

# Controle el asma con estos consejos para un hogar saludable

Con muchas familias pasando todo su tiempo en casa, [DC Healthy Housing Collaborative](#) está compartiendo los siguientes consejos que puede seguir para ayudar a mantener su asma o el asma de su hijo bajo control.



## CONSEJO #1: QUÍTESE LOS ZAPATOS EN LA PUERTA

Quítate los zapatos cuando entres a la casa. Esto ayudará a evitar los alérgenos, el polvo y la suciedad.

## CONSEJO #2: MANTENGA LOS ÁCAROS DEL POLVO FUERA DE SU CAMA

Cubra su almohada y su colchón con cubiertas protectoras como una almohada antialérgica con cremallera. Lave las fundas de las almohadas, las sábanas y las mantas con agua tibia regularmente para eliminar el polvo y los alérgenos que pueden provocar asma.

## CONSEJO #3: EVITE QUE LOS ÁCAROS DEL POLVO VIVAN EN LOS PELUCHES DE SU HIJO

Si su hijo duerme con un peluche, póngalo en la secadora durante una hora una vez a la semana o póngalo en una bolsa de plástico y congélelo durante unas horas una vez a la semana.

## CONSEJO #4: LIMPIE LOS PISOS TANTO COMO SEA POSIBLE

Barra o aspire los pisos y las alfombras todos los días o tan a menudo como pueda.



## CONSEJO #5: MANTENGA EL PELO DE LAS MASCOTAS BAJO CONTROL

Es especialmente importante mantener los pisos limpios si tiene una mascota. El pelo de las mascotas puede causar ataques de asma. Asegúrese de que la mascota permanezca fuera de su habitación y la habitación de su hijo.

## CONSEJO #6: MANTENGA ALEJADAS LAS PLAGAS

Las plagas como los ratones o las cucarachas pueden provocar su asma o el asma de su hijo. Lea nuestra hoja de consejos sobre plagas para encontrar formas de mantenerlos fuera de su hogar.

## CONSEJO #7: TRATE DE EVITAR QUE CREZCA MOHO EN SU HOGAR

Al moho le gusta crecer cuando hay lugares húmedos en su hogar. Si alquila su apartamento o casa, el propietario puede ser responsable de reparar el moho y la causa de la fuga de agua. Visite nuestra página web para obtener más información sobre el moho.