



## Las cucarachas pueden ser desencadenantes del asma

- Los excrementos y las partes del cuerpo de las cucarachas son desencadenantes del asma.
- Las cucarachas son un alérgeno más frecuente que los ácaros del polvo.
- Las cucarachas, a menudo, se encuentran en viviendas de las ciudades.
- Las cucarachas viven, se desarrollan y se propagan en zonas cálidas.
- Las cucarachas viven de los alimentos y se mueven con mucha rapidez en espacios muy pequeños.
- Las cucarachas pueden encontrarse en los alimentos, el agua, los periódicos, las bolsas de papel de las tiendas de comestibles y otros artículos domésticos.



### Almacene los alimentos de manera adecuada para evitar las cucarachas

- Tape y guarde todos los alimentos en alacenas o en el refrigerador.
- Asegúrese de que los alimentos estén en recipientes herméticos.
- No deje afuera alimentos, basura ni comida para mascotas.
- Pase la aspiradora en todas las habitaciones donde se coman alimentos y haya migas.



**Para conocer cómo eliminar las cucarachas, consulte la página 2.**

# Las cucarachas pueden ser desencadenantes del asma

## Cómo eliminar las cucarachas

- Repare los grifos que gotean o pierden.
- Selle las grietas y los espacios por donde puedan entrar las cucarachas.
- Pase la aspiradora después de matar cucarachas. Cuando se matan cucarachas, quedan residuos del polvo insecticida, el cual puede ser un desencadenante del asma.
- Antes de usar insecticidas en aerosol, pruebe con cebos venenosos, ácido bórico o trampas.
- Si usa exterminadores o aerosoles, múdese de su casa o su apartamento por unos días y ventílelo cuando regrese.



## Actúe en conjunto para eliminar las cucarachas

Si vive en un apartamento o en una casa contigua a otras, hable con el propietario, grupo de inquilinos o vecinos para actuar en conjunto a fin de eliminar las cucarachas.



**Si tiene preguntas o desea obtener recursos,  
llame al 1 (833) 327-8462. [www.SouthSideKidsAsthma.org](http://www.SouthSideKidsAsthma.org)**