

GUÍA PARA EL CONTROL DE CUCARACHAS RESUMEN

¿POR QUÉ ELIMINAR LAS CUCARACHAS?

LAS CUCARACHAS Y EL ASMA

Muchas personas con asma son alérgicas al polvo de cucaracha. El polvo de cucaracha es un potente desencadenante del asma.

¿QUÉ ES EL "POLVO DE CUCARACHA"?

El polvo de cucaracha está formado por restos de partes del cuerpo de las cucarachas y sus excrementos.

¿QUÉ ES UN DESENCADENANTE?

Los desencadenantes provocan problemas respiratorios en las personas con asma. Provocan ataques de asma.

ELIMINAR LAS CUCARACHAS AYUDA A LAS PERSONAS CON ASMA A TENER MENOS ATAQUES DE ASMA.

¡ELIMINE LAS CUCARACHAS Y RESPIRE MEJOR!

¿CUÁL ES LA MEJOR MANERA DE ELIMINAR LAS CUCARACHAS?

USE EL CONTROL INTEGRADO DE PLAGAS (INTEGRATED PEST MANAGEMENT O IPM, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)

- **NO use aerosoles, nebulizadores o bombas para matar cucarachas o insectos.**
- **Prive a las cucarachas de alimento, agua, refugio y entrada.**
 - Limpie derrames y migajas.
 - Saque la basura todos los días.
 - Limpie el agua estancada en toda la vivienda.
 - Elimine los escondites de las cucarachas: mantenga su vivienda despejada y en orden.
 - Selle grietas por las que las cucarachas pudieran entrar.
- **Use boratos en polvo.**
 - Aplíquelos levemente en grietas y espacios abiertos donde haya cucarachas.
 - Selle el borato en polvo con masilla (caulk) u otro tipo de sellador.
- **Use cebo para cucarachas.**
 - NO use aerosoles para insectos porque los cebos no funcionarán si usted usa aerosol para insectos.
 - Aplique pequeños puntos en los lugares donde se esconden las cucarachas, y cerca de fuentes de agua y alimento.

MANTENGA LIMPIA SU VIVIENDA – LIMPIE EL POLVO DE CUCARACHA

- Limpie pisos y superficies sólidas – consulte los consejos de esta guía.
- Limpie tapetes y pase aspiradora en las alfombras frecuentemente.
- Mantenga el polvo alejado de su hogar.

Para saber más sobre buenas técnicas de limpieza, consulte la sección sobre cómo limpiar el polvo de cucaracha.

INQUILINOS Y CASEROS DEBEN TRABAJAR JUNTOS PARA PRIVAR A LAS CUCARACHAS DE ALIMENTO, AGUA, REFUGIO Y ENTRADA.

Los inquilinos deben:

- Reportar la existencia de cucarachas. Reportar fugas de agua para ser reparadas.
- Usar los métodos de IPM descritos en esta guía.
- Colaborar con la empresa de control de plagas.

Los caseros deben:

- Efectuar las reparaciones.
- Usar servicios de control de plagas que apliquen métodos seguros de IPM.

Para obtener más información consulte la sección sobre colaboración entre inquilinos y caseros.

Coloque el borato en polvo y los cebos para cucarachas en un lugar seguro, fuera del alcance de niños y mascotas.



GUÍA DE CONTROL DE CUCARACHAS

¡ELIMINE LAS CUCARACHAS Y RESPIRE MEJOR!

INQUILINOS A FAVOR DE UNA VIVIENDA SALUDABLE - OBSERVADOR DE LA SALUD AMBIENTAL Y ORGANIZACIÓN DE INQUILINOS DE CLEVELAND

LAS CUCARACHAS Y EL ASMA

Muchos hogares tienen problemas de cucarachas. Muchas personas con asma son alérgicas al “polvo de cucaracha”. El polvo de cucaracha está formado por restos de partes del cuerpo de las cucarachas y sus excrementos. El polvo de cucaracha es un potente “desencadenante” del asma. Los desencadenantes provocan ataques de asma.

Durante años, las cucarachas han derrotado nuestros mejores esfuerzos por eliminarlas. Las rociamos hasta el cansancio, pero siempre volvieron. Ahora sabemos que existe un mejor método para eliminar a las cucarachas.

Este nuevo método es llamado control integrado de plagas (integrated pest management o IPM por sus siglas en inglés). Los productos usados para el IPM son más seguros que los aerosoles para cucarachas e insectos usados antiguamente. Empresas de control de plagas, caseros, propietarios de viviendas e inquilinos pueden usar el IPM.

El polvo de cucaracha permanece aun después de haber eliminado las cucarachas, y ese polvo puede desencadenar ataques de asma. Una buena limpieza es importante para eliminar todo el polvo de cucaracha.

MÉTODOS DE IPM:

- NO use aerosoles, nebulizadores o bombas para cucarachas o insectos.

ES PREFERIBLE:

- Privar a las cucarachas de alimento, agua, refugio y entrada.
- Usar boratos en polvo, conforme sean necesarios.
- Usar cebos para cucarachas, conforme sean necesarios.



LOS ANTIGUOS MÉTODOS DE CONTROL DE CUCARACHAS NO FUNCIONAN Y NO SON SALUDABLES

Durante años se han utilizado aerosoles, nebulizadores y bombas para cucarachas e insectos, pero no funcionan. Mantienen a las cucarachas alejadas durante algún tiempo, pero después vuelven.

El método antiguo utiliza sustancias químicas perjudiciales para la salud. Algunas de ellas pueden hasta desencadenar ataques de asma.

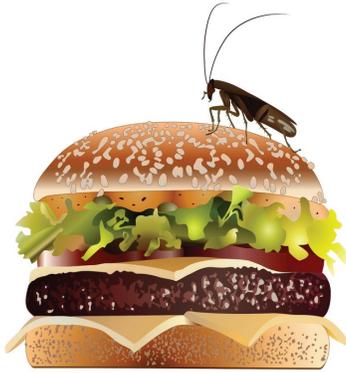
Los métodos antiguos liberan demasiado veneno para insectos al aire y sobre las superficies que tocan las personas.

LOS MÉTODOS DE IPM FUNCIONAN MEJOR Y SON MÁS SEGUROS

El IPM funciona mejor que los aerosoles para insectos a fin de mantener a las cucarachas alejadas. El IPM es más seguro porque reduce la exposición al veneno de los aerosoles para insectos. Las mejores empresas de control de plagas ahora utilizan IPM.

PRIVE A LAS CUCARACHAS DE ALIMENTO

Trate de eliminar todas las fuentes de alimento para las cucarachas. Las cucarachas buscan alimento de noche. El mejor momento para asegurarse de que todo esté limpio es antes de irse a dormir.



- Limpie todas las superficies en las que se preparan, almacenan, consumen o derraman alimentos. Limpie restos de comida de pisos, mesas, sillas, mostradores, alrededor de aparatos electrodomésticos y en cualquier lugar donde pueda haber restos de comida.

Asegúrese de revisar las áreas de la sala y los cuartos en donde también comen las personas.

- NO deje comida encima de los mostradores de la cocina después de usarla. Guarde todos los alimentos en contenedores herméticamente cerrados.
- Lave los platos antes de irse a dormir o déjelos remojando en agua jabonosa en el fregadero.
- Guarde los platos de comida de las mascotas durante la noche o colóquelos en un “foso”. Puede crear un foso colocando el plato de comida de la mascota en un recipiente más grande que contenga más o menos una pulgada de agua jabonosa. Las cucarachas se ahogarán en el agua jabonosa.
- Mantenga la basura en un recipiente cerrado. Saque toda la basura de la vivienda diariamente. Mantenga limpia la parte exterior del recipiente de basura.

PRIVE A LAS CUCARACHAS DE AGUA

Las cucarachas no pueden vivir sin agua para beber. Elimine todas las fuentes de agua estancada de la vivienda.

- Repare grifos o cañerías que tengan fugas de agua.
- Siempre drene el agua de lavabos, tinas y fregaderos después de usarlos.

- Mantenga los desagües sin agua y sin basura, especialmente en el sótano.
- Mantenga limpias y secas todas las áreas de la vivienda, inclusive sótano, cocina y baños. Use deshumidificadores en el sótano si éste fuera demasiado húmedo.



PRIVE A LAS CUCARACHAS DE REFUGIO Y ENTRADA

A las cucarachas les gusta esconderse en espacios muy pequeños. Una cucaracha joven puede caber en un espacio tan pequeño como una moneda de diez centavos. Una cucaracha adulta puede caber en un espacio tan pequeño como una moneda de 25 centavos. Las cucarachas detestan los espacios abiertos. A las cucarachas les encanta el desorden.

- Elimine el desorden, como por ejemplo pilas de periódicos y ropas.
- Descarte bolsas del supermercado, cartones, cajas y otros recipientes. Pueden traer cucarachas y huevos de cucaracha de fuera y constituyen lugares de escondite.
- Use una pistola de masilla para sellar grietas y agujeros alrededor de mostradores, repisas, despensas, cañerías, fregaderos, lavabos y muebles de baño.
- Use espuma en aerosol para rellenar agujeros, aberturas y cajas de enchufes eléctricos en donde a las cucarachas les gusta esconderse.
- Donde haya agujeros grandes o paredes dañadas podrían necesitarse reparaciones con yeso.
- Use rejillas para bloquear el acceso donde haya aberturas como ventilas.
- La red de cobre tejida (por ejemplo, la de marca Stuf-fit) es una buena barrera para agujeros difíciles de bloquear. Durará más que la fibra de acero.
- Use burletes y materiales aislantes alrededor de las puertas para sellarlas herméticamente.

USE BORATOS EN POLVO

Los boratos en polvo son un buen tratamiento químico para cucarachas. Borid™ y Roach Prufe™ son dos marcas de boratos en polvo. El borato en polvo tarda algunos días para empezar a matar cucarachas, pero puede ser eficaz durante años. Puede encontrarse en muchas tiendas y no es muy caro. Es importante mantener el borato en polvo fuera del alcance de niños y mascotas.

Aplique levemente el borato en polvo en las áreas donde haya cucarachas. Cuando las cucarachas caminen por esas áreas, el borato en polvo se pegará a sus cuerpos. Cuando las cucarachas laman el polvo de sus cuerpos, se envenenarán.

El borato en polvo debería aplicarse con una botella plástica de boquilla angosta y puntiaguda, y que pueda apretarse para expulsar el polvo. Debe aplicarse levemente; si se aplica demasiado, formará una barrera que las cucarachas evitarán. Asegúrese de marcar la botella con la palabra BORATO y de mantenerla fuera del alcance de los niños.

Apique el borato en polvo donde haya visto cucarachas. Por ejemplo, en los siguientes lugares:

- A lo largo de mostradores de cocina
- debajo de la estufa y el refrigerador
- en cajas de enchufes eléctricos
- en agujeros de puertas huecas
- alrededor de marcos de puertas
- en aberturas debajo de las paredes y atrás de ellas
- en aberturas alrededor de repisas, lavabos o fregaderos y gabinetes.

Después de colocar el borato en polvo en grietas y aberturas, séllelo con masilla u otro tipo de sellador. El polvo será eficaz durante años.

COLOQUE EL BORATO EN POLVO EN UN LUGAR SEGURO FUERA DEL ALCANCE DE MASCOTAS Y NIÑOS. No aplique borato en polvo a las plantas, ya que podría matarlas.



USE CEBOS PARA CUCARACHAS

Use cebos para cucarachas junto con boratos en polvo, en caso necesario.

Los cebos para cucarachas contienen alimento que atrae a las cucarachas; el veneno del cebo las matará. Después de comer el cebo, la cucaracha vuelve a su escondite y muere. Otras cucarachas se comen el cuerpo de la cucaracha envenenada y mueren también.

Cada cucaracha que come el cebo puede envenenar a muchas otras cucarachas, de modo que usted solo necesita una pequeña cantidad de cebo para obtener resultados. Coloque los cebos en lugares donde las personas no estarán expuestas a ellos.

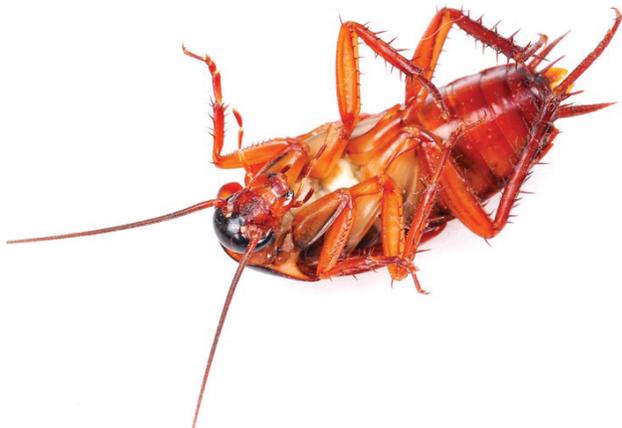
Hay cebos en forma de geles, pastas, gránulos y polvos. Los geles y las pastas se venden dentro de pequeñas jeringas. Esto le permite colocar pequeñas cantidades exactamente donde se necesitan. Los geles funcionan mejor durante los primeros tres días después de su aplicación. Podría ser aconsejable aplicar el cebo una vez, esperar una semana y entonces volver a aplicarlo. Algunos cebos se venden en contenedores conocidos como estaciones de cebo. Las cucarachas encuentran las estaciones y comen de ellas.

Puede comprar cebos para cucarachas en algunas ferreterías, supermercados y farmacias. Combat™ y Max Roach Bait™ son dos marcas comunes.

CÓMO USAR CEBOS PARA CUCARACHAS

Coloque el cebo en un lugar seguro, fuera del alcance de niños y mascotas.

- Los cebos no funcionarán si hay aerosol para matar cucarachas en los alrededores. **NO USE AEROSOL PARA MATAR INSECTOS.**
- Es importante colocar los cebos en los lugares más adecuados. Las cucarachas comerán el primer alimento que encuentren. El cebo debe estar más cercano al escondite de las cucarachas que cualquier otra fuente de alimento.
- Las cucarachas necesitan encontrar los cebos durante sus actividades normales. Coloque los cebos a 10-12 pulgadas (o más cerca) de escondites, fuentes de alimento, fuentes de agua y donde vea excrementos.
- Coloque los cebos pegados a la pared, a lo largo de mostradores y en orillas y esquinas. Algunos lugares adecuados son bajo el fregadero, en gabinetes, bajo aparatos electrodomésticos y cerca de instalaciones de plomería.
- Aplique pequeños puntos de cebo en gel (de un tamaño aproximado de un cuarto de pulgada o medio centímetro) en muchos lugares diferentes. No funcionará aplicar grandes masas de cebo.
- Si las cucarachas comieran todo el cebo, coloque más cebo en el mismo lugar. Las cucarachas marcan con olores y excrementos los lugares que consideran buenas fuentes de alimento.
- Los cebos no funcionarán si hubiera olores fuertes alrededor de ellos. El humo de cigarro y limpiadores con aromas fuertes pueden evitar que las cucarachas se acerquen a los cebos.



LIMPIE EL POLVO DE CUCARACHA, QUE ES UN POTENTE DESENCADENANTE DEL ASMA

Las cucarachas muertas, los restos de sus cuerpos y sus excrementos se convierten en parte del polvo de los hogares. El polvo de cucaracha es un potente desencadenante de asma para personas alérgicas a éste. Las tareas de limpieza pueden levantar polvo de cucaracha al aire. Una persona con asma debería salir de la habitación cuando ésta se esté limpiando. Si la persona con asma es quien tiene que hacer la limpieza, una mascarilla contra polvo podría ser útil.

EN CASO DE SUPERFICIES QUE PUEDEN HUMEDECERSE PARA LIMPIARSE:

Use un limpiador para mostradores, gabinetes, pisos y acabados de madera. Use una toalla de papel o trapo humedecido en agua mezclada con el limpiador para limpiar superficies pequeñas. Enseguida descarte la toalla de papel o trapo y use uno limpio. NO vuelva a sumergir la toalla o trapo sucio en el agua con limpiador, ya que esto solo dispersaría el polvo de cucaracha.

Para pisos de superficie grande use un cubo con agua mezclada con limpiador y otro con agua para enjuagar. Enjuague siempre el trapeador o mapo antes de volver a sumergirlo dentro del agua con limpiador y cambie frecuentemente el agua de enjuague.

La limpieza con blanqueador o cloro destruye las sustancias químicas del polvo de cucaracha que desencadenan las reacciones alérgicas. Use aproximadamente 3/4 de taza de blanqueador para el hogar en un galón de agua. Deje el blanqueador sobre la superficie durante algunos minutos para darle tiempo de actuar y luego enjuáguelo.

Cuidados con el uso de blanqueador:

Algunas personas son sensibles a los vapores de cloro o blanqueador y no deberían permanecer en el área cuando alguien realiza labores de limpieza con blanqueador. Abra una ventana y use un ventilador para eliminar estos vapores. El blanqueador irrita la piel; use guantes de hule para proteger sus manos. Nunca mezcle blanqueador con ningún otro producto de limpieza ya que podrían producirse vapores peligrosos.

PARA TAPETES Y ALFOMBRAS:

Es mejor utilizar tapetes que puedan lavarse con frecuencia. Es mejor usar aspiradoras y bolsas especiales “HEPA”, “hipoalergénicas” o de “baja emisión”, ya que éstas reducen la cantidad de polvo de cucaracha emitido al aire mientras se pasa aspiradora.

Si no tuviera aspiradora o bolsas especiales, use una bolsa que esté llena a la mitad, ya que una bolsa nueva y vacía libera mucho polvo. Al colocar una bolsa nueva, llénela con un poco de harina o almidón. Vierta una taza de harina o almidón en el suelo y aspirelo.

Trate de pasar aspiradora cada semana y hágalo muy lentamente; tarde más o menos tres veces más de lo normal. Esto le ayudará a levantar más polvo de cucaracha. Escuche música y tómese su tiempo. Una aspiradora con cabezal de barra giratoria o cepillo motorizado funciona mejor.

Al pasar aspiradora se levanta polvo. Una persona con asma no debería pasar aspiradora y debería permanecer fuera de la habitación que se está limpiando hasta que todo el polvo se haya asentado. Si una persona con asma necesitara usar una aspiradora, debería usar una mascarilla contra polvo o una mascarilla respiradora.

Si ha habido cucarachas en la vivienda, se habrá depositado polvo de cucaracha en tapetes y alfombras viejas por lo que, de ser posible, éstos deberían retirarse. En las alfombras también se acumulan polvo de plomo y otros desencadenantes del asma.

EL RETIRO DE ALFOMBRAS PUEDE LEVANTAR MUCHO POLVO QUE SE ESPARCIRÁ POR TODA LA VIVIENDA. RETIRE LAS ALFOMBRAS CON MUCHO CUIDADO.

- Una persona con asma no debería permanecer en la habitación cuando se retira una alfombra.
- Selle la habitación con láminas de plástico.
- Humedezca la alfombra con agua y un poco de detergente en polvo para lavaplatos.
- Corte la alfombra en pequeñas secciones y enróllelas.
- Envuelva las secciones en láminas de plástico y séllelas con cinta adhesiva.
- Limpie el piso con trapeador o mopa conforme retira cada sección y nuevamente cuando se hayan retirado todas las secciones.

MANTENGA EL POLVO ALEJADO DE SU HOGAR.

El polvo y la mugre que entra de fuera a su vivienda pueden tener polvo de cucaracha y otras sustancias que podrían desencadenar ataques de asma; también podrían tener polvo de plomo que es tóxico para los niños.

- Coloque un aviso en cada puerta de entrada pidiendo a las personas que limpien sus zapatos o se los quiten antes de entrar.
- Una silla o banco colocado cerca de la puerta ayuda a las personas a quitarse los zapatos con más facilidad.
- Lo mejor es colocar un tapete del lado de afuera y otro del lado de adentro de la puerta; lávelos o páselos la aspiradora con frecuencia.



LAS CUCARACHAS PODRÍAN VOLVER, ASÍ QUE SIGA APLICANDO LAS MEDIDAS

Las cucarachas viajan “de aventón”. Pueden esconderse en bolsas, cartones de refrescos, cajas de cartón, electrodomésticos usados, muebles, televisores, radios o cualquier cosa que las personas lleven a su vivienda de lugares donde hay cucarachas.

- Las cucarachas pueden aparecer hasta en el más limpio de los hogares.
- Es importante tratar de eliminar a las cucarachas antes de que se conviertan en un problema mayor.
- Si llegara a ver una cucaracha, no la rocíe con aerosol; aplástela. Enseguida, revise alrededor del área donde vio la cucaracha.
- Revise las áreas desordenadas y cualquier cosa que haya llevado a su hogar recientemente. Busque depósitos de huevos de cucaracha.
- Siga usando los métodos de eliminación de cucarachas descritos en esta guía aun cuando crea que las cucarachas se han ido. Otras cucarachas podrían entrar a su hogar.
- Siga aplicando las medidas para privar a las cucarachas de entrada, refugio, alimento y agua.
- Si vive en un edificio con otras familias, las cucarachas podrían entrar a su hogar provenientes de otros departamentos. Comparta esta guía con sus vecinos. Entonces todos podrán usar métodos seguros y eficaces de IPM para controlar las cucarachas.

COLABORACIÓN ENTRE INQUILINOS Y CASEROS

Para un buen control de plagas, es necesaria la colaboración entre las personas que rentan las viviendas y los propietarios de las mismas.

EL INQUILINO (LA PERSONA QUE RENTA) DEBE:

- Avisar al gerente del edificio si llegara a ver cucarachas.
- Reportar fugas de agua y restos de comida en áreas comunes.
- Mantener las áreas de convivencia libres de las cosas que les gustan a las cucarachas. Limpiar áreas desordenadas, restos de comida y agua.
- Colaborar con la empresa de control de plagas. NO interferir con las medidas de control de plagas. NO usar aerosoles para insectos. NO usar limpiadores con olores fuertes cerca de los cebos.

EL CASERO (O PROPIETARIO DE LA VIVIENDA) DEBE:

- Contratar un servicio de control de plagas que use métodos de IPM más seguros y eficaces.
- Hacer las reparaciones necesarias a fin de privar de agua a las cucarachas, por ejemplo, arreglar fugas y goteras de techos y cañerías.
- Aplicar masilla y sellar puntos de entrada a fin de mantener alejadas a las cucarachas.
- Proporcionar contenedores de basura sellados y limpiar frecuentemente el área alrededor de dichos contenedores.
- Mantener las áreas comunes limpias y sin fuentes de alimento y agua para las cucarachas.



(216) 961-4646
www.ehw.org
e-h-w@ehw.org



Cleveland Tenants Organization
(216) 432-0617
www.clevelandtenants.org
mail@clevelandtenants.org