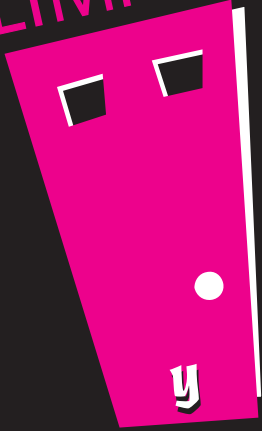


LIMPIO



SANO

**Procedimientos de
limpieza para controlar**
Las alergias
y el asma

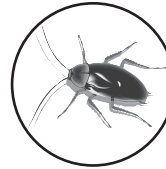
Procedimientos de limpieza para controlar las alergias y el asma

Si usted o su niño tienen alergias o sufren de asma, ya sabe que hay muchas cosas que pueden causar, o “desencadenar” un episodio de asma. Algunas de las cosas que provocan episodios de asma se llaman alérgenos. En algunas personas un solo tipo de alérgeno puede provocar síntomas, por ejemplo, los ácaros (arañitas) del polvo. En otras personas más de un tipo de alérgeno puede provocar el asma.

Los alérgenos más comunes son:



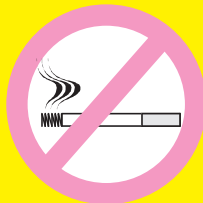
la caspa de los animales



las cucarachas



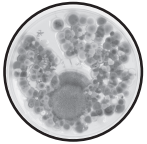
los ácaros
(arañitas)
del polvo



El humo del tabaco es un causante de asma.

No fume en una casa donde vive una persona que tiene asma.

La limpieza



moho



polen

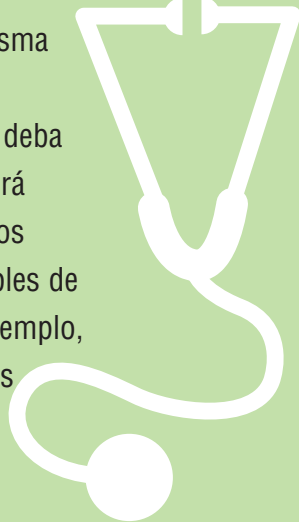
La limpieza puede ayudar a controlar estos alérgenos. Es una de las medidas más fáciles que usted puede tomar para reducir las alergias y los episodios de asma.

Empiece formulando un plan para el control de los alérgenos

1

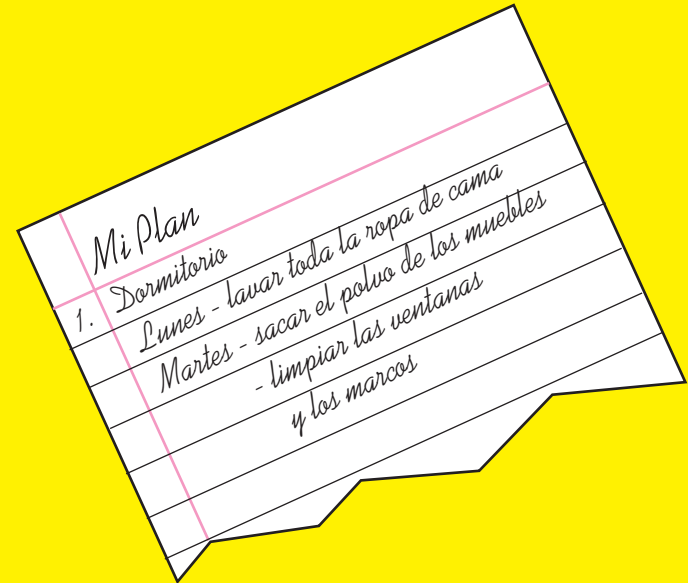
Consulte con su médico particular o con la clínica para saber cuáles son los alérgenos que más afectan a su niño o a usted.

Si los episodios de asma son muy frecuentes, es posible que usted deba ver al médico. Él podrá sugerirle determinados cambios en los muebles de su casa, como por ejemplo, eliminar las alfombras del dormitorio.



2

Concéntrese en controlar esos alérgenos.



3

Empiece por lo más fácil y menos caro, como la limpieza.

Organice su plan de limpieza una habitación a la vez, empezando por el cuarto en el cual duerme la persona alérgica. Por ejemplo:

- lave la ropa de cama y las cortinas
- saque el polvo y pase la aspiradora
- limpie las ventanas y los marcos
- limpie el piso con un trapeador húmedo

CONSEJOS ÚTILES:

- Pídale a su médico o clínica que le proporcione información educativa sobre el asma.
- Únase a un grupo de apoyo para el asma.
- Mantenga un diario escrito del asma.

Plan para controlar los alérgenos

Las páginas siguientes ofrecen sugerencias para la limpieza de los lugares donde crecen o se acumulan los alérgenos. Limpie tan a menudo como sea posible; hágalo lo mejor que pueda.

Dormitorio

La presencia de los ácaros (arañitas) del polvo en el dormitorio puede provocar síntomas de alergia y asma. Todas las casas tienen ácaros (arañitas) del polvo. No se ven (porque son microscópicos); se alimentan de partículas invisibles de la piel que quedan en las almohadas, la ropa de cama, los tapizados y las alfombras. Se les puede controlar manteniendo limpia la ropa de cama y controlando el polvo.

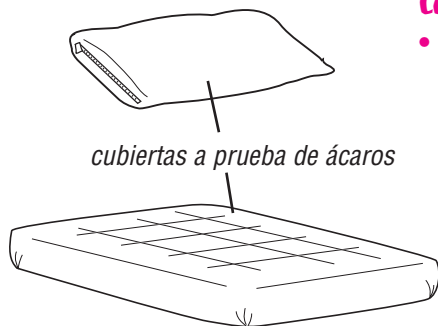


**ácaros (arañitas)
del polvo**

calor + humedad + piel =

Cómo controlar los ácaros (arañitas) del polvo en el dormitorio

- Utilice fundas especiales a prueba de ácaros (arañitas) del polvo para proteger las almohadas y los colchones de la invasión de ácaros. En ocasiones, estas fundas se denominan cubiertas “impermeables a los alérgenos”. Limpie las fundas una vez por semana con un paño húmedo. Si no usa fundas protectoras, lave las almohadas por lo menos 4 veces por año, y reemplácelas todos los años.
- No ponga alfombras en el dormitorio. Ponga un piso de linóleo®, vinilo o madera y tapetes pequeños y lavables. Lave los tapetes una vez por semana.



Lave la ropa de cama para controlar los ácaros (arañitas) del polvo



Frecuencia de lavado



Lavado



Secado

Sábanas	Una vez por semana	Use el ciclo regular de lavado y agua tibia o caliente. El lavado elimina los alérgenos de los ácaros (arañitas) del polvo.	Siempre que sea posible, seque en secadora caliente para matar los ácaros (arañitas) del polvo. Tender las sábanas al aire libre para que se sequen atrae polvo y polen.
Almohadas	Por lo menos 4 veces por año (a menos que use fundas a prueba de ácaros (arañitas) del polvo)	Lave dos almohadas a la vez, usando el ciclo suave de lavado.	Seque las almohadas en la secadora. Sáquelas de la secadora y sacúdalas para que no se apelmacen.
Frazadas, cubrecamas, cubiertas del colchón	Por lo menos una vez por mes	Use el ciclo suave de lavado.	Seque en la secadora; sacúda constantemente. Añada una toalla mojada para que sequen en forma pareja.

Antes

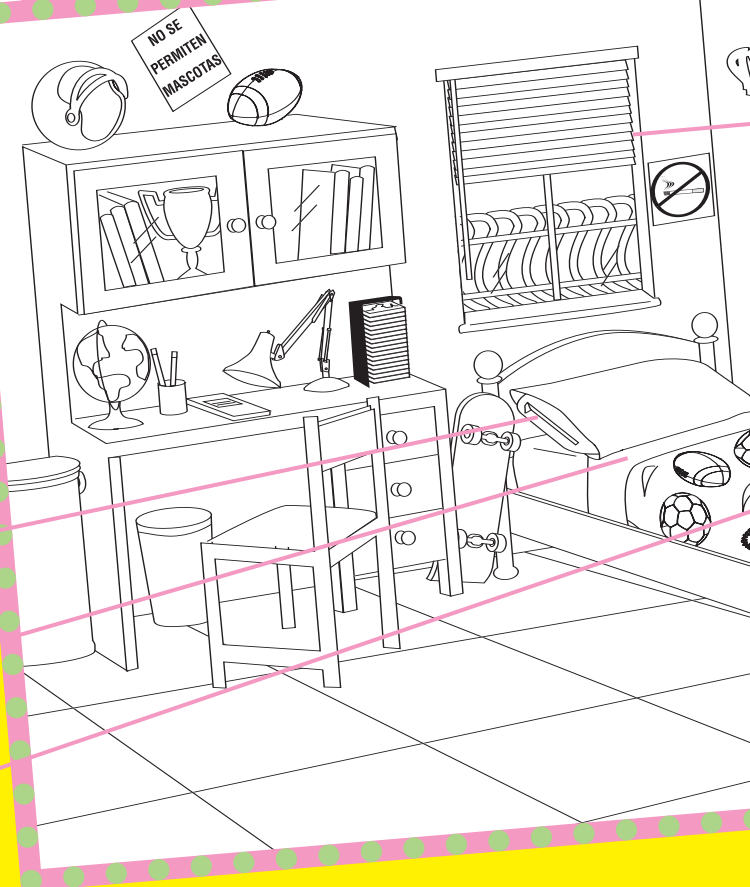


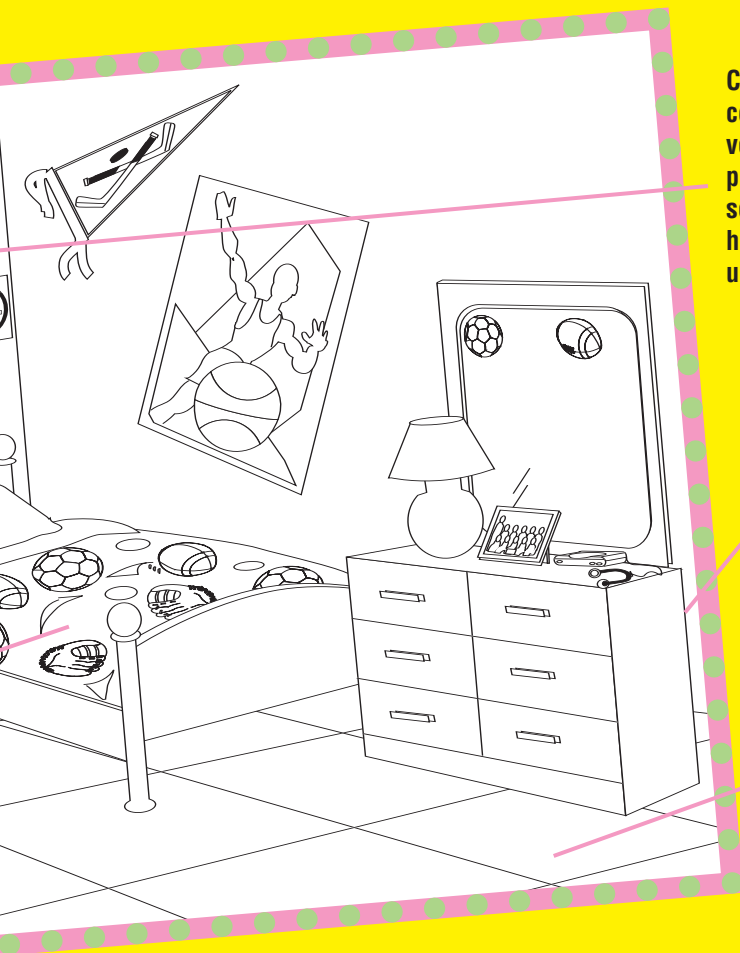
Use fundas especiales, a prueba de ácaros (arañitas) del polvo, para las almohadas y el colchón. Límpielas una vez por semana con un paño limpio y húmedo.

Lave las sábanas una vez por semana.

Lave las frazadas y los cobertores (cubrecamas) una vez por mes.

Después





Coloque persianas lisas o cortinas lavables en las ventanas. Limpie las persianas una vez por semana con un paño limpio y húmedo. Lave las cortinas una vez por mes.

Quite el polvo de los muebles una vez por semana, con un producto para quitar el polvo o un paño especial que atraiga las partículas del polvo (los paños secos esparcen el polvo).

Pase la aspiradora con filtro de HEPA y un trapeador húmedo una vez por semana.

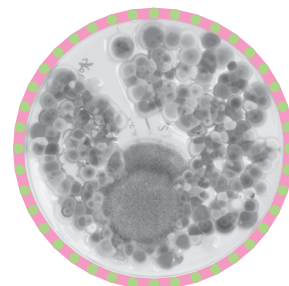
Dormitorio

- Mantenga cerradas las puertas de los armarios.
- Mantenga un lugar para jugar aparte del dormitorio y almacene allí los juguetes de felpa (peluche).
- Trate de que el piso no esté alfombrado, sino que esté hecho de vinilo, linóleo, madera o mosaico.

Baño

El moho consiste en pequeñas plantas que crecen en ambiente tibio y húmedo, como en el cuarto de baño. Liberan “esporas” invisibles en el aire. Las esporas flotantes desencadenan episodios de alergia y asma. Dondequiera que caigan, las esporas empiezan a originar más moho.

Calor + humedad =



moho

Zonas en las que se oculta con frecuencia el moho:

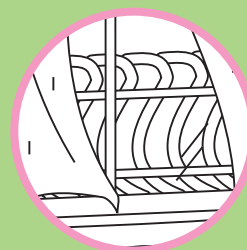
donde el piso
se junta con
la ducha o
la bañera



debajo
del
fregadero



en las
ventanas
y los
marcos



Repare las goteras y mantenga secas y limpias estas zonas.

El moho crece también en los aparatos electrodomésticos “mojados”, como los acondicionadores de aire, deshumidificadores (aparatos que eliminan la humedad del aire) y humidificadores (aparatos que añaden humedad al aire). Siga las instrucciones del fabricante para cambiar los filtros y limpiar los aparatos con regularidad.

Lea la etiqueta para encontrar productos que eliminan o controlan el moho

Si la etiqueta dice:

Eliminador de moho

El producto se limita a **quitar** el moho y sus manchas.

Si la etiqueta dice:

Desinfectante

y dice que “controla” o “previene” el crecimiento del moho, el producto **mata el moho**

Es necesario limpiar la zona antes de usar el desinfectante.

Si la etiqueta dice:

Desinfectante o Limpiador antibacteriano

El producto **limpia** la zona y **mata** el moho.

Lea la etiqueta para determinar cuánto tiempo debe dejar el producto sobre la superficie (generalmente de 30 segundos a 10 minutos.)

Si la etiqueta dice:

Limpiador para ducha

El producto **previene el crecimiento del moho**.

Aplique el producto al baño después de cada ducha.



CONSEJOS ÚTILES:

Use un limpiador desinfectante o desinfectante antibacteriano dos a tres veces por semana para prevenir la reaparición del moho.

Antes



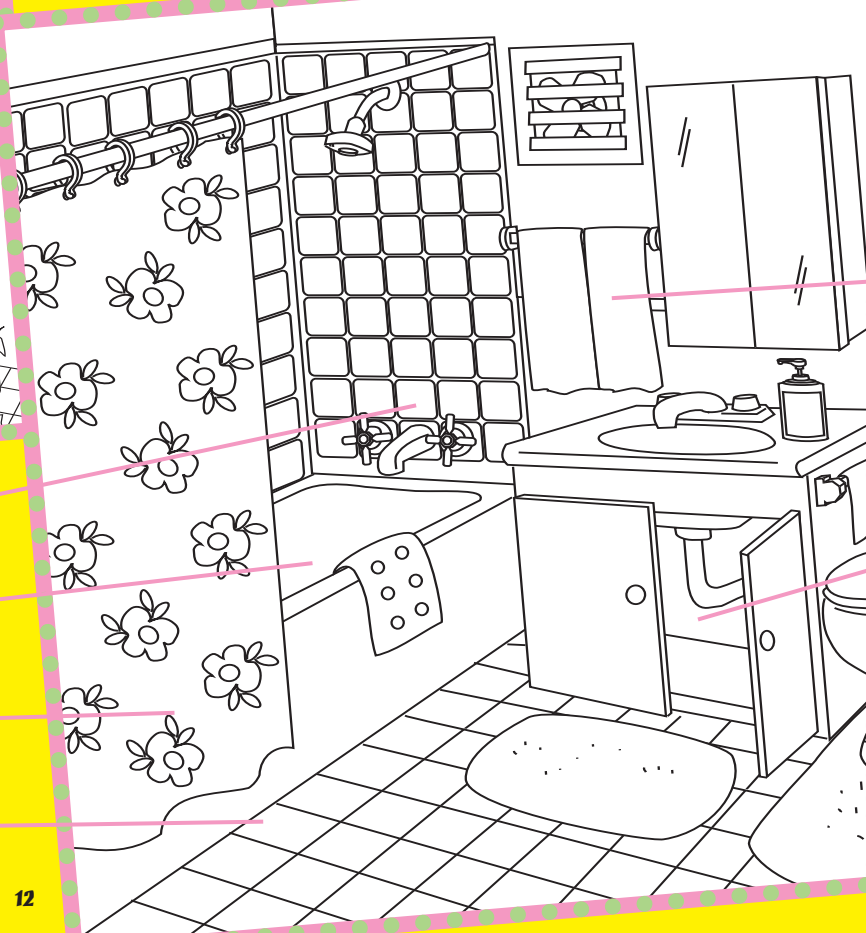
Limpie el compartimiento de la ducha y la bañera (tina) una vez por semana.

Lave la cortina de la ducha una vez por mes.

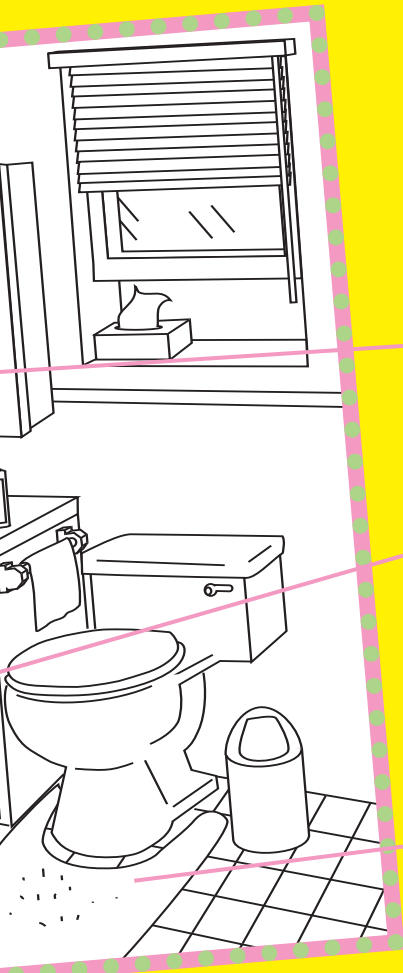
Limpie los residuos del jabón, porque estimulan el desarrollo del moho.

Seque todos los días la humedad alrededor de las bañeras y duchas. Limpie una vez por semana.

Después



Baño



Lave las toallas y tapetes del baño cada semana.

Mantenga seca y limpia la zona del piso debajo del lava manos. ¡Repáre las goteras de agua!

Lave los tapetes cada semana.

- Después de bañarse, limpie con un paño las paredes de la bañera.
- Mantenga abiertas las puertas o cortinas de la ducha para que las paredes puedan secarse al aire.
- Mientras se baña y por un tiempo después, para eliminar la humedad, abra las ventanas o use un ventilador de extracción de aire en el cuarto de baño.
- El piso debe ser de linóleo®, vinilo o mosaico (azulejos).

Cocina

La comida y la humedad, incluyendo las migajas, la grasa de la cocción y el agua, atraen a las cucarachas. Por eso es importante eliminar o tapar herméticamente los alimentos y el agua, sobre todo por las noches, cuando las cucarachas están particularmente activas.

alimentos + agua =



cucarachas

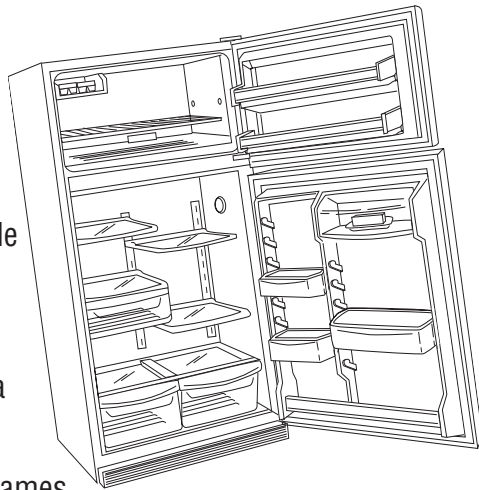
Cómo limpiar el refrigerador

Frecuentemente se encuentran cucarachas alrededor del refrigerador debido a los derrames de alimentos y a la humedad. Dichos derrames y humedad contribuyen también al crecimiento del moho. Mantener el refrigerador limpio es una parte importante en el control de los alérgenos.

▶ **Si tiene el manual para usuarios**, siga las instrucciones de limpieza que éste contiene.

▶ **Si no tiene el manual**, siga estos pasos:

- Apague los controles
- Desenchufe el refrigerador.
- Retire la rejilla y límpiela con un detergente para lavar vajilla a mano o un limpiador de uso general. Es posible que tenga que pedir al personal de mantenimiento que lave la rejilla.
- Retire la bandeja para el agua, límpiela y desinféctela.
- Limpie inmediatamente todos los derrames, particularmente de los jugos de carne cruda, ave y pescado. Use un limpiador desinfectante (antibacteriano).

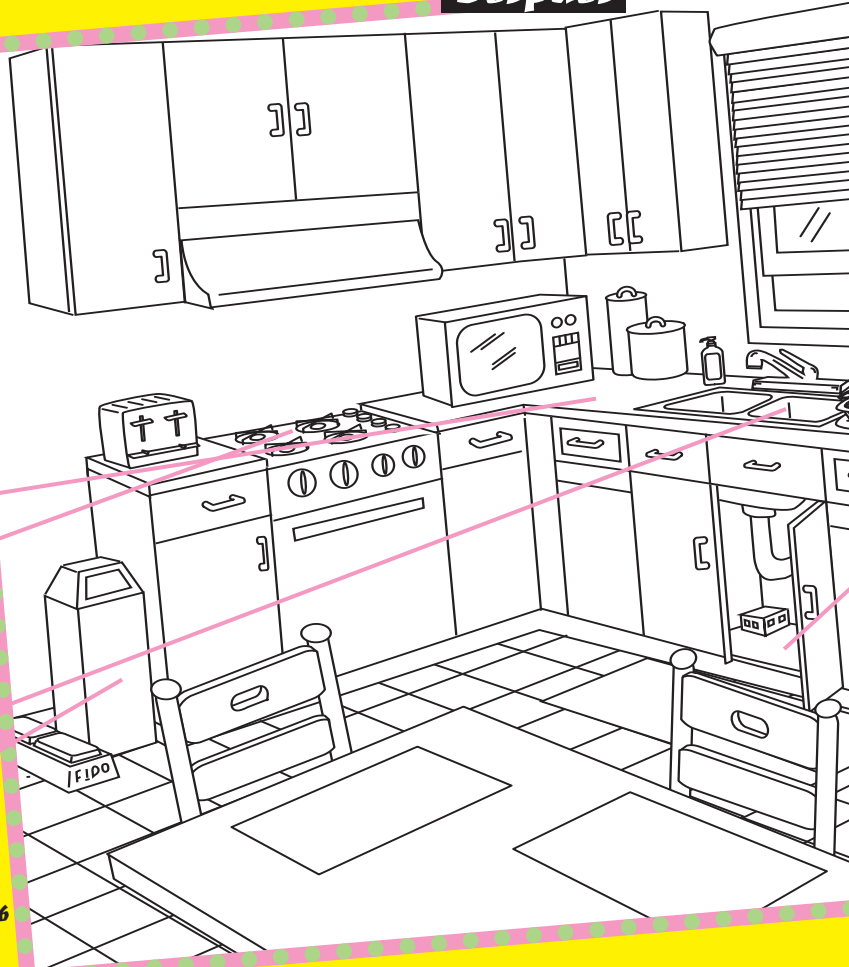


- Limpie las paredes interiores y los estantes con un limpiador de uso general o una solución de bicarbonato de soda y agua.
- Seque la humedad que pueda haber en los cajones, y límpielos regularmente.
- Limpie el moho del empaque de plástico alrededor de la puerta del refrigerador con una solución de 3/4 de taza de blanqueador en un galón de agua (o bien, 3 cucharadas de blanqueador y un cuarto de agua).

Antes



Después



Limpie inmediatamente los derrames de comida, las migajas y los líquidos de las mesas y del piso.

Limpie derrames de alimentos o grasa de la cocina y de otros aparatos electrodomésticos todos los días.

Lave y seque los platos lo antes posible después de las comidas.

Vacíe la basura todos los días. Limpie y desinfecte los botes de basura y los recipientes para reciclado una vez por semana. Asegúrese de que los botes estén secos antes de colocar en su interior una bolsa nueva para la basura.



Limpie el refrigerador (nevera) por dentro y por fuera. Si es posible, pase la aspiradora con filtro de HEPA debajo del refrigerador (vea la página 15)

Mantenga limpio y seco el armario debajo del fregadero. Repare las goteras de agua.

Lave los pisos por lo menos una vez por semana.

- Limpie regularmente debajo y detrás de los aparatos electrodomésticos.
- No guarde agua en recipientes sin tapa.
- Cubra todos los alimentos (incluso la comida de la mascota) que queden afuera durante la noche.
- Use trampas o productos de gelatina para eliminar las cucarachas. Siga las instrucciones de la etiqueta del producto.
- Rellene todas las fisuras de las paredes o los armarios por donde podrían meterse las cucarachas.

Cocina

Tire o recicle las bolsas de papel del mercado. Las cucarachas suelen vivir en ellas.

Salas de estar

Cuando los niños juegan y gatean en el piso, respiran estos alérgenos. Conserve las alfombras, los muebles y las cortinas tan limpias y libres de polvo como sea posible.

las alfombras y las telas atraen a los



ácaros

+



polen

+



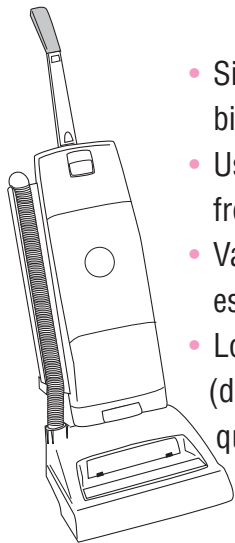
polvo y caspa de las mascotas

alergias = y asma

Cómo limpiar las alfombras para controlar los alérgenos

Cuando usted pasa la aspiradora, algunos de los alérgenos atrapados en las alfombras y los muebles son arrojados al aire. Siempre que sea posible, pídale a una persona sin alergias que pase la aspiradora con filtro de HEPA. En caso contrario, póngase una máscara, y gafas de protección si tiene alergias en los ojos.

Consejos útiles para usar la aspiradora



- Si es posible, use una aspiradora equipada con filtro de HEPA y/o filtro de escape; o bien use una bolsa especial que atrapa los alérgenos dentro de la bolsa.
- Use la aspiradora por lo menos una vez por semana. Pásela con mayor frecuencia si tiene una mascota.
- Vacíe la bolsa del polvo de la aspiradora cuando esté llena hasta la mitad (o tírela si es desechable).
- Lo mejor para limpiar las alfombras es una aspiradora de mano (vertical) o rodante (de caja) con una boquilla de potencia. Estas aspiradoras eliminan mucho más polvo que las aspiradoras rodantes sin boquilla de potencia.
- Las aspiradoras rodantes sin boquilla de potencia sirven para limpiar muebles, cortinas, persianas y para quitar el polvo superficial.



Si se moja la alfombra

El moho y los gérmenes crecen en las alfombras mojadas o húmedas. Las alfombras que hayan estado húmedas o mojadas más de 24 horas deben ser retiradas o limpiadas profesionalmente.

CONSEJOS ÚTILES:

Equipo especial anti-alérgeno para aspiradoras

Para la aspiradora que usted ya tenga, use:

- Bolsas dobles o bolsas multicapa.
- Filtro de escape.

Si va a comprar una aspiradora nueva, seleccione una con:

- Filtro de HEPA o bolsas multicapa
- Bolsas especiales que atrapan los alérgenos dentro de la bolsa

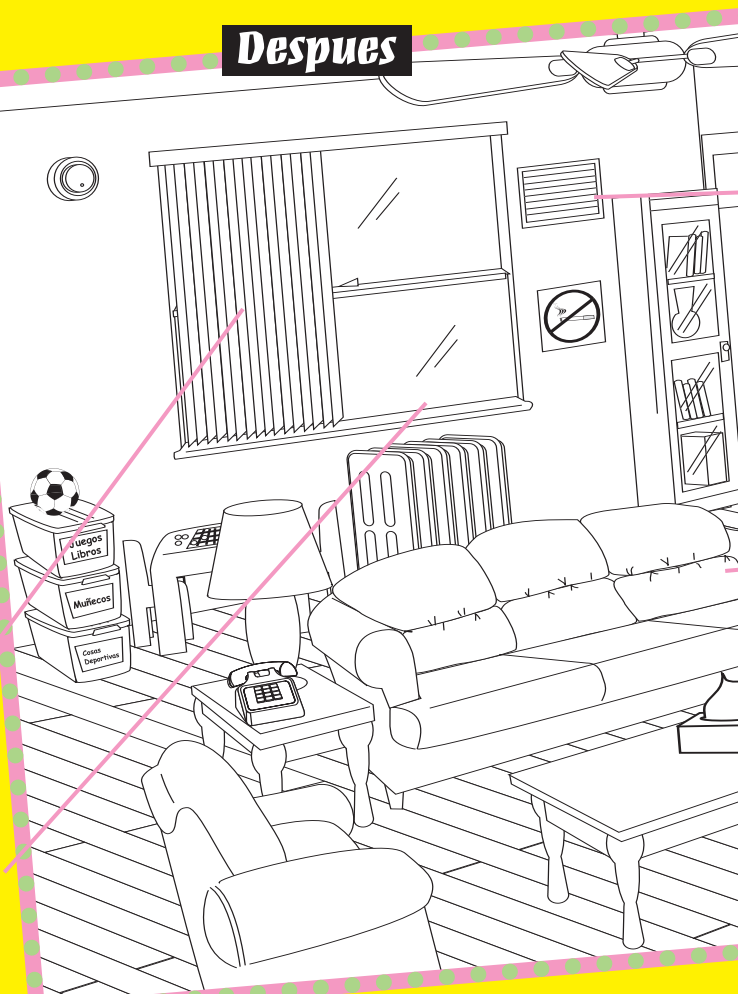
Antes

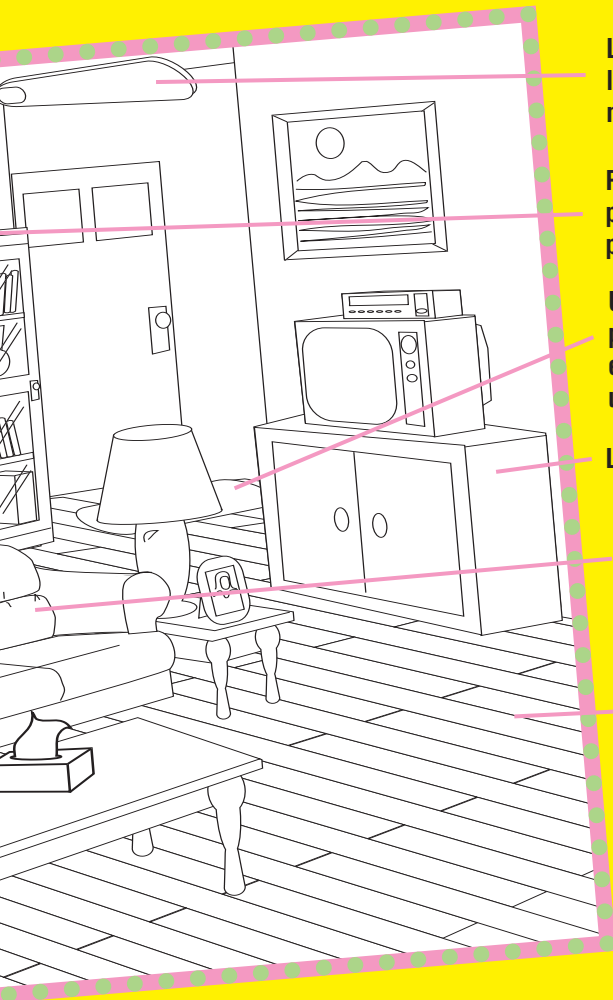


Siempre que sea posible, use persianas lisas en vez de cortinas de tela. Si tiene cortinas, use las que sean lavables. Limpie las persianas una vez por semana con un paño limpio y húmedo. Lave las cortinas una vez por mes.

Limpie y seque regularmente los marcos y los bordes de las ventanas. El polvo que se acumula allí está lleno de polen, moho y ácaros (arañitas) del polvo.

Después





Limpie los ventiladores de techo y las lámparas por lo menos una vez por mes, con un paño limpio y húmedo.

Pase la aspiradora con filtro de HEPA o un paño húmedo a las salidas de aire una vez por semana.

Use tapetes lavables en las entradas para atrapar el polvo, el polen y las esporas del moho. Lave los tapetes una vez por semana.

Limpie los muebles lisos semanalmente.

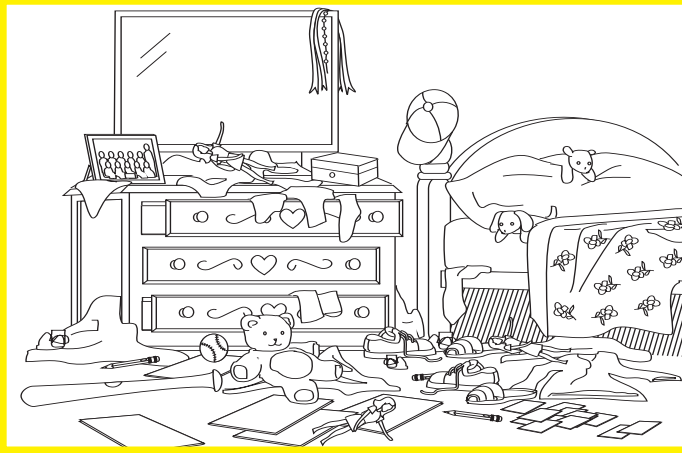
Pase la aspiradora regularmente a los muebles tapizados.

Pase la aspiradora (vea la página 19) con filtro de HEPA y un trapeador húmedo a los pisos por lo menos una vez por semana.

Salas de estar

- Conserve los juguetes, libros, adornos y juguetes de felpa (peluche) en armarios y recipientes de plástico cerrados.
- Coloque filtros en las salidas del aire acondicionado y de la calefacción. Si es posible, cámbielos regularmente.
- Dentro de lo posible, use muebles lisos, fáciles de limpiar.

El plan del desorden



*¿Quiere ahorrar tiempo y reducir los alérgenos?
¡Elimine el desorden!*

Tener un montón de cosas, no sólo produce el desorden. Dificulta la limpieza y proporciona sitios para que se acumule el polvo y otros alérgenos. Siga estos 4 pasos sencillos para reducir el desorden.

1. Seleccione las cosas

Empiece en uno de los dormitorios, y retire todo el contenido del armario (alacena), las cómodas (aparadores), estantes, debajo de la cama. Acumule todas las cosas en pilas separadas: ropa, zapatos, juguetes, libros, útiles escolares, equipo deportivo, etc.

Colabore con sus niños para seleccionar los juguetes y objetos más importantes, y separe aquellos que ya no se estén usando.

Puede regalar los juguetes viejos, libros y ropa a una amiga(o), al centro comunitario o a una escuela de jardín de niños. También puede venderlos.

2. Encuéntrales su lugar

Conserve juntos los artículos similares para que los niños sepan donde encontrarlos. Por ejemplo, ponga los útiles escolares cerca del escritorio o mesa donde sus niños hacen su tarea; guarde los videos junto a la videocasetera; los juguetes en el área de juegos, etc.

Guarde las cosas de los niños donde les resulte fácil alcanzarlas.

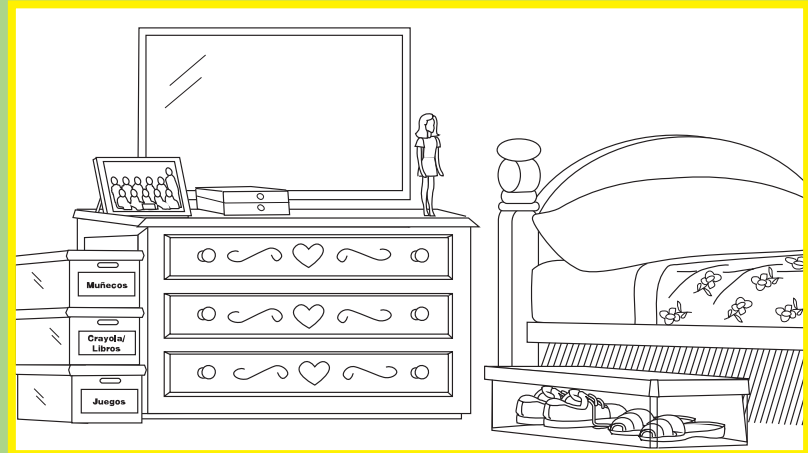
3. Cúbralas

Guarde las cosas dentro de los cajones, armarios, cajas o recipientes de plástico con tapa, para que no se junte el polvo.

Coloque etiquetas en los recipientes para mostrar dónde va cada cosa. Tal vez sus niños pueden escribir o dibujar las etiquetas.

4. Úselo

Repase el “Plan del desorden” con sus niños. Recuérdeles que el control del desorden ayudará a reducir los episodios de asma. Trate de que aprendan a guardar un objeto antes de sacar otro. O bien establezca 5 minutos para ordenar y limpiar cada noche.



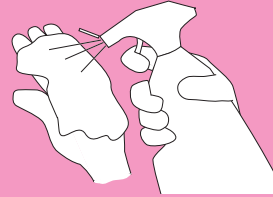
Cómo hacer la limpieza si tiene alergias o asma

Como muchos de los alérgenos flotan en el aire, es difícil evitarlos. El hacer la limpieza (quitar el polvo y usar la aspiradora, por ejemplo) puede agitar el aire y remover los alérgenos. Al igual que otras partículas en el aire, a veces los productos de limpieza pueden provocar un episodio de asma. Sin embargo, sigue siendo importante hacer la limpieza. Si no lo hace, aumenta el moho, el polvo y otros alérgenos, y empeoran sus síntomas del asma.

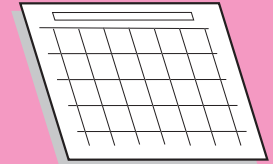
Si usted sufre de alergias o de asma, he aquí algunos consejos importantes y útiles:



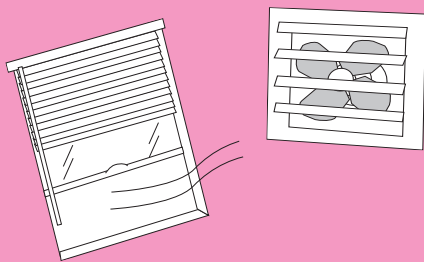
- Lea y siga las instrucciones de la etiqueta de los productos de limpieza.
- Las instrucciones le proporcionan la cantidad adecuada de producto que se debe usar, cómo usar el producto y advertencias especiales en cuanto a la seguridad.



- Si usa productos con spray, rocíe primero el producto en un paño o esponja, y no directamente sobre la superficie.



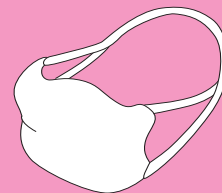
- Divida sus operaciones de limpieza en tareas más limitadas.
- Distribúyalas a lo largo de varios días en lugar de hacerlo todo de una sola vez.



- Limpie en un ambiente “bien ventilado”: abra puertas y ventanas o encienda el ventilador extractor del aire acondicionado.
- Salga de la habitación cuando termine de limpiarla, dejando que se ventile.



- Trate de usar productos sin olor o libres de perfumes.
- Pruebe productos diferentes para encontrar el que mejor le sirve.



- Si su asma es grave, deje que otros se ocupen de la limpieza.
- Trate de salir de la casa durante el proceso de limpieza.
- Si realmente necesita hacerlo usted mismo, colóquese una máscara.
- Haga que los niños con asma salgan del cuarto durante la limpieza.
- No asigne tareas de quitar el polvo o pasar la aspiradora a los niños que tengan asma. Es preferible que ellos laven los platos, saquen la basura, etc.

El uso sin riesgos de los productos de limpieza

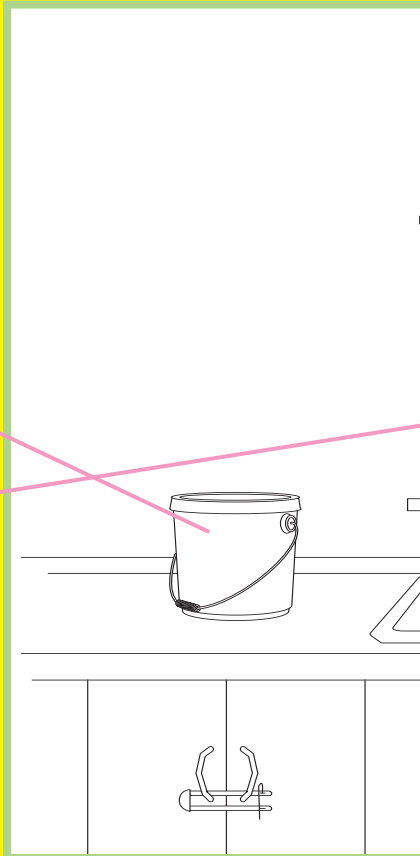
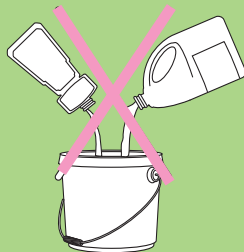
Los productos de limpieza son examinados por sus fabricantes para garantizar que se les pueda usar sin riesgos. Sin embargo, siempre pueden ocurrir accidentes, especialmente cuando se trata de niños pequeños.

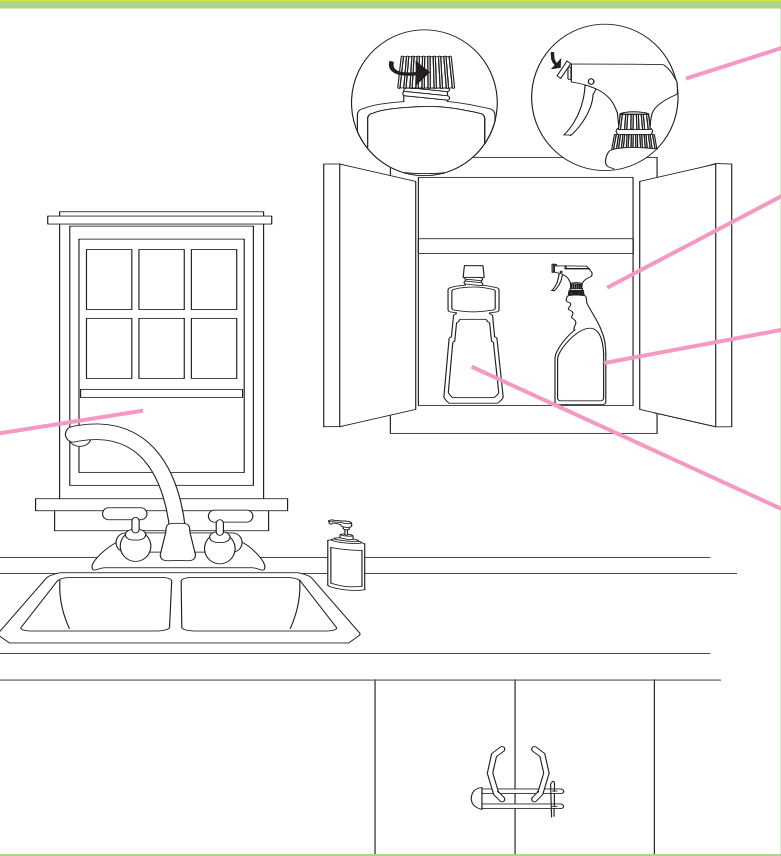
He aquí algunas de las maneras de usar los productos evitando riesgos:

No deje baldes (cubetas) de limpieza al alcance de niños o mascotas. Los niños pueden ahogarse en cantidades muy pequeñas de líquido. Los baldes de gran tamaño son particularmente peligrosos.

Abra las ventanas siempre que use productos de limpieza, especialmente si hay una persona con asma en la casa durante la limpieza. Pídale a esa persona que se vaya a otra habitación mientras usted está limpiando.

**Nunca mezcle
productos de limpieza.
Se pueden producir
vapores peligrosos.**



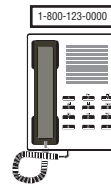


Cierre las tapas y los rociadores y guarde los productos de limpieza inmediatamente después de usarlos.

Almacene los productos de limpieza fuera del alcance de los niños pequeños, de las mascotas y lejos de los alimentos.

Conserve los productos en sus recipientes originales, con las etiquetas puestas. Es importante saber cuál es el producto en caso de que un niño trague accidentalmente cierta cantidad. No use nunca una botella o caja vacía para almacenar un producto diferente.

Lea y siga las instrucciones de la etiqueta para aprender a usar y almacenar el producto. Si tiene alguna pregunta, llame al número telefónico gratis (1-800) que aparece en la etiqueta.



Busque en la guía telefónica el número de teléfono de su centro local para el control de los envenenamientos. Conserve el número cerca del teléfono para casos de accidente.



Lea las etiquetas

¿Sabía usted que los desinfectantes pueden tomar entre 30 segundos y 10 minutos para matar los gérmenes o el moho? Lea la etiqueta. Los productos funcionan de maneras distintas y es posible que tengan instrucciones de uso distintas.

La etiqueta muestra cómo se debe usar un producto de limpieza. Siga las instrucciones y obtendrá los mejores resultados.

Limpia Baño
Limpiador desinfectante de bañera y azulejos

Nombre del producto
Tipo y presentación del producto

Instrucciones para su uso
PARA EL USO: Sostenga a 6 u 8 pulgadas de distancia de la superficie. Pulverice. Limpie con paño o esponja húmedo
PARA DESINFECTAR: Después de limpiar, vuelva a aplicar abarcando toda la superficie. Deje reposar 10 minutos antes de limpiar con paño.

Ingredientes
 Ingredientes activos
 Cloruro dimetilo bencilo de amonio n-alquilo0.1%
 Cloruros dimetilo etilbencilo de amonio n-alquilo0.1%
 Ingredientes inertes (incluye detergentes y limpiadores) 99.8%

Información para almacenar y/o desechar
ADVERTENCIA: No pulverice en la cara o los ojos. En caso de contacto con los ojos, enjuague con agua
 Guarde fuera del alcance de los niños. No vuelva a utilizar el envase vacío, deseche en la basura o recicle donde existan las instalaciones correspondientes.

Nombre y dirección del fabricante y número telefónico gratuito
 Si tiene preguntas sobre este producto, llame al 1-800-0000, empresa XYZ

Información relativa al medio ambiente
Envase fabricado con 25% de plástico reciclado

Numero de inscripción en EPA (Exigido por el gobierno para garantizar que el producto verdaderamente mata los gérmenes)
 EPA Reg. No. 1234-123

Peso neto o volumen
 NETO 902 mL (17 onzas fluidas [1 pinta 1 onza])

Developed in partnership with ZAP Asthma, Inc., Atlanta; New York City Childhood Asthma Initiative; Seattle Healthy Homes