

Manejo del Asma: El Alérgeno de ácaros del Polvo

Ahora, un Minuto de Salud.

Una causa común de brotes de asma en el hogar es el alérgeno de los ácaros del polvo. Estos son insectos diminutos, demasiado pequeños para poderse ver, que viven en el polvo.

No importa cuán limpio esté tu medio ambiente, los ácaros del polvo viven en todo hogar.

Prosperan cuando la humedad es alta y se encuentran en las sábanas, colchones, almohadas, muebles de tela y tapetes.

Para reducir los ácaros del polvo, aspira con frecuencia, de preferencia con un filtro HEPA.

Cambia o elimina donde se acumula el polvo, como tapetes, cortinas de tela y hasta animales de peluche.

Limpia el polvo visible con frecuencia.

Mantén la humedad baja - a menos de 50%. Si es necesario utiliza un deshumidificador.

Y utiliza un filtro de casa HEPA si es posible, y cámbialo como sea recomendado.