

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



¿Sabía usted...?

Los roedores como ratones y ratas 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 estos roedores. Si usted es alérgico a los roedores, no lo es únicamente a los roedores vivos sino también a la caspa, saliva y orina de los mismos. Cuando éstos forman 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 los roedores?

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

¿Qué puedo hacer para controlar a los roedores en mi casa?

Deshacerse exitosamente de los roedores 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 los roedores y por dónde podrían entrar a su casa (ejm. agujeros y espacios pequeños debajo de puertas y ventanas). Busque roedores vivos y sus excrementos.
- ❷ **Repáre** – cualquier grieta o agujero por donde el roedor pueda estar entrando a su casa. Puede sellar la mayoría de estas áreas con redcillas de cobre o con pistola y masilla.
- ❸ **Elimine fuentes de alimento** – si los roedores tienen alimento para comer, será muy difícil sacarlos 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 designar un lugar específico para comer.
 - 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** – los roedores pueden vivir por largo tiempo con sólo tener agua. Siga estos consejos para eliminar fuentes de agua:
 - Repare goteras
 - Limpie áreas húmedas o mojadas
 - Ponga a secar trapos y trapeadores.
- 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 los roedores 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 **Use trampas o pesticidas** – si usted ya intentó todos los pasos anteriores y no ha visto disminución en el número de roedores, debería considerar el uso de trampas o la aplicación de pesticidas.
- 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