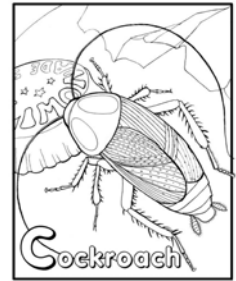


# PONIENDO SU ASMA BAJO CONTROL: CONTROLANDO ALERGIAS A CUCARACHAS EN SU HOGAR UNA HOJA INFORMATIVA DEL PROGRAMA DE ASMA DE MOUNT SINAI



## ¿Sabía usted...?

Las cucarachas pueden causar síntomas tales como tos, respiración silbante (resuello), dificultad para respirar y sensación de presión en el pecho en personas con asma y que son alérgicas a las cucarachas. Si usted es alérgico a las cucarachas, no lo es únicamente a las cucarachas vivas sino también a sus excrementos y diferentes partes del cuerpo. Cuando éstos se vuelven parte del polvo de la casa, usted puede inhalarlos y comenzar a tener síntomas de alergia y asma.

## ¿Cómo puedo saber si soy alérgico a las cucarachas?

Una prueba de alergia realizada por un médico puede determinar si su asma y síntomas de alergia son debidos al contacto con alergenos de cucarachas.

## ¿Qué puedo hacer para controlar las cucarachas en mi casa?

Deshacerse exitosamente de las cucarachas en su hogar, puede requerir de más de un intento. A continuación encuentre algunos consejos para ayudarlo a abordar este problema:

- ❶ **Observe alrededor de su casa** – trate de imaginar en dónde podrían esconderse las cucarachas y por dónde podrían entrar a su casa (ejm. grietas o ranuras y espacios pequeños). Busque cucarachas vivas así como sus excrementos y partes del cuerpo.
- ❷ **Repare** – cualquier grieta o espacio pequeño por el cual las cucarachas podrían estar entrando a su casa. Usted puede sellar estas áreas con masilla.
- ❸ **Elimine fuentes de alimento** – si las cucarachas tienen alimento para comer, será muy difícil sacarlas de su casa. Siga estos consejos para eliminar sus fuentes de alimento:
  - Guarde la comida en recipientes con tapaderas herméticas.
  - **No** deje ningún alimento afuera, incluyendo la comida de mascotas.
  - Lave los platos sucios enseguida.
  - Limpie migajas y derrames rápidamente.
  - Haga el esfuerzo por comer sólo en un lugar específico de su casa.
  - Saque la basura de su casa a diario o si ésto no es posible, almacénela en contenedores con cierre hermético.
- ❹ **Elimine fuentes de agua** – las cucarachas pueden vivir por largo tiempo con sólo tener agua. Siga estos consejos para eliminar fuentes de agua:
  - Repare goteras
- ❺ **Limpie la casa exhaustivamente** – ponga atención a áreas que no limpia tan a menudo como debajo del horno, detrás del refrigerador, alrededor de los tableros o gabinetes en los que haya podido caer comida.
- ❻ **Reduzca el desorden**– a las cucarachas les gusta esconderse en sitios cálidos. Al reducir el desorden, por ejemplo el de periódicos apilados, revistas o cajas de cartón, usted está eliminando sus posibles escondites.
- ❼ **Aplique pesticidas** – si usted ya intentó todos los pasos anteriores y no ha visto disminución en el número de cucarachas, debería considerar el uso de pesticidas. Los pesticidas a base de carnadas o señuelos de gel son preferibles a aquellos en polvo o aerosol. Se ha visto que el uso frecuente de pesticidas en aerosol puede tener efectos dañinos para la salud y causar síntomas de asma.
- ❽ **Cubra** – sus colchones, almohadas y sommieres con cubiertas especiales antialérgicas.

### **Cubiertas especiales antialérgicas para colchones, almohadas y sommieres pueden ser ordenados a estas compañías:**

- Allergy Clean Environments – 800-882-4110
- Allergy Control Products – 800-422-3878
- National Allergy Supply Inc. – 800-522-1448
- Mission Allergy – 877-662-5537
- Allergy & Asthma Technology Ltd. – 800-621-5545