



Resultados de sus pruebas de alergia: _____

¿Qué son los ácaros? ¿Dónde viven?

Los ácaros son pequeñas criaturas que son parientes cercanos de las arañas. Aunque son muy pequeños para que los vea el ojo humano, hay muchas personas que son alérgicas a ellos. Los ácaros se encuentran naturalmente en todas las viviendas, sin importar lo limpias que estén. Les gustan los lugares cálidos y húmedos, por ejemplo:

- Ropa de cama
- Alfombras
- Cortinas
- Muebles tapizados

¿Cómo puedo controlar los ácaros?

Hay muchas maneras de controlar los efectos de los ácaros en su casa. Hay estudios que demuestran que una gran cantidad de ácaros se encuentran en el dormitorio, por lo que es importante empezar allí.

Cómo cuidar su dormitorio

Limpie el dormitorio al menos una vez a la semana.

- **Lave la ropa de cama con agua caliente y séquela a alta temperatura durante al menos 30 minutos.**
- Lave los peluches con agua caliente y séquelos a alta temperatura durante al menos 30 minutos.
- Coloque fundas antiácaros en su colchón, somier y almohadas.
 - Compre fundas con poros de un diámetro de 6 micrones o menos. Esta información se encuentra en el paquete o en la página del producto si lo compra por Internet.
 - Las fundas deben envolver completamente el colchón, somier o almohada y tener cierre.
 - Lave las fundas en agua caliente cada 6 a 12 meses.
- Pase la aspiradora por el colchón cada 6 a 12 meses.
- No use un humidificador.

Cómo cuidar los pisos

Los pisos sin revestimiento (de madera o linóleo), especialmente en los dormitorios, son ideales para controlar los ácaros. En los alfombrados, puede haber grandes cantidades de ácaros, especialmente en lugares donde hay humedad en el aire, como los sótanos.

- Guarde o tire los elementos que atraen ácaros, por ejemplo:
 - Alfombras
 - Desorden
 - Cortinas
 - Tapetes
 - Peluches
- Si no puede quitar el alfombrado del dormitorio:

- Limpie la alfombra dos veces a la semana con una aspiradora con filtro de captación de partículas de alta eficiencia (HEPA).
- No se siente sobre la alfombra.
- Disminuya el nivel de humedad de la casa con un deshumidificador.
- Use purificadores de aire con filtros HEPA.

¿Cómo limpio los alérgenos de las mascotas?

Las alergias a las mascotas las causan la piel y la caspa (alérgenos). **Ningún animal es hipoalergénico** (totalmente libre de alérgenos). Hasta las mascotas sin pelo generan alérgenos.

- Si no es posible sacar a la mascota del hogar:
 - Lávese las manos después de tocarla.
 - Manténgala fuera del dormitorio.
 - Acicale, bañe y cepille a la mascota al menos dos veces al mes.
- Báñese y cámbiese la ropa después de estar con mascotas.
- Es posible que inesperadamente entre en contacto con mascotas o animales fuera de su casa. Por ejemplo:
 - Puede ser que mascotas y animales visiten el aula.
 - Puede haber pelo de caballo en colchones, muebles o bases de alfombras.
 - En las casas más viejas, puede haber yeso de pelo de caballo.

¿Cómo evito que haya moho en mi casa?

La humedad hace que se forme moho. Es importante **mantener la casa limpia y seca** (con niveles de humedad inferiores al 50%), especialmente en sótanos y baños.

- Use acondicionadores de aire y deshumidificadores. Revise y cambie los filtros con regularidad.
- Limpie regularmente inodoros, lavabos, grifos y cortinas de ducha.
- No use humidificadores. Si el humidificador tiene moho, lo puede esparcir por la habitación durante su uso.

¿Cómo evito que haya polen en mi casa?

El polen está formado por pequeñas partículas de árboles, pasto, hierbas y otras plantas que se liberan en el aire en diferentes momentos del año. Las temporadas de polen en Nueva Inglaterra son:

- Árboles: de marzo a junio
- Pasto: de mayo a principios de junio
- Hierbas: de agosto a fines de octubre

¿Cómo puedo controlar el polen y deshacerme de él?

- Mantenga las puertas y las ventanas cerradas durante la temporada de polen.
- Use acondicionadores de aire para filtrar el polen.
- Lave los juguetes y equipos deportivos que se usen en exteriores. Manténgalos fuera del dormitorio y de las zonas de estar.
- Báñese o dúchese después de hacer alguna actividad al aire libre.
 - Lávese bien el pelo.
 - Póngase ropa limpia y lave la sucia.

Para más información

Llame a la División de Alergia e Inmunología al 617-355-6117.