

## Desorden y Plagas

Según algunas encuestas, más del [25% de los hogares estadounidenses tienen problemas de desorden](#) y [el 50% son abrumados por las cosas que hay en sus casas](#) . Pero más que estrés, el desorden crea espacios donde pueden prosperar plagas como cucarachas, ratones y chinches. El desorden perturba la vida cotidiana y aumenta el riesgo de problemas de salud relacionados con plagas, moho y polvo. El asma, por ejemplo, se ve agravado por los tres.

Reducir el desorden crea un ambiente más saludable al facilitar el control de plagas y la eliminación de alérgenos. Ordenar también elimina la comida y el agua de las plagas y hace que sea más fácil ver los signos de las plagas para deshacerse de ellas más rápido.

### A continuación se ofrecen algunos consejos que le ayudarán a planificar el orden:

- **Hacer una lista desde las habitaciones más a las menos abarrotadas.** Aborde el problema habitación por habitación a lo largo del tiempo.
- **Apunte a las áreas que causan más problemas.** De esta manera podrás concentrar tu energía y marcar el progreso a medida que avanzas.
- **Concentre su energía primero en las cosas fáciles.** Comience por deshacerse de cajas de cartón, artículos pequeños que no se pueden reparar, marcadores secos, montones de revistas y aborde los artículos más grandes e inutilizables, etc.
- **Reserve tiempo para transportar artículos más grandes.** Cosas como colchones usados o muebles rotos pueden requerir más esfuerzo para deshacerse de ellos, como un ayudante o un vehículo. Asegúrese de tener el tiempo y los recursos.

### Aquí hay algunas opciones sobre qué hacer con los artículos mientras ordena:

- **Guárdelos y muévalos a una ubicación más útil:** Estos son elementos de uso regular que puede mover y encontrar fácilmente.
- **Conservar y almacenar:** Son elementos que se utilizan ocasionalmente. Por ejemplo, adornos navideños o ropa de temporada. Guárdelos en contenedores de plástico transparente con etiquetas y en estantes; los estantes abiertos, alejados del piso, permiten un mejor control de plagas.
- **Donar:** Buenos artículos para donar incluyen juguetes y ropa para niños, o platos adicionales.
- **Vender :** Se pueden vender artículos valiosos que ya no necesitas. Cosas como muebles, objetos de colección o herramientas y electrodomésticos de trabajo.
- **Recicle:** Cartón, periódicos, equipos electrónicos viejos u otras cosas hechos de metal se pueden reciclar. Incluso algunos artículos de vidrio y plástico pueden ser reciclables. Busque el programa de reciclaje de su comunidad para obtener más detalles.
- **Basura:** Estos artículos no tienen valor. Si están rotos sin posibilidad de reparación, sucios, mojados o arruinados, es hora de tirarlos.



*Estantes abiertos mantienen sus artículos seguros.*



*Guarde alimentos en recipientes sellados lejos de las plagas.*



**ELEVATE**

Equity through climate action

## Otros recursos para ordenar:

- **Almacenamiento externo:** Existe una industria de almacenamiento en constante crecimiento. Si no sabe cómo deshacerse de algo, pagar por el almacenamiento externo puede ser la mejor solución.
- **Transportistas de basura:** Contratar un transportista de basura es una excelente opción si el contenedor de basura normal es demasiado pequeño o simplemente desea deshacerse de todo rápidamente. Generalmente cobran por yarda cúbica.
- **Organizador profesional:** Esta opción puede estar fuera del alcance de muchos, pero si puede permitírselo, puede ayudar a eliminar rápidamente el desorden.

Pocos lugares para que las plagas se escondan



1



2



3

Más difícil para controlar las plagas



4



5



6

No se pueden controlar las plagas



7



8



9

Fuentes: International OCD Foundation, Hoarding Center, Clutter Image Rating

Ordenar lleva tiempo, pero si sigue el proceso paso a paso y es persistente, puede lograrlo. Entonces tendrá un hogar más sano, limpio y menos propenso a las plagas, y tal vez incluso menos estrés.