



El polvo y los ácaros del polvo pueden desencadenar el asma

En todas las casas hay polvo. El polvo contiene elementos que pueden causar un ataque de asma, como ácaros del polvo, caspa de animales y moho. El polvo también puede transportar otras sustancias que pueden dañar la salud de los niños, como plomo, residuos de plaguicidas y otras sustancias químicas tóxicas. Al inhalar polvo, este llega a los pulmones y puede empeorar el asma.

Los ácaros del polvo son insectos diminutos que viven en todas las casas.

Se alimentan de las escamas de piel humana que se desprenden del cuerpo todos los días. Los excrementos y los restos de los ácaros del polvo son desencadenantes de alergias. El contacto con los ácaros del polvo provoca ataques de asma en algunas personas.

- Los ácaros del polvo prefieren los lugares cálidos y húmedos con polvo.
- Están principalmente en las habitaciones.
- Viven en el polvo de casa, los juguetes de peluche, las camas y la ropa de cama, los almohadones, los tapizados de los muebles y las alfombras.



Cómo eliminar los ácaros del polvo: La habitación de su hijo

Pasamos mucho de nuestro tiempo durmiendo, por eso es importante buscar y disminuir los desencadenantes del asma en la habitación.

- Lave la ropa de cama todas las semanas con agua caliente a 130 grados de temperatura.
- Use cobertores de plástico o resistentes al polvo para los colchones y fundas hipoalergénicas para las almohadas.
- En la habitación no debe haber libros viejos, papeles, zapatos ni nada que junte polvo.
- En la cama no debe haber animales ni juguetes de peluche.



Para conocer otras maneras de eliminar los ácaros del polvo, lea la página 2.

Los ácaros del polvo pueden desencadenar el asma

Otras maneras de eliminar los ácaros del polvo

- Si es posible, encienda el aire acondicionado para mantener un bajo nivel de humedad cuando el clima esté húmedo.
- Cambie los filtros de la caldera y otros filtros de aire de manera periódica.
- Use felpudos y límpielos de ambos lados una vez al mes.
- Quítese los zapatos al entrar a su casa.
- Use persianas en lugar de cortinas.
- Tenga pisos sin alfombras. Tenga la menor cantidad de alfombras y tapetes posible.
- Limpie el polvo todas las semanas.
- Si usa un trapeador para limpiar el piso, úselo húmedo.
- Pase la aspiradora y un paño húmedo por el piso y los muebles de la habitación de su hijo y en sus áreas de juego al menos dos veces por semana.



- En las demás habitaciones, pase la aspiradora y un paño húmedo por el piso y los muebles al menos una vez por semana. Su médico podría recomendarle un filtro HEPA para su casa.
- Pase la aspiradora o limpie el polvo únicamente cuando la persona que padece asma esté fuera de la casa o use una mascarilla para el polvo.
- Su hijo podrá regresar a la casa o a la habitación entre 20 y 30 minutos después, como mínimo, de que usted haya terminado de limpiar. Eso permitirá que el polvo y los alérgenos que entran en contacto con el aire durante la limpieza se asienten en el piso.

**Si tiene preguntas o desea obtener recursos,
Llame al 1 (833) 327-8462 www.SouthSideKidsAsthma.org**