

## **PONIENDO SU ASMA BAJO CONTROL: CONTROLANDO ALERGIAS A ACAROS DE POLVO EN CASA UNA HOJA INFORMATIVA DEL PROGRAMA DE ASMA DE MOUNT SINAI**



### **¿Sabía usted...?**

Los ácaros de polvo pueden causar síntomas tales como tos, respiración silbante (resuello), dificultad respiratoria y sensación de presión en el pecho en personas con asma y que son alérgicas a los ácaros de polvo. Los ácaros de polvo son pequeños microbios no visibles al ojo humano. Se alimentan de la piel muerta de seres humanos y animales y se reproducen en ambientes húmedos y cálidos. Viven en las camas (ejm. colchones, sommieres, sábanas, cobijas, etc.), alfombras, muebles de tela, animales de peluche o felpa, cortinas y otros. Tener ácaros de polvo no significa que su casa no esté limpia. Los ácaros de polvo se encuentran en la mayoría de hogares, sin importar cuán limpia esté la casa. No son dañinos a menos que usted sea alérgico a ellos y tenga ya sea asma, alergias nasales o eczema.

### **¿Cómo puedo saber si soy alérgico a los ácaros de polvo?**

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

### **¿Cómo puedo controlar el contacto con ácaros de polvo?**

Ya que el mayor tiempo lo pasa en su dormitorio, usted debe enfocar su atención a este lugar. Los siguientes consejos pueden ayudarlo a disminuir el contacto con ácaros de polvo:

- \* Cubra sus colchones, almohadas y sommieres con cubiertas especiales antialérgicas.
- \* Lave su ropa de cama (ejm. sábanas, edredones, cobijas, etc.) con agua muy caliente y detergente una vez a la semana.
- \* De ser posible, quite todos los animales de peluche o felpa de su hogar. Si ésto no es posible, limite el número de peluches y deje aquellos que puedan lavarse una vez a la semana.
- \* De ser posible, quite *todas* las alfombras y muebles de tela de su hogar o al menos de su dormitorio. Alfombras lavables pueden ser utilizadas pero deben lavarse una vez a la semana en agua caliente.
- \* Reemplace cortinas y otras decoraciones de tela con persianas y límpielas con un trapo húmedo al menos una vez a la semana. Si usa cortinas o decoraciones de tela, lávelas una vez a la semana con agua caliente.
- \* Aspire las áreas alfombradas de su casa al menos dos veces a la semana con una aspiradora que contenga un filtro HEPA o una bolsa de doble espesor.
- \* Mantenga la humedad de su casa por debajo del 50% todo el tiempo. Los ácaros de polvo necesitan agua del ambiente para sobrevivir. El uso de aire acondicionado y /o un deshumidificador, puede ayudarlo a controlar la humedad en su hogar.

**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