baratas

alérgenos mais comuns:

- *Blatella germânica* (baratas domésticas)
- *Periplaneta americana* (baratas do esgoto)

Informações importantes:

As baratas são insetos que se multiplicam em ambientes quentes e úmidos e que se alimentam de restos de alimentos e por essa razão são muito comuns nos ambientes domiciliares, principalmente os urbanos e em regiões tropicais. Possuem hábitos noturnos e tendem a conviver juntas em grupos. As principais espécies de baratas no ambiente da casa são a Periplaneta americana (barata grande e voadora que normalmente vem dos esgotos) e a Blatella germanica (barata pequena doméstica que vive em armários e frestas na parede).

Estes insetos são importantes causadores de alergia. Os alérgenos (proteínas alergizantes) são encontrados nas escamas, nos fragmentos dos corpos, nas fezes e nas secreções (gosmas) das baratas, que quando mortas secam e viram pó, misturando-se à poeira e provocando reações alérgicas quando inaladas. Geram, portanto, sintomas alérgicos no aparelho respiratório, como rinites, bronquites ou asma.

É importante ressaltar que o resto de outros insetos, além das baratas, também pode causar alergias como traças, moscas, borboletas, mariposas, mosquitos e gorgulhos de cereais. Porém, eles se encontram em menor frequência no ambiente doméstico e por isso não são tão relevantes quanto às baratas.

reações cruzadas eventuais:

Alguns alérgenos presentes na barata podem ser encontrados em outros insetos como as traças, mas também em animais de outras espécies como ácaros e frutos do mar (camarões, caranguejos, ostras e lagostas). Por isso uma alergia a barata pode significar também alergias respiratórias a outros animais e até mesmo alimentares.

atitudes para ajudar a controlar a sua alergia:

1- Mantenha a sua casa dedetizada, limpa, arejada e sem poeira.

2- Evite a presença de restos de comida pela casa. Os potes de ração de animais domésticos devem estar preferencialmente vazios e limpos.

3- Guarde os alimentos sempre bem fechados.

4- Deixe a louça sempre limpa.

5- Deixe a lata de lixo sempre tampada e retire o lixo da casa o mais rápido possível.

6- Limpe regularmente fogões, micro-ondas e torradeiras.

7- Tampe frestas e ralos.

8- Conserte torneiras e canos para evitar vazamentos de água.