

POR QUÉ LA LIMPIEZA ES IMPORTANTE PARA CONTROL DEL ASMA



Muchas cosas pueden provocar o desencadenar un brote o ataque de asma. La limpieza puede ayudar a disminuir la exposición a los desencadenantes domésticos comunes y reducir la cantidad de ataques de asma que tiene una persona.

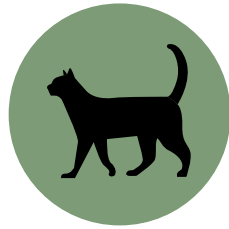
DESENCADENANTES CASEROS MÁS COMUNES DEL ASMA



de Fumar



Moho y Hongos



Caspa de Animales



Ácaros del Polvo



Cucarachas

¿Por qué importa la limpieza?

Sin limpieza, el polvo, los hongos y el moho pueden acumularse con el tiempo. Esto puede empeorar los síntomas del asma. La limpieza es una forma sencilla de ayudar a mantener bajo control los síntomas del asma.

Algunos productos de limpieza contienen sustancias químicas y aromas fuertes que también pueden desencadenar ataques de asma.

Intente usar productos de limpieza ecológicos cuando sea posible

CONSEJOS DE LIMPIEZA RÁPIDA

- Reducir el desorden que tiende a acumular polvo
- Abra las ventanas y encienda los ventiladores mientras limpia
- Aspire semanalmente para minimizar la acumulación de polvo
- Use fundas a prueba de ácaros del polvo en almohadas y colchones cuando sea posible, y lave la ropa de cama en agua caliente (130 ° F) semanalmente

¡Cree un plan de limpieza semanal para minimizar los factores desencadenantes y ayudar a controlar los síntomas del asma!



© 2021 FAM Allies

¡Visite famallies.org para obtener más información!

Información adaptada de aaaai.org y cleaninginstitute.org