



Cómo controlar los alérgenos?

en el dormitorio de su hijo

¿Sabía que...?

Los factores desencadenantes del asma, como los ácaros, el polen, las plagas, la caspa de las mascotas y las esporas de moho, pueden estar presentes en el polvo de la casa. Es muy importante reducir el polvo donde duerme su hijo.

Plan de acción

- Quite el polvo de las superficies sólidas y el piso de los dormitorios con un trapo y un mapeo húmedo. Use un paño húmedo o un producto de limpieza suave (ver fórmula en la segunda página).
- Evite las moquetas en el dormitorio (si es posible), dado que juntan polvo. Elija alfombras de pelo corto y aspírelas con frecuencia (si es posible con una aspiradora con filtro HEPA).
- Mantenga las camas libres de polvo:
 - Utilice fundas antipolvo con cremallera en almohadas, colchones y somieres.
 - Lave las sábanas y mantas todas las semanas.
 - Lave los juguetes de peluche con regularidad. Si no se pueden lavar, guárdelos fuera del dormitorio.
- Aspire los muebles cubiertos de tela y lave las cortinas y demás tejidos periódicamente para que no junten polvo.
- Si su hijo es alérgico a una mascota, manténgala fuera del

[más](#) →



dormitorio.

- Mantenga los niveles de humedad bajos, idealmente entre el 30 y el 50 % (más información en el reverso).

Recursos

Para obtener más información sobre el control de alérgenos en espacios interiores, visite el sitio epa.gov/asthma y seleccione «Asthma Triggers: Gain Control» (Factores desencadenantes del asma: cómo controlarlos).

Para obtener más información sobre una limpieza segura y ecológica, vaya al sitio nyc.gov/health y busque «Green

Limpiador multiuso para el hogar

- 1 taza de agua tibia
- 3 gotas de jabón líquido sin perfume
- ½ taza de vinagre blanco
- Opcional: añadir jugo de limón fresco*

Mezcle los ingredientes en un frasco vacío con pulverizador y utilícelo para limpiar las superficies del hogar.

Cómo medir la humedad en su hogar:

Existen medidores de humedad económicos en Internet y en ferreterías.

Los niveles de humedad deben mantenerse entre el 30 y el 50 % para evitar la aparición de moho y ácaros.

Se puede reducir la humedad con un equipo de aire acondicionado o un deshumidificador.



Versión: abril de 2022

New York State Children's
Environmental Health Centers



NYSCHECK.ORG

