

10 claves para mantener a raya las alergias en casa

La revista online DecoEstilo.com, dentro de su sección Hogar Sano, te da las claves para sobrevivir y mantener la casa libre de elementos alérgenos.

La revista online DecoEstilo.com, dentro de su sección Hogar Sano, te da las claves para sobrevivir y mantener la casa libre de elementos alérgenos:

1. Ventila la casa, al menos veinte minutos cada día, es fundamental para renovar el aire.
 2. Evita las alfombras, moquetas, cortinas y cualquier objeto en el que el polvo se asiente con facilidad. En su lugar, DecoEstilo aconseja optar por estores enrollables, cojines desenfundables y todo lo que sea más sencillo de recoger o lavar a menudo.
 3. Limpia la casa con aspiradores que tengan filtros HEPA o, mejor aún, utiliza equipos para limpiar con vapor. La limpieza en húmedo termina con todo tipo de gérmenes sin necesidad de usar productos químicos.
 4. Utiliza un purificador de aire con filtros HEPA en los dormitorios y humidificador en los espacios en los que pases más tiempo. Si mantienes la humedad a un 45%, los ácaros no sobrevivirán.
 5. Utiliza la campana extractora siempre que cocines para evitar condensación de agua y de grasas.
 6. Limpiar con frecuencia ayuda a controlar los síntomas de alergia. DecoEstilo nos sugiere lavar las sábanas, almohadas y cortinas en agua caliente, lo que ayudará también a evitar la acumulación de polvo, pero es inevitable que los ácaros vuelvan a aparecer. Por ello, conviene invertir en fundas antipolvo para el colchón y las almohadas.
 7. Seca la ropa al aire libre cuando haga buen tiempo o en secadora, pero no tiendas en el interior de casa.
 8. Después de ducharte, ventila bien el cuarto de baño. Si tiene extractor de humedad y olores, déjalo conectado 15 minutos después de terminar.
 9. Cámbiate de ropa al llegar a casa y procura que el resto de la familia haga lo mismo.
 10. Si tienes mascota, procura que no entre en el dormitorio y que no se acerque a las camas.
-