

¿Cómo controlar la exposición a los ácaros del polvo en el hogar?

Los ácaros del polvo son animales muy pequeños que hay en casi todas las casas. Si usted tiene asma, los ácaros del polvo pueden provocarle un ataque. A continuación, algunas recomendaciones:



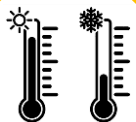
Use fundas y cubiertas hipoalergénicas para el colchón y las almohadas



Lave las sábanas semanalmente con agua caliente



Evite los peluches con rellenos de plumas o límitelos a aquellos que pueda lavar



Reduzca la humedad interior utilizando un deshumidificador



Aspire muebles de tela, alfombras, colchones y cortinas semanalmente

