



Ácaros

¿Sabía que...?

Los ácaros son insectos muy pequeños que no pueden verse a simple vista y se encuentran en todos los hogares. Los ácaros pueden provocar asma y alergias.

Plan de acción

- Los ácaros se esconden en las alfombras, la ropa de cama, los muebles tapizados y los juguetes de peluche:
 - Use fundas a prueba de polvo en las almohadas, los colchones y los somieres.
 - Lave las sábanas y mantas semanalmente.
 - Lave los juguetes de peluche frecuentemente. Si no se pueden lavar, manténgalos fuera de los dormitorios.
 - Aspire los pisos y los muebles tapizados con regularidad. Si es posible, use una aspiradora con filtro de aire de alta eficiencia (HEPA).
- Los ácaros prosperan con la humedad:
 - Use un acondicionador de aire o deshumidificador para disminuir la humedad en su hogar.

[más](#) →

Signature _____

Date _____

Recursos

Para obtener más información sobre los ácaros, visite el sitio epa.gov/asthma y seleccione "Asthma Triggers: Gain Control" "[Disparadores del asma: cómo controlarlos]."

o visite acaai.org/allergies/types/dust-allergy

Para obtener más información, visite icahn.mssm.edu/research/pehsu/information