



# Ácaros

## ¿Sabía usted?

*Los ácaros son insectos muy diminutos para ser vistos por el ojo humano, pero se encuentran en todos los hogares. Los ácaros podrían provocar síntomas de asma y alergias.*

## Plan de Acción

- Los ácaros se esconden en las alfombras, lencería, muebles tapizados y juguetes de peluche. Para proteger su hogar haga lo siguiente:
  - Cubra con forros a prueba de polvo (y con cierre de cremallera) almohadas, colchones y somieres.
  - Lave cada semana sábanas y colchas.
  - Lave regularmente los juguetes de peluche. Si no puede lavarlos, manténgalos fuera del área de descanso de los niños.
  - Aspire regularmente pisos y muebles tapizados. Si es posible, use una aspiradora con un filtro de alta eficiencia (o HEPA por sus siglas en inglés).
- Los ácaros crecen en la humedad:
  - Haga uso del aire acondicionado o deshumidificador para reducir la humedad del hogar.

[mas](#) →

NYSCHECK.ORG

## Recursos

Para aprender más visite [espanol.epa.gov](http://espanol.epa.gov) e ingrese en el botón de búsqueda "acerca del asma".

Para más información visite [nyscheck.org/rxs](http://nyscheck.org/rxs)

