

Consejos para una casa saludable

Plagas en su hogar



¿Tiene cucarachas, ratones, ratas, hormigas, chinches u otras plagas en casa?

El polvo o los excrementos de estas plagas de interior pueden empeorar las alergias, el asma u otras enfermedades. Tome nota de dónde hay plagas en su casa y de dónde pueden provenir.

La gestión integrada de plagas o IPM es una forma segura de evitar que las plagas entren en su casa. Este enfoque limita el uso de plaguicidas, que pueden ser tóxicos y crear problemas de salud, sobre todo a las personas con órganos en desarrollo y enfermedades pulmonares.

Siga leyendo para saber cómo encargarse de estos indeseables huéspedes de forma segura y proteger su salud y la de sus hijos.

Consejos de prevención



- **Limite el acceso a los alimentos:** selle los recipientes de comida, guarde los alimentos para mascotas durante la noche y limpie los derrames de comida/tragos de inmediato.
- **Elimine el desorden** para poder ver las plagas antes y para que no puedan esconderse tan fácilmente.
- **Selle agujeros y grietas** cerca de zócalos, frepaderos y puntos de entrada.
- **Evite los pesticidas** si es posible. Pruebe primero con cebos o agentes menos tóxicos (ácido bórico). Para mantener a su hijo a salvo de los cebos/trampas, asegúrese de que estén fuera de su alcance y no en zonas donde su hijo juega.
- **Consejos de limpieza:** Mantenga la basura en contenedores cerrados. Pase la aspiradora y el trapeador con frecuencia.
- **Arregle rápidamente las fugas.** Aumente la ventilación y use deshumidificadores en las zonas húmedas.

Seguridad en el uso de plaguicidas



- **Considere el uso** de biopesticidas registrados por la EPA y productos con la etiqueta Safer Choice de la EPA, que son menos dañinos.
- **Lea atentamente** la etiqueta y siga todas las instrucciones y precauciones. No use más de lo recomendado.
- **Quite** o cubra los alimentos y juguetes cuando los use en interiores.
- **Use guantes y mascarilla** cuando aplique plaguicidas. Cámbiese de ropa y lávese las manos inmediatamente después de usar plaguicidas.
- **Asegúrese de que su hijo (y mujeres embarazadas o en periodo de lactancia y mascotas) no estén presentes cuando use plaguicidas.** Deben permanecer alejados hasta que el producto se haya secado y hasta que haya ventilado (aireado) la zona de acuerdo con las instrucciones.

¿Dónde puedo obtener más información?



- Si tiene preocupaciones debido a intoxicación, llame al Centro de Toxicología local al 1-800-222-1222
- Centro Nacional de Información sobre Plaguicidas www.npic.orst.edu
- Guías de la EPA para leer las etiquetas www.epa.gov/pesticide-labels/keep-safe-read-label-first
- Encuentre los productos más seguros bajo la etiqueta de la EPA www.epa.gov/saferchoice
- Conozca más sobre las alergias a las plagas y los desencadenantes del asma
 - » Alergia a las cucarachas: www.aafa.org/cockroach-allergy
 - » Alergia a los ácaros del polvo: www.aafa.org/dust-mite-allergy
 - » Chinches: www.epa.gov/bedbugs

Este documento tiene el apoyo de la Academia Americana de Pediatría (AAP), así como de la Fundación Americana del Asma y la Alergia, Sección de Nueva Inglaterra. Fue financiado (en parte) por un acuerdo de cooperación con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades/Agencia para Sustancias Tóxicas y el Registro de Enfermedades (CDC/ATSDR). La Agencia de Protección del Medio Ambiente de EE. UU. (EPA) apoya las PEHSU dando financiación parcial a los CDC/ATSDR a través de un Acuerdo Interinstitucional. El desarrollo de este recurso también fue financiado (en parte) por la Asignación NIH/NIEHS K23 E5031663. Los resultados y conclusiones que se presentan no los difundieron formalmente los CDC/ATSDR o la EPA y no deben interpretarse como una determinación ni política de estos. El uso de nombres comerciales que puedan mencionarse es solo para identificación y no implica aprobación de los CDC/ATSDR o la EPA. Esta hoja informativa es únicamente para fines educativos e informativos y no se debe usar con fines comerciales. El material no pretende sustituir el juicio médico independiente o el consejo de un médico o profesional de atención médica calificado. Los usuarios que decidan usar la información o las recomendaciones disponibles en esta hoja informativa lo hacen por su cuenta y riesgo y no deben confiar en esa información como una recomendación médica profesional ni usarla para sustituir cualquier relación con sus médicos u otros profesionales de atención médica calificados.