como las alfombras, y cambiar la ropa de cama.

- En algunos hoteles, especialmente de países anglosajones o nórdicos, donde están muy concienciados sobre el problema de la alergia, existen habitaciones "anti-alérgicas" acondicionadas sin moquetas ni alfombras, con filtros para alérgenos, etc. Conviene que el paciente se informe al respecto.

HONGOS DE LA HUMEDAD



- Es importante que el paciente se informe sobre el clima del lugar de destino, ya que la presencia de hongos es más probable en zonas húmedas. En algunos lugares, los recuentos polínicos que se publican incluyen recuentos de esporas de hongos, pudiendo orientarnos del riesgo potencial de presentar síntomas.



- En los hoteles y barcos, deben evitarse habitaciones cercanas a lugares húmedos como las piscinas climatizadas o los *spas*.

ALERGIA A LA PICADURA DE INSECTOS

- Muchos pacientes atópicos, aun no siendo alérgicos a los insectos, presentan reacciones locales importantes con las picaduras de insectos como los mosquitos. Deben llevar un producto repelente potente, así como una crema para tratar la reacción (corticoide suave) y antihistamínicos.
- Los pacientes alérgicos a las picaduras de himenópteros como abejas y avispas deben llevar

consigo el botiquín de emergencia, que incluirá antihistamínicos, corticoides y adrenalina. Si debe llevar consigo adrenalina, recomendamos disponer de un informe médico (si va al extranjero, preferiblemente en inglés) que justifique su transporte, ya que la legislación puede limitar llevar dispositivos con agujas durante los vuelos.

- Deberán evitar comportamientos de riesgo que puedan atraer a dichos insectos. En el caso de las avispas, evitar lugares con aguas estancadas, evitar comer o beber al aire libre, etc. En el caso de alergia a las abejas, evitar acercarse a colmenas, no utilizar perfumes, evitar ropa de color oscuro, etc.

