

VitaMin

Información vital sobre la salud en un minuto

CONTROL PARA UN HOGAR SALUDABLE

¿Su hogar es un imán para los gérmenes ocultos? Use esta lista de control con consejos prácticos para hacer que su hogar sea más saludable esta primavera.

Lista de control para la limpieza de primavera

- Desinfecte la cocina.** Limpie a fondo todas las superficies de la cocina para ayudar a prevenir las enfermedades de origen alimentario provocadas por bacterias como la salmonella y la E. coli. Los principales escondites de gérmenes son:
 - En la piletta de la cocina se desechan a diario millones de gérmenes procedentes de la carne cruda, el pescado, las frutas y verduras. *Consejo práctico:* enjuague el desagüe de la piletta vertiendo bicarbonato de sodio en el desagüe y luego, vinagre y agua caliente.
 - El refrigerador y sus amigos –las sobras misteriosas, las migas y los derrames– pueden contribuir a la proliferación de moho y bacterias. Limpie el refrigerador y tire los alimentos viejos y vencidos. *Consejo práctico:* limpie el interior del refrigerador con vinagre para eliminar las bacterias y el moho.
 - Las esponjas albergan millones de gérmenes porque ofrecen un medio húmedo, oscuro y cálido, que es ideal para la proliferación de gérmenes. Elimine los gérmenes limpiando las esponjas a diario y cambiándolas con frecuencia. *Consejo práctico:* lávelas en el lavavajillas con un ciclo de secado o caliente las esponjas húmedas en el microondas durante un minuto para matar el 99% de las bacterias.
 - Las tablas para cortar (ya sean de plástico o de madera) tienen grietas y fisuras donde a los gérmenes les encanta esconderse. *Consejo práctico:* desinfecte las tablas para cortar en el lavavajillas para prevenir las enfermedades causadas por bacterias.
- Deshágase de los ácaros del polvo.** Combata los alérgenos de espacios cerrados antes de que la temporada de alergias alcance su pico.
 - Lave las paredes y las puertas con un paño húmedo para eliminar la caspa de las mascotas y los ácaros del polvo, que son invisibles.
 - Aspire las alfombras con frecuencia usando una aspiradora con un filtro de aire de alta eficiencia para partículas (HEPA, por sus siglas en inglés).
 - Lave la ropa de cama con agua caliente todas las semanas. Seque los cubrecamas a alta temperatura para matar los ácaros del polvo.
- Elimine los gérmenes de las superficies.** Algunos gérmenes pueden sobrevivir uno o dos días en superficies no porosas.¹
 - Los picaportes y las manijas atraen a los virus y bacterias presentes en las manos de todos los habitantes de la casa. Elimine los gérmenes con toallitas desinfectantes no tóxicas o use un limpiador para múltiples superficies.
 - Las toallas de mano albergan millones de gérmenes a diario por su uso frecuente y compartido. Cambie las toallas con frecuencia y lávelas con agua caliente.
 - Los teclados de computadoras están repletos de gérmenes. Use paños con alcohol para limpiar rápidamente las teclas de la computadora.

1. Flu.gov “Interim Guidance on Environmental Management of Pandemic Influenza Virus”. <http://www.flu.gov/planning-preparedness/hospital/influenzaguidance.html> (consultado el 16 de abril de 2014)

Este documento tiene por objeto brindar información general sobre la salud y no asesoramiento o servicios médicos. Debe consultar a su médico para obtener asesoramiento o servicios médicos, incluso para pedirle consejos antes de empezar una nueva dieta o programa de ejercicios.

GO YOU®



“Cigna”, el logo “Tree of Life” y “GO YOU” son marcas de servicio registradas de Cigna Intellectual Property, Inc., cuya licencia de uso poseen Cigna Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son brindados por dichas subsidiarias operativas, o a través de ellas, y no por Cigna Corporation. Dichas subsidiarias operativas incluyen a Connecticut General Life Insurance Company, Cigna Health and Life Insurance Company, Cigna Health Management, Inc., Cigna Behavioral Health, Inc., vielifle Limited y HMO subsidiarias o compañías de servicios subsidiarias de Cigna Health Corporation y Cigna Dental Health, Inc.

874676SP 03/15 © 2015 Cigna. Parte del contenido se suministra bajo licencia.