

# Ácaros de Polvo



## ¿Qué son los ácaros de polvo?

Los ácaros de polvo son pequeños bichitos que viven en el polvo de su casa. No se pueden ver sin un microscopio.

No muerden, y no viven en su cuerpo. Muchas personas son alérgicas a los ácaros de polvo.

Los ácaros de polvo son la causa de asma más común en lugares cerrados en Arkansas.

## ¿Dónde viven los ácaros de polvo?

Los ácaros viven en áreas calientes y húmedas. Su casa no necesita estar sucia para tener ácaros. Los ácaros de polvo viven en las almohadas, colchones, muebles de tela, animales de peluche, y alfombras.

## ¿Cómo protejo a mi niño con asma de los ácaros de polvo ?

- Cubra el colchón, la base de la cama, y la almohada con una **funda libre de alérgenos**.
- Mantenga los animales de peluche fuera de la cama de su niño.
- Lave las sábanas de su niño cada semana con **agua caliente (por lo menos 130°F si su lavadora tiene un ajuste de temperatura)**.
- aspire la alfombra del piso todas las alfombras todas las semanas con una aspiradora que use un filtro absorbente de partículas de alta eficiencia (HEPA por sus siglas en Inglés) o un filtro de partículas pequeñas.
- Limpie todas las superficies con un paño húmedo todas las semanas. No se le olvide:
  - Las orillas/alrededor de las ventanas
  - Mostradores
  - Mesas y sillas con superficies duras
  - Lámparas
- Evite montones de cosas en el cuarto de su niño, tenga solo unos cuantos libros y juguetes a la vez.
- Cada 3 meses, ponga cosas que no se pueden lavar (tales como los animales de peluche) en una bolsa de plástico y póngalas en el congelador durante 48 horas (2 días) para matar los ácaros de polvo.
- Mantenga la humedad (humedad en el aire) baja. Menos del 50% de humedad es mejor. Use el **aire acondicionado** o compre un **deshumidificador** para ayudar a reducir la humedad.
- Puede comprar un **higrómetro** (hi-gró-me-tro) para decirle lo alta que es la humedad en su casa. Un higrómetro cuesta alrededor de \$10 dólares.
- Use filtros absorbentes de partículas de alta eficiencia (**HEPA por sus siglas en Inglés**) en sus unidades centrales de calefacción y aire.
- Cambie su filtro del aire cada mes (de acuerdo a las instrucciones de su unidad).



# Cucarachas



## ¿Qué son las cucarachas?

Las cucarachas son insectos comunes que se encuentran en las cocinas y baños y viven en más del 60% de los hogares de Arkansas. Muchas personas son alérgicas a las cucarachas muertas y excrementos de cucarachas.

Esto puede causar problemas para las personas con asma.

## ¿Dónde viven las cucarachas?

- Adentro, debajo, o detrás de los gabinetes
- Entre sus paredes y aparatos electrodomésticos
- En cualquier lugar que sea oscuro y cálido, y tenga agua o pedazos de comida

## ¿Cómo entran las cucarachas a mi casa?

- Bolsas de del supermercado
- Cajas
- Cartones de bebidas
- Electrodomésticos

## ¿Cómo puedo evitar tener cucarachas?

- Limpie todas las migajas de comida de los electrodomésticos y mostradores.
- Mantenga la basura cubierta.
- Mantenga los espacios oscuros donde guarde comida, despejados.
  - Gabinetes
  - Despensa
  - Armarios de alacena
- Arregle las fugas de agua para que la humedad no se acumule.
- Arregle las grietas o agujeros detrás de los gabinetes, electrodomésticos, fregaderos, y pisos.

## Cómo me deshago de las cucarachas?

- aspire las cucarachas que se vean, póngalas en una bolsa que cierre bien, y saque la bolsa afuera de su casa.
- Si su aspiradora tiene un envase que usted puede vaciar, vacíelo y lávelo antes de usarlo de nuevo.
- Use gel, trampas con cebo pegajoso, polvo para cucarachas, o pasta en áreas cerca de donde usted haya visto cucarachas.



Si no se puede deshacer de las cucarachas llame a un exterminador.

Los exterminadores son profesionales que se deshacen de insectos y pestes.

Si usted renta, pida a su propietario que llame a un exterminador

**Use una linterna para ver en los lugares donde las cucarachas usualmente se encuentran de noche.**

# El moho y los hongos



## ¿Porque son importantes el moho y los hongos?

Muchas personas son alérgicas al moho y a los hongos y esto empeora el asma.

## ¿Dónde crecen el moho y los hongos?

El moho y los hongos crecen **dentro de la casa** y **afuera**. Crecen todo el año, especialmente en hojas húmedas o secas en la temporada del otoño. Pueden crecer en cualquier espacio que sea cálido y húmedo. El moho interno se encuentra más comúnmente en las cocinas, baños, y sótanos.

## ¿Cómo evito el moho y los hongos dentro de mi casa?

- Use agua y jabón para limpiar cualquier moho que pueda ver. Para lugares difíciles de limpiar, trate una mezcla de blanqueador de cloro y agua (1 taza de blanqueador de cloro en 1 galón de agua).
- Use filtros (absorbentes de partículas de alta eficiencia) en sus unidades centrales de aire y calefacción. Cambie su filtro del aire de acuerdo con la frecuencia que le diga su unidad.
- Mantenga la humedad (humedad en el aire) baja. Menos del 50% de humedad es mejor.
  - Usted puede comprar un **higrómetro** (hi-gró-me-tro) que le indique como está de alta la humedad en su casa. Un higrómetro cuesta como \$10 dólares.
  - Usted puede usar su **aire acondicionado** o comprar un **deshumidificador** para ayudar a reducir la humedad.

## ¿Cómo ayudo a mi niño a evitar el moho y los hongos afuera?

- Trate de mantenerlos adentro cuando el moho es común afuera (tiempos húmedos del año, como el otoño y la primavera).
- Manténgalo dentro durante las tormentas eléctricas.
- Pídale que use una mascarilla anti polvo cuando hagan tareas afuera como:
  - Cortar el césped
  - Recoger hojas
  - Desyerbar los lechos de flores



**¡No le deje que juegue en las hojas!**

# Caspa de Mascotas



## ¿Qué es la caspa de mascotas?

La caspa de las mascotas está compuesta de partes muy pequeñas de la piel de su mascota.

Cualquier mascota que tenga piel o plumas tiene caspa, incluso razas hipo alergénicas.

Los animales producen caspa que puede causar alergias y causar que empeore el asma.

## ¿Cómo puedo proteger a mi niño con asma de la caspa de las mascotas?

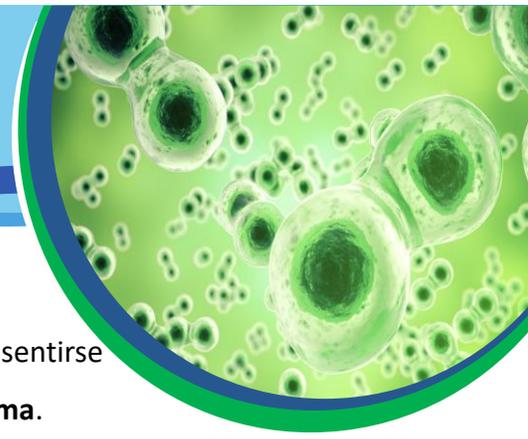
Si su niño es alérgico a la caspa de las mascotas, podría considerar encontrar otro hogar para su mascota.

Encontrar otro hogar para su mascota no siempre es razonable, pero hay muchas otras cosas que usted puede hacer:

- **Bañe a su mascota por lo menos 1 vez a la semana.**
- Mantenga a su mascota afuera de las habitaciones y lejos de los muebles de tela y de las alfombras.
- Use filtros absorbentes de partículas de alta eficiencia (HEPA por sus siglas en Inglés) en las unidades de aire y calefacción.
- Cambie el filtro del aire cada mes (o de acuerdo a las instrucciones de su unidad).
- Aspire su casa todas las semanas para deshacerse del pelo de la mascota.
- Pida a su niño que se lave sus manos y se cambie de ropa después de haber jugado con su mascota.



# Virus



## ¿Qué es un virus?

Un virus es una enfermedad que se transmite de persona a persona y los hace sentirse enfermos. **Los virus son la causa de asma más comunes para los niños con asma.**

Incluso los virus del resfriado común pueden ser peligrosos para las personas con asma.

## ¿Cómo contrae un virus mi niño?

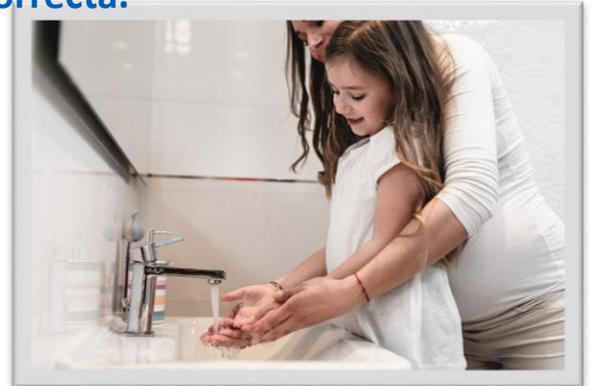
Los niños se contagian de muchas infecciones y gérmenes, especialmente durante el año escolar. Asegúrese que su niño haya recibido todas las vacunas recomendadas.

Consulte a su médico sobre como obtener la vacuna de la influenza. Su niño debería de recibirla cada año.

## Enseñe a su niño a lavarse las manos de la forma correcta.

**Se debe lavar las manos siempre después de:**

- Comer
  - Sonarse la nariz
  - Toser
  - Estornudar
  - Ir al baño
  - Tocar desechos humanos o desechos de comida
- Siempre use agua y jabón.
  - Use desinfectante de manos solo cuando no pueda usar agua y jabón.



**Ayúdele a evitar los gérmenes durante el tiempo social:**

- No deje que comparta vasos, cucharas, o tenedores con los demás.
- Limite la cantidad de juguetes que comparte.
- Si juegan con otros niños, solo traiga pocos juguetes para jugar.
- Limpie todos los juguetes después de jugar, especialmente si su niño ha estado enfermo.
- Manténgase alejado de otras personas (incluyendo la familia) que en ese momento estén enfermas o que se estén recuperando de una enfermedad.

**Mantenga su casa limpia para reducir los gérmenes:**

- Limpie la cocina y los baños al menos una vez a la semana

# Polen



## ¿Qué es el polen?

El polen es un polvo que viene de las plantas, como **árboles, hierbas, y césped**.

## ¿Cómo se propaga el polen?

La mayoría del polen se propaga por los insectos o a través del aire.

Cuando se propaga por el aire, usted lo puede respirar, lo cual causa problemas.

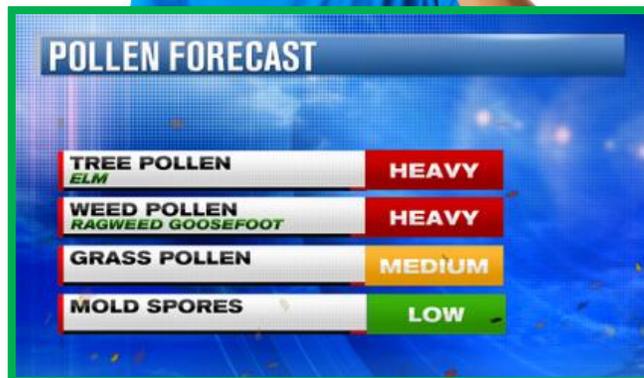
## ¿Cómo ayudo a mi niño a evitar el polen?

Limite la cantidad de polen alrededor de su niño.

- Busque el recuento registrado de polen en su área. Lo puede encontrar en el canal o sitio de internet del clima local.
- Cuando esté alto, mantenga a su niño adentro.
- Mantenga las ventanas cerradas durante la temporada de polen y use el aire acondicionado central.
- Bañe a su niño todos los días durante la temporada de polen o después de haber estado afuera.

## Hable con el doctor de su niño sobre la medicina para la alergias que puede ayudar.

- Antihistamínicos, como:
  - Zyrtec
  - Claritin
  - Alegra
- Esteroides nasales, como:
  - Flonase
  - Rhinocort
  - Nasacort
- Vacunas para la alergia



# Humo de Leña quemada



## ¿Por qué el humo de leña quemada es dañino para mi niño con asma?

El humo de las estufas de leña y chimeneas ponen gas y partículas en el aire. Respirar esto puede empeorar el asma de su niño.

## ¿Cómo protejo a mi niño con asma del humo de leña?

**Asegúrese que sus calentadores y la leña son seguros para usarse:**

- Si usa una estufa de leña o chimenea en su casa y puede oler el humo, puede que no esté funcionando como debe
- Pídale a un profesional que revise su estufa o chimenea para asegurarse de que no haya huecos, grietas, o corrientes de aire no deseadas. Pídale que revisen su chimenea para ver si hay acumulado algo que se llama “hollín.” Esto puede cubrir las paredes y hacer que sea más fácil para que el humo vuelva a su casa.
- Si puede, reemplace su estufa vieja con un calentador nuevo. Las estufas de leña más nuevas contaminan mucho menos que los modelos más antiguos.
- Solo queme la madera seca que se haya cortado, apilado, cubierto, y almacenado por 6 meses. Esto reduce la cantidad de humo en el aire.

**Evite las fogatas.** Las fogatas al aire libre pueden ser divertidas, pero un niño con asma puede tener una mala reacción si respira el humo.

**Siempre tenga el inhalador de rescate de su niño con usted** en caso de que tenga una reacción al humo en su alrededor.



# Humo del Tabaco



## ¿Por qué el humo del tabaco es dañino para el asma de mi niño?

Cuando alguien fuma alrededor de sus niños, ellos respiran humo de segunda mano. El humo de segunda mano es una de las causas del asma y puede llevar a ataques de asma.

El humo también puede debilitar los pulmones de su niño.

Las personas con asma **no deben de fumar o estar alrededor de alguien que esté fumando.**

Fumar afuera para evitar exponer a otras personas no es suficiente para evitar que su niño con asma no se vea afectado.

**No** hay ninguna cantidad de humo segura para respirar.

## ¿Y los cigarrillos electrónicos o de vapor son dañinos?

Los cigarrillos electrónicos o de vapor pueden causar un ataque de asma que puede poner en riesgo su vida y causar daño permanente a sus pulmones después de un solo uso. Por favor hable con sus niños sobre los peligros de los cigarrillos electrónicos y de vapor.

## ¿Cómo protejo a mi niño con asma del humo del tabaco?

- Pida a los demás que no fumen alrededor de usted o de su niño.
- No permita que nadie fume en su casa o carro, incluso cuando su niño no esté ahí.
- Hable con su niño adolescente sobre los peligros de fumar tabaco y cigarrillos electrónicos o de vapor.
- Si usted es fumador y desea dejar de fumar, hay programas que pueden ayudar:
  - Llame al 1-833-283-WELL (9355)
  - Visite [www.lung.org](http://www.lung.org).
  - Hable con un consejero para dejar de fumar. El Arkansas Children's Hospital tiene un consejero para dejar de fumar que puede hablar con usted durante las visitas de su niño.

# Ratones



## ¿Dónde les gusta vivir a los ratones?

Los ratones buscan lugares cálidos para dormir durante el invierno.

También buscan comida que esté abierta y basura para comer.

Los ratones dejan caspa y excremento (popó) que pueden causar síntomas del asma.

## ¿Cómo sé si tengo ratones?

- Si tiene problemas con grietas alrededor de los cimientos de su casa
- Ve excremento de ratones (un cuarto de pulgada en tamaño, como del tamaño de un grano de arroz)
- Huele a orina (pipí)
- Encuentra marcas de mordidas o agujeros en:
  - Rodapiés
  - Cables
  - Gabinetes
  - Paquetes de comida
  - Cartones
- Escucha sonidos de arañar por la noche

## ¿Cómo me deshago de los ratones?

- Los cepos de madera funcionan, pero las trampas con cebo, trampas con pegamento, y trampas de captura múltiple también funcionan.
- Use cualquier comida que los ratones hayan estado comiendo como cebo.
- Use más de 1 trampa, incluso si cree que solo hay 1 ratón.
- Use trampas que digan que son “a prueba de niños y perros”



## ¿Cómo evito que los ratones entren a mi casa?

### Evite que puedan encontrar comida fácilmente

- Coma sólo en un área de la casa para que no riegue migajas por toda su casa.
- Ponga toda la comida, incluyendo comida para mascotas, en recipientes bien cerrados.
- Mantenga la basura cerrada con tapa.
- Trapee todas las superficies duras y aspire todas las semanas.

### No permita que puedan esconderse

- Mantenga las salas de estar despejadas y limpias.
- Selle los pequeños agujeros (con masilla para sellar) y rellene los huecos (con lana de acero) en las paredes de afuera y los cimientos.
- Arregle las fugas de agua.