

Todo el mundo merece un
**Hogar Seguro y
Saludable**



Proteja la salud de los niños y las familias



una guía de acción para el consumidor

www.hud.gov/healthyhomes



Spanish

La buena salud comienza en casa.

¿Por qué nos importa?

Todo el mundo merece vivir en una vivienda saludable. Una vivienda puede apoyar la salud de su familia tanto como una dieta y un estilo de vida sanos. Es importante que las personas de todas las edades sepan cómo hacer de su casa un lugar seguro y saludable para atender a sus propios problemas de salud. Siempre vale la pena dedicar un tiempo a hacer del lugar que llama su hogar un espacio más saludable y seguro dónde vivir. ¡Estos son algunos pasos sencillos para empezar!

¿Cómo puedo tener una vivienda saludable?

- ✓ **Manténgala SECA**
Las viviendas húmedas ofrecen un entorno propicio para los ácaros, las cucarachas, los roedores y el moho. Todos ellos pueden causar o empeorar el asma. Además, la humedad puede dañar los materiales con los que está construida su casa.
- ✓ **Manténgala LIBRE DE CONTAMINANTES**
Los niveles de contaminantes tales como el plomo, el radón, el asbesto, el monóxido de carbono, el humo y otras sustancias químicas suelen ser mucho más altos puertas adentro.
- ✓ **Manténgala LIBRE DE PLAGAS**
La exposición a plagas tales como las cucarachas y los roedores puede desencadenar un ataque de asma.
- ✓ **Manténgala SEGURA**
Las lesiones tales como las derivadas de caídas, quemaduras e intoxicaciones ocurren con más frecuencia dentro del hogar, en especial a los niños y a las personas mayores.
- ✓ **Manténgala LIMPIA**
Una casa limpia reduce las plagas y la exposición a los contaminantes.
- ✓ **Manténgala EN BUEN ESTADO DE MANTENIMIENTO**
Las casas en mal estado corren el riesgo de sufrir humedad y problemas de plagas, y de provocar lesiones. La pintura a base de plomo deteriorada es la principal causa de daño a los niños por este metal.
- ✓ **Manténgala BIEN VENTILADA**
Tener un buen suministro de aire fresco en su vivienda es importante para reducir la exposición a los contaminantes del aire en interiores y mejorar la salud respiratoria.
- ✓ **Manténgala CON CONTROL DE TEMPERATURA**
Las viviendas con una temperatura desequilibrada e inconstante pueden someter a su familia a un riesgo mayor de exposición a un frío, calor o humedad extremos.

Aprenda tanto como pueda sobre la salud y la seguridad en la vivienda, y haga que su familia participe.

La aplicación Fundamentos de un Hogar Saludable



- Para obtener más información, descargue la aplicación de: <https://itunes.apple.com> or <https://play.google.com/store>
- Enlázese con los recursos que necesita
- Conteste cuestionarios para poner a prueba su conocimiento
- Revise cada habitación de su casa





El plomo

Peligro El saturnismo (la intoxicación por plomo) es uno de los mayores riesgos para la salud de los niños pequeños en el hogar.

Efectos para la salud El plomo puede dañar de manera permanente el sistema nervioso, inclusive el cerebro. Puede ocasionar problemas permanentes de aprendizaje y comportamiento en los niños. También puede afectar de manera permanente su capacidad auditiva.

Fuente Antes de 1978, el plomo era usado en pinturas, tuberías de agua, gasolina, cerámica, bienes de consumo y otros objetos. El plomo ya no se usa en la pintura para vivienda, pero muchas casas viejas aún tienen plomo en las tuberías de agua y pintura a base de este metal, o materiales antiguos que lo contienen.

En caso de duda, eche un vistazo a: www.hud.gov/lead y www.hud.gov/healthyhomes, o llame al (800) 424 - LEAD

- Haga analizar su agua potable, la pintura y la tierra alrededor de su casa (recurra a un asesor de riesgos por plomo autorizado)
 - Deje correr el agua de 30 segundos a 2 minutos antes de beberla, sobre todo si no la ha usado en varias horas
 - Limpie periódicamente la malla metálica de la llave del agua (también conocida como aireador)
- Hágales análisis de detección de plomo a sus hijos
- Si su casa tiene pintura a base de plomo o el agua potable lo contiene:
 - Haga que sus hijos se laven las manos y la cara con frecuencia, sobre todo antes de comer
 - Limpie los pisos y las superficies con un trapeador y paños húmedos
 - No remodele, renueve ni repare sin conocer las prácticas de manejo seguro del plomo
 - Mantenga a los niños alejados de los lugares donde haya pintura descascarada o despostillada
 - Si usa una aspiradora, que sea una con un filtro de alta eficiencia HEPA
 - Use agua fría para cocinar e instale un filtro de agua certificado para eliminar el plomo
 - Quítese los zapatos antes de entrar a la casa



El asma y las alergias

Peligro El asma es una enfermedad pulmonar. Más de 7 millones de niños en los Estados Unidos padecen asma. Otros 40 a 50 millones de personas padecen alergias. Una alergia es una reacción fuera de lo común a algo.

Efectos para la salud El asma dificulta la respiración. Si tiene asma, siente tenso el pecho con frecuencia, su respiración suena ronca, y resuela y tose. Las alergias pueden causar secreción nasal, ojos llorosos y estornudos. Las alergias también pueden afectar la piel causando sarpullido o comezón.

Fuente Hay muchas cosas en el entorno del hogar que pueden causar ataques de asma, y se les llama “factores desencadenantes”. Un ejemplo de un factor desencadenante es el polen de los árboles y las flores. Otros provienen de sustancias

químicas, los perros y los gatos, las cucarachas, los ratones, el moho y el humo de los cigarrillos. Algunos de estos factores desencadenantes son muy pequeños: los ácaros son insectos diminutos que no se pueden ver y viven en todas partes, como en las alfombras, la ropa de cama, los muebles y los muñecos de peluche.

En caso de duda, eche un vistazo a: www.hud.gov/healthyhomes y www.epa.gov/asthma

- Lave la ropa de cama con detergente y agua caliente cada semana
- Seleccione la temperatura más alta de la secadora que recomiende la etiqueta de cuidado de la ropa y asegúrese de que las prendas estén secas
- Use un colchón con cremallera y fundas de almohada
- Use un buen filtro (con una clasificación MERV de 8 o más) para su calentador y reemplácelo cada tres meses
- No permita que nadie fume adentro de su casa o automóvil
- Use una aspiradora de alta eficiencia HEPA y sacuda la casa regularmente con un trapo húmedo desechable
- Mantenga a las mascotas alejadas de las recámaras y de los muebles
- Limpie la cama de las mascotas y las cajas de arena para gatos con frecuencia
- Evite los aromatizantes, el incienso y las velas
- Pregúntele a su médico sobre una evaluación para detectar y controlar los factores desencadenantes del asma en su hogar
- Use un deshumidificador en los lugares húmedos de la casa



El moho y la humedad

Peligro El moho es parte de la naturaleza, pero adentro de su casa debe evitarse su crecimiento. El moho se propaga a través de pequeñas esporas que son invisibles para la vista. Las esporas flotan por el aire al interior de su hogar. El moho puede empezar a crecer adentro de su casa y volverse visible cuándo sus esporas aterrizan sobre superficies mojadas o en habitaciones húmedas. Los espacios húmedos de su hogar también pueden representar un peligro, incluso si no tienen moho.

Efectos para la salud Muchas personas son alérgicas o sensibles al moho. Si tiene problemas de alergia o asma en casa, pero no cuando sale, pueda que haya moho creciendo en su hogar. Si tiene moho en su hogar, puede tener dificultad para respirar, o presentar una respiración sibilante, congestión nasal, dolores de cabeza, comezón u ojos llorosos. Los lugares húmedos de su casa también pueden ocasionar estos síntomas en las personas con asma.

Fuente Por lo general, el moho se encuentra en lugares con una alta humedad (la cocina, el baño, el techo y las tuberías con goteras). El moho puede crecer en las paredes, la ropa o los electrodomésticos. También crece en lugares escondidos, como detrás de las paredes, en desvanes y debajo de las alfombras. El moho puede oler a humedad. Un olor a humedad a veces significa que el moho está vivo y reproduciéndose.

En caso de duda, eche un vistazo a: www.hud.gov/healthyhomes y www.epa.gov/mold y www.cdc.gov/mold

- Mantenga la humedad en su hogar a menos del 50 por ciento. Use un deshumidificador si su casa es demasiado húmeda
- Instale y use extractores de aire en baños y cocinas
- Limpie el agua y los charcos de las tuberías, techos o paredes con fugas, y arrégelos de inmediato
- Asegúrese de que la ventilación de su secadora dé al exterior
- Mantenga las canaletas y los bajantes pluviales libres de hojas y obstrucciones
- Si tiene moho que es visible:
 - Primero identifique la fuga o la fuente del agua y arregle el problema
 - Deseche cualquier cartón, alfombra, aislamiento, relleno de espuma o tela que permanezcan mojados por más de 2 o 3 días, o si tienen moho
 - Elimine pequeñas áreas de moho siguiendo los pasos que se describen en www.epa.gov/mold o www.cdc.gov/mold, o si no consulte con un profesional



El radón

Peligro El radón proviene de la descomposición radioactiva natural del uranio y otros elementos radiactivos presentes en la tierra, las rocas y el agua, y puede llegar al aire que respira. Se calcula que el radón causa miles de muertes todos los años.

Efectos para la salud Cuando respira aire con radón, uno puede contraer cáncer de pulmón. La Dirección General de Salud Pública ha advertido que el radón es la segunda causa de cáncer de pulmón en los Estados Unidos. Los fumadores tienen un riesgo más alto de sufrir los efectos de este gas.

Fuente Por lo general, el radón sube por la tierra hasta el aire en el interior de su hogar a través de grietas y demás agujeros de los cimientos, el sótano o el entresuelo. Su casa atrapa el radón adentro, donde puede acumularse. Hacer una prueba es la única manera de saber si usted y su familia corren un riesgo de

exposición a este gas. Algunas regiones del país tienen niveles más altos de radón que otras.

En caso de duda, eche un vistazo a: www.hud.gov/healthyhomes y www.epa.gov/radon, o llame al (800) SOS-RADON

- Haga una prueba de detección de radón en su hogar
- Si el nivel de radón en su casa resulta alto (una lectura de 4 o más), consulte con un profesional certificado o con la oficina estatal que brega con este gas a fin de conocer las opciones que tiene para que su hogar sea más seguro



Los productos químicos caseros

Peligro Un producto químico casero peligroso es aquel que uno usa en la casa y que puede ser dañino o tóxico si no se usa correctamente. Los accidentes pueden ocurrir si los productos son usados, almacenados o eliminados de forma incorrecta.

Efectos para la salud Algunos productos peligrosos queman o lo intoxican a través de la piel si los toca. Otros lo intoxican al aspirarlos. Podría sentirse mal del estómago o mareado, o sus ojos podrían ponerse llorosos, doler o arder. Otras reacciones comunes son dolores de cabeza o congestión nasal.

Fuente Entre los ejemplos de productos químicos caseros peligrosos están los productos de limpieza, los insecticidas, los fertilizantes, las ceras, los pegamentos, las pilas y baterías, las pinturas, los termómetros de mercurio, los aceites y la gasolina.

En caso de duda, eche un vistazo a: www.householdproducts.nlm.nih.gov/ y www.hud.gov/healthyhomes

- Use productos de limpieza más seguros (que no sean tóxicos)
- Siempre conserve los productos químicos caseros en su envase original y guárdelos fuera del alcance de los niños
- Siga las instrucciones de la etiqueta, inclusive vestir la ropa y el equipo de protección adecuados, como guantes y anteojos protectores
- No mezcle blanqueadores (lejía) con productos a base de amoníaco
- No coma, beba ni fume al usar productos químicos caseros
- Elimine los productos químicos caseros de manera segura llevándolos a un centro de recolección de desechos peligrosos
- No mezcle productos o sustancias químicas, a menos que la etiqueta indique que es seguro hacerlo



Las plagas

Peligro Las plagas son criaturas que usted no quiere en o alrededor de su hogar, e incluyen los insectos o roedores que se meten. Las plagas también pueden incluir a las chinches, que son insectos diminutos que se alimentan de la sangre de los seres humanos y los animales.

Efectos para la salud Adentro de su hogar, los ratones, las ratas y las cucarachas pueden desencadenar ataques de asma. Los insectos y los roedores también pueden entrar en contacto con la comida. Las ratas y los ratones pueden roer los cables eléctricos y provocar incendios. Las mordeduras de rata, y las picaduras de pulgas, garrapatas y ciertas arañas pueden enfermar a su familia. Algunas plagas e insectos propagan enfermedades.

Fuente Las plagas entran a su hogar desde afuera y otras partes en busca de lugares con comida, agua y refugio. Las plagas a menudo entran a su hogar a través de huecos o aberturas en las paredes, puertas o ventanas, pero también pueden introducirlas las mascotas

En caso de duda, eche un vistazo a: www.hud.gov/healthyhomes y www.epa.gov/safepestcontrol

- Guarde la comida (inclusive los alimentos para mascotas) en envases herméticos
- Limpie después de cocinar y comer
- Selle las grietas alrededor de puertas exteriores, ventanas, tuberías y otros agujeros que den hacia afuera
- No permita la acumulación de basura y cosas arrumbadas adentro. Mantenga tapados los botes de basura
- Evite el uso de insecticidas en aerosol de descarga total; use en cambio estaciones de cebo cerradas, trampas o geles
- Si usa insecticidas, lea y siga con atención las instrucciones de la etiqueta
- Arregle y limpie las fugas y los derrames de agua cuanto antes
- Instale mallas de alambre a prueba de animales en los conductos de ventilación de desvanes y sótanos
- Limpie su patio. Mantenga la composta o mantillo, los restos de plantas y la basura alejados de los cimientos de la casa



El monóxido de carbono

Peligro El monóxido de carbono (CO) es un gas peligroso, y no es seguro aspirarlo. No se puede ver, probar ni oler. Siempre debe tener una alarma de CO en su hogar.

Efectos para la salud Si se ve expuesto al CO, podría sufrir dolores de cabeza, malestar estomacal, vómitos, mareos, debilidad o confusión. En casos graves, puede causar daño cerebral, ceguera, sordera, problemas del corazón o la muerte. La exposición al CO puede representar una gran amenaza para usted y su familia.

Fuente Los electrodomésticos que queman combustible y los automóviles son la principal fuente de monóxido de carbono en su hogar, pues consumen gas natural, gasolina, queroseno, carbón, propano, petróleo, aceite o madera. El CO puede

generarse si estos electrodomésticos no cuentan con ventilación hacia afuera o no están funcionando como es debido.

En caso de duda, eche un vistazo a: www.hud.gov/healthyhomes y www.cdc.gov/co/

- Pídale a un profesional que examine su calefactor, el calentador de agua, los aparatos de gas, los humeros y las chimeneas todos los años en busca de fugas de monóxido de carbono
- ¡Instale un detector de monóxido de carbono en cada planta, cerca de los dormitorios, y revise las pilas dos veces al año!
- Siempre abra la puerta de la cochera cuando su automóvil esté encendido
- No use el horno ni la estufa para calentar su casa
- Nunca use parrillas, generadores, motores, cortadoras de césped u otro equipo de jardín en interiores
- Evite usar calefactores portátiles de combustible
- Si tiene que usar un calefactor portátil de combustible, que siempre ventile hacia afuera
- Si su detector de monóxido de carbono se enciende, ¡salga de la casa de inmediato y llame a los bomberos!



La seguridad en el hogar

Peligro La probabilidad de resultar lastimado en el hogar es mucho mayor que en el trabajo o en la escuela. Los niños pequeños y los adultos mayores son los más propensos a lastimarse. La seguridad en el hogar implica reducir la posibilidad de sufrir caídas, intoxicaciones, quemaduras y otras lesiones en casa.

Efectos para la salud Los niños pequeños pueden agarrar cosas comunes y corrientes con las que pueden intoxicarse, y meterse a lugares de la casa donde pueden lastimarse. Los adultos mayores son más propensos a las caídas, y las lesiones resultantes pueden afectar su capacidad para llevar una vida activa e independiente. El fuego y las quemaduras son un peligro para todos los miembros de la familia.

Fuente Las principales causas de lesiones y muertes en el hogar son las caídas, las

intoxicaciones, los incendios o las quemaduras, las obstrucciones de las vías respiratorias (asfixia), los ahogamientos y las armas.

En caso de duda, eche un vistazo a: www.hud.gov/healthyhomes y www.cdc.gov/homeandrecreationalafety/

- Guarde todas las medicinas, los productos de limpieza, los cerillos o fósforos, las armas de fuego y los venenos en alacenas bajo llave y alejadas de los niños
- Tenga el número de la Línea Directa de Control de Intoxicaciones (800-222-1222) cerca del teléfono o en su celular
- Mantenga los pisos despejados de cables eléctricos y cosas arrumbadas
- Instale detectores de humo en cada planta y cerca de todos los dormitorios
- Ajuste la temperatura del calentador de agua a 120 grados Fahrenheit (49° C) o menos
- Ponga tapetes antideslizantes alrededor de las duchas y tinas o bañeras
- Arregle los escalones y pasamanos o barandales sueltos
- Use persianas sin cordones, o ate estos para que no los alcancen los niños
- Dígalos a los niños que no se acerquen a los hornos y estufas calientes
- Asegure los muebles, tales como libreros y centros de entretenimiento, sujetándolos de las paredes para prevenir que se vengam encima y causen lesiones
- Tenga una linterna cerca de la cama para cuando se corte la luz



El asbesto o amianto

Peligro Las fibras de asbesto o amianto son peligrosas si llegan al aire y uno las aspira. Las fibras llegan al aire cuando los materiales que contienen asbesto son alterados o dañados.

Efectos para la salud El asbesto puede causar graves problemas de salud a largo plazo, como cáncer y enfermedades pulmonares. Los fumadores corren un mayor riesgo por la exposición al asbesto. Otros peligros para la salud pueden incluir el mesotelioma y la asbestosis. Estos peligros pueden demorar muchos años en manifestarse.

Fuente El asbesto solía usarse en las viviendas en el pasado para aislar tuberías y desvanes. También se usaba en techos, revestimientos, mosaicos para piso, protección contra incendios y texturizadores en aerosol para paredes y cielos rasos.

En caso de duda, eche un vistazo a: www.hud.gov/healthyhomes y www.epa.gov/asbestos

- Si su casa fue construida antes de 1978 y la piensa renovar o remodelar, consulte con un experto en extracción de asbesto acreditado o con su oficina de salud estatal para ver cómo hacer una prueba de detección en su hogar
- Si su casa tiene materiales con asbesto, no los dañe ni los retire. Consulte con un experto en extracción de asbesto acreditado o con su oficina de salud estatal a fin de conocer sus opciones para reducir la exposición
- En las áreas con asbesto dañado, reduzca la actividad al mínimo y mantenga a los niños alejados de ellas.



El control de la temperatura en el hogar

Peligro Una casa saludable mantiene niveles agradables de temperatura y humedad. Las casas más antiguas fueron construidas con materiales y métodos no muy eficientes en cuanto al consumo de energía, y pueden dejar escapar el calor durante el invierno, y el aire frío durante el verano.

Efectos para la salud Las viviendas en las que no se mantiene una temperatura agradable pueden someter a su familia a un riesgo mayor de exposición a un frío o calor extremos. La alta temperatura y humedad en el hogar pueden empeorar el asma, el moho y otros contaminantes en su interior, así como el malestar general

para su familia. Las condiciones de frío o calor en el hogar pueden ser especialmente peligrosas para las personas mayores o con enfermedades crónicas. Las viviendas con un consumo energético deficiente elevan el costo de los servicios públicos (gas, electricidad, propano).

Fuente Las viviendas con problemas para controlar la temperatura y la humedad suelen presentar corrientes de aire, poco o ningún aislamiento en las paredes y desvanes, y sistemas de calefacción o refrigeración que necesitan reparación o mantenimiento.

En caso de duda, eche un vistazo a: www.energy.gov/energysaver y www.energystar.gov

- Encárguese de que un profesional capacitado le dé servicio anualmente a los sistemas de calefacción y aire acondicionado
- Limpie o cambie los filtros de aire cuando estén sucios (por lo general, cada 3 meses). En las casas donde viven fumadores o mascotas hay que cambiar los filtros con más frecuencia
- Considere la posibilidad de que su empresa de servicios públicos o un organismo de vivienda inspeccionen el consumo de energía en su hogar
- Encuentre un techo temporal para los familiares, vecinos o amigos enfermos o ancianos durante periodos prolongados de temperaturas interiores demasiado frías o demasiado calientes si viven en viviendas con mala calefacción o refrigeración

La calidad del aire en el interior de su vivienda

No siempre es fácil saber si la calidad del aire en el interior de su casa es buena. Puede haber partículas o gases (llamados contaminantes) en el aire que lo hagan perjudicial para su salud. Los miembros de la familia pueden ser sensibles a uno o varios de estos contaminantes del aire.



De hecho, el aire en el interior de su vivienda puede ser peor para la salud de su familia que el de afuera. La cantidad de contaminantes atrapados en el aire que circula adentro de su hogar podría hacer que algunas personas se sientan mal. La mayoría de la gente pasa más de la mitad de su vida adentro de la casa. Por eso es tan importante la calidad del aire en el interior. Usted podría notar los malos olores o ver el humo, pero hay otros peligros en el aire —como el monóxido de carbono y el radón— que uno no puede ver ni oler, y que también es peligroso que su familia los respire. Las personas con enfermedades cardíacas o pulmonares, tales como el asma, pueden ser más sensibles a estos contaminantes.

¡En sus marcas, listos, FUERA!

- Descargue la aplicación Fundamentos de un Hogar Saludable de Google Play o de la tienda de iTunes
- ¡Complete la siguiente Lista de Verificación Habitación por Habitación para eliminar los peligros en su hogar hoy!
- Localice su departamento de salud local para procurar servicios que beneficien la salud de su familia, o para preguntar por las pruebas medioambientales disponibles para su hogar y su comunidad.
Visite <http://www.naccho.org/resources/lhd-directory>
- Averigüe si hay algún Programa de Control de los Peligros de la Pintura a Base de Plomo cerca de usted o busque un experto en este tipo de pintura que esté acreditado para evaluar o realizar trabajos de eliminación de pintura con plomo en su casa, si fue construida antes de 1978.
Visite [_____](#) [O](#)
- Comuníquese con el Centro Nacional de Información sobre el Plomo (NLIC, por sus siglas en inglés) para hablar con profesionales acerca de los materiales disponibles y responder a las preguntas más frecuentes: (800) 424 – LEAD y www.epa.gov/lead
- Visite estos sitios de internet para obtener más información sobre salud y vivienda, y cómo afecta a su familia:

Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los Estados Unidos espanol.hud.gov

Oficina de Control de los Peligros del Plomo y Viviendas Saludables www.hud.gov/healthyhomes

Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos www.nifa.usda.gov

El Servicio de Extensión Cooperativa de su universidad acreedora de terrenos concedidos por el Estado:

www.nifa.usda.gov/extension o www.eXtension.org, o en la guía telefónica

Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos espanol.epa.gov

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (800) CDC - INFO / (800) 232 - 4636 www.cdc.gov/spanish

Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor de los Estados Unidos (800) 638 - 2772 www.cpsc.gov/es

Alianza Nacional para una Vivienda Saludable www.healthyhomespartnership.net

Centro Nacional para la Vivienda Saludable www.nchh.org

Red de Salud Medioambiental para la Niñez www.cehn.org

Consejo Nacional de Seguridad www.nsc.org

Unidades de Especialidades de Salud Medioambiental Pediátrica www.aoec.org/pehsu.htm

Asociación Americana del Pulmón (800) LUNGUSA www.lung.org/espanol

Base de Datos de Productos Caseros www.householdproducts.nlm.nih.gov

Centro Nacional de Información sobre Pesticidas (800) 858 - 7378 www.npic.orst.edu/es

Campaña Nacional de Seguridad Infantil SAFE KIDS (202) 662 - 0600 www.safekids.org

Consejo Nacional de Seguridad (800) 621 - 7615 www.nsc.org

Lista de Verificación Habitación por Habitación para Tener una Vivienda Saludable

¡Dé el primer paso! Esta lista de verificación es una manera excelente de empezar a aprender más sobre las condiciones de su vivienda que podrían estar afectando su salud y seguridad. Usted no tiene que ser un experto ni un profesional para completar esta lista. Para obtener más información sobre este contenido y las medidas recomendables, por favor visite www.hud.gov/healthyhomes, o descargue la aplicación Fundamentos de un Hogar Saludable para que tenga un recurso al alcance de la mano en cuanto esté usted listo.

1. La sala, el comedor y la sala de estar

- Si su vivienda fue construida antes de 1978, examine la pintura de puertas, ventanas, chambranas y paredes en busca de plomo
- Aspire las alfombras regularmente para atenuar los factores desencadenantes del asma
- Ponga los cordones de las persianas fuera del alcance de los niños para prevenir estrangulaciones
- Examine los cables de extensiones y lámparas en busca de alambres raídos o pelados
- Quite del paso los cables de extensiones y lámparas que corran por el piso
- Compre juguetes infantiles que no contengan plomo ni piezas pequeñas que puedan causar asfixia
- Asegure los objetos pesados (televisores y libreros) sujetándolos de las paredes para prevenir que se caigan

2. La cocina

- Si su vivienda fue construida antes de 1978, examine la pintura de puertas, ventanas, chambranas y paredes en busca de plomo
- Use una campana extractora con escape hacia el exterior (o una ventana abierta) para ventilar mientras cocine
- Limpie de inmediato los líquidos y la comida derramados
- Guarde los cerillos o fósforos, los objetos de cristal, los cuchillos y los productos de limpieza fuera del alcance de los niños
- No deje comida ni agua afuera durante la noche
- Trapee los pisos semanalmente
- Tenga el número de la Línea Directa de Control de Intoxicaciones (**800-222-1222**) en la puerta del refrigerador y en cada habitación
- No deje a los niños sin supervisión en la cocina cuando la estufa o el horno estén encendidos

3. El/Los dormitorio(s)

- Si su vivienda fue construida antes de 1978, examine la pintura de puertas, ventanas, chambranas y paredes en busca de plomo
- Ponga los cordones de las persianas fuera de alcance para prevenir estrangulaciones
- Asegúrese de que la recámara tenga un detector de humo que funcione
- Asegúrese de que el pasillo que da a los dormitorios tenga un detector de monóxido de carbono que funcione
- Use fundas para colchones y almohadas, y aspire las alfombras regularmente para atenuar los factores desencadenantes del asma

4. La entrada

- Ponga tapetes en las puertas de entrada para reducir el riesgo de introducir polvo de plomo y otras toxinas al hogar
- Quítese los zapatos en la entrada si hay plomo presente en el suelo o la pintura
- Instale o repare los sellos herméticos alrededor del perímetro de las puertas

5. Los baños

- Si su vivienda fue construida antes de 1978, examine la pintura de puertas, ventanas, chambranas y paredes en busca de plomo
- Utilice un ventilador extractor para airear el baño después de usar la ducha o la bañera
- Ponga tapetes antideslizantes en las duchas y bañeras
- Seque de inmediato el agua derramada sobre el piso
- Guarde las medicinas y los productos de limpieza bajo llave y fuera del alcance de los niños
- Si un adulto mayor o alguien con problemas de movilidad o de equilibrio está presente en el hogar, instale asideros en inodoros, duchas y bañeras

6. El cuarto de lavandería

- Que la secadora de ropa ventile hacia afuera (a través del techo o la pared, no hacia el ático o desván)
- Guarde los jabones y detergentes para ropa fuera del alcance de los niños
- Lave las sábanas y cobijas o mantas semanalmente para atenuar los factores desencadenantes del asma
- Limpie periódicamente la pelusa del filtro de la secadora

7. El ático o desván

- Recoja las cosas arrumbadas para evitar que los roedores y los insectos encuentren lugares para anidar
- Examine el aislamiento expuesto del ático o desván en busca de asbesto y consulte con un profesional experto en este material para retirarlo
- Asegúrese de que el aislamiento no obstruya los respiraderos de los aleros y del techo

8. El sótano (o entresuelo)

- Si su vivienda fue construida antes de 1978, examine la pintura de puertas, ventanas, chambranas y paredes en busca de plomo
- Vea si el tubo que conecta su hogar con la toma de agua potable (la línea de servicio) está hecho de plomo
- Selle los agujeros de las paredes y alrededor de puertas y ventanas para mantener a los roedores y las plagas fuera de los espacios habitables
- Recoja las cosas arrumbadas para evitar que los roedores y los insectos encuentren lugares para anidar
- Haga una prueba de detección de radón en su casa. Si la prueba indica que este gas rebasa los niveles recomendados por la EPA, selle las grietas de las losas y las paredes de los cimientos, y si el problema persiste, considere la posibilidad de instalar un sistema de atenuación de los niveles de radón
- Guarde los insecticidas y los productos de limpieza bajo llave y fuera del alcance de los niños
- Selle las grietas de las losas y las paredes de los cimientos como protección contra plagas, humedad y radón

9. La cochera

- Nunca encienda cortadoras de césped, automóviles ni equipo de combustión interna adentro de la cochera con la puerta cerrada
- Guarde la gasolina, los insecticidas y los productos de limpieza fuera del alcance de los niños
- Limpie de inmediato el aceite, la gasolina y otros derrames
- Si el piso cuenta con drenaje, asegúrese de que drene bastante más allá del exterior de la casa

10. El exterior

- Si su vivienda fue construida antes de 1978, examine la pintura de puertas, ventanas, chambranas y paredes en busca de plomo
- Si las paredes, puertas, ventanas o chambranas pintadas contienen plomo, mantenga a los niños alejados de la pintura descascarada o dañada y no permita que jueguen en la zona del suelo ubicada junto a las paredes
- Retire las hojas y los desechos de las canaletas periódicamente, y extienda los bajantes pluviales para que drenen lejos de la casa
- Reemplace las tejas o vierteaguas faltantes o rotos
- Limpie la basura y los desechos del pozo de las ventanas
- Instale y mantenga cercas totalmente cerradas alrededor de las piscinas, con aberturas de menos de 1/4 de pulgada (6 ml)
- Si su vivienda fue construida antes de 1978, examine los revestimientos de aglomerado en busca de asbesto
- Asegúrese de que los pozos privados estén tapados y sellados.
- Considere la posibilidad de realizar pruebas de detección de insecticidas, compuestos químicos orgánicos y metales pesados en su pozo antes de usarlo por primera vez.
- Analice el suministro de agua privado anualmente en busca de nitrato y bacterias coliformes a fin de detectar a tiempo los problemas de contaminación
- No deje botes de basura abiertos cerca de la casa
- Repare los vidrios rotos de puertas y ventanas
- Selle los agujeros de las paredes y alrededor de puertas y ventanas para mantener a los roedores y las plagas fuera de los espacios habitables

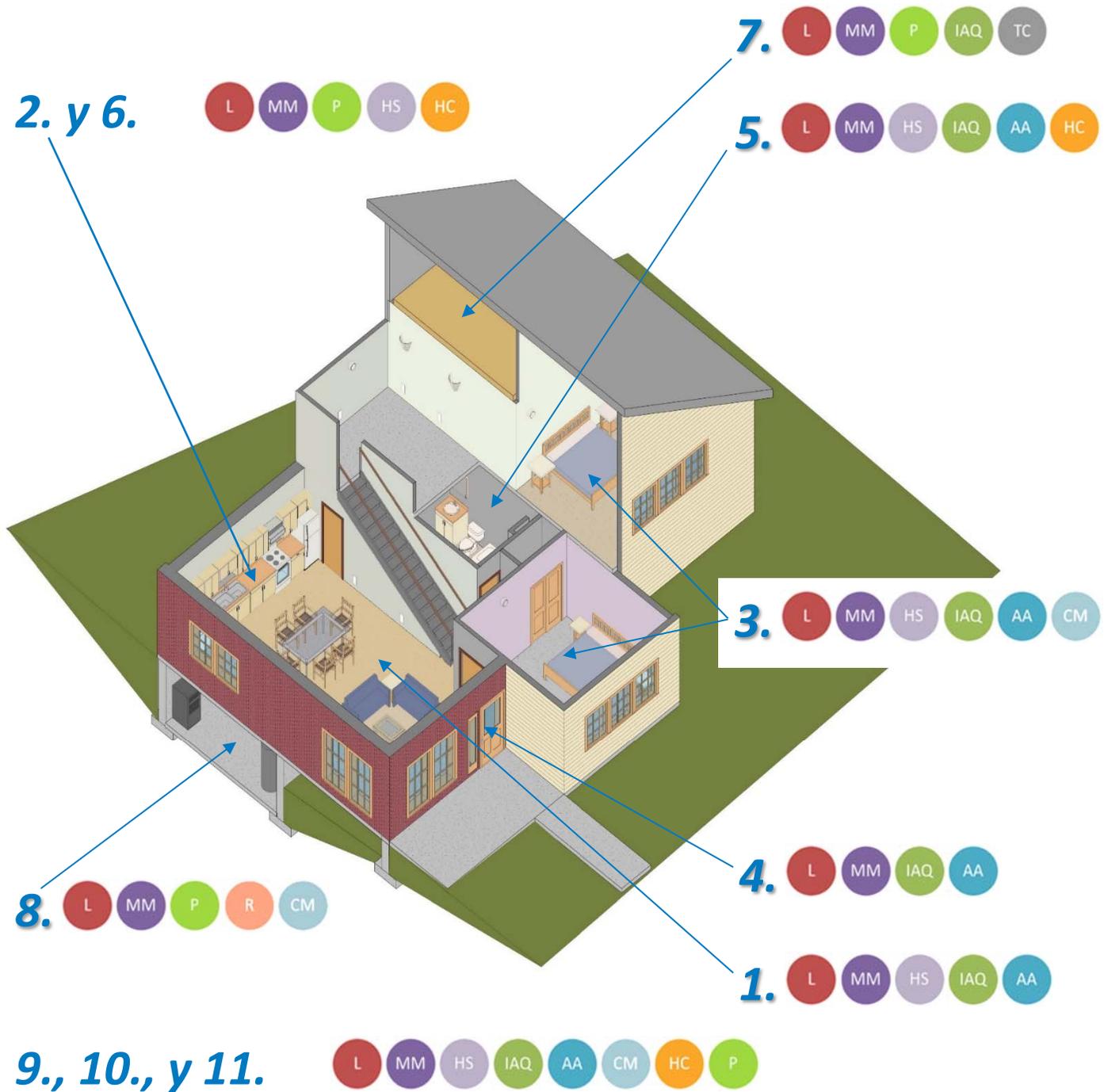
11. La casa en general

- Si su vivienda fue construida antes de 1978, siga las prácticas seguras para trabajar en presencia del plomo en toda reparación y renovación, y haga análisis de exposición al plomo a los niños de la casa
- Examine el tubo que conecta su hogar con la toma de agua potable y las tuberías de la casa en busca de plomo (la tubería de plomo es de un color mate y puede rayarse fácilmente con una moneda de un centavo). Es más probable encontrar tubería de plomo en las casas construidas antes de 1986
- No fume adentro de la casa, sobre todo si hay niños viviendo en el mismo hogar
- Pídale a un profesional que preste mantenimiento a todos los aparatos de gas anualmente, y que vea si hay fugas de monóxido de carbono y que la ventilación sea adecuada
- No encienda velas ni incienso en casa sin la supervisión de un adulto
- Asegure los barandales o pasamanos de balcones y escaleras, e instale mamperlanes antideslizantes
- Reemplace los focos fundidos de las lámparas de techo de escaleras y rellanos
- Use un deshumidificador si la humedad interior es de más del 50 por ciento o si ve condensación en las ventanas
- Asegúrese de que la ventilación de todos los aparatos de gas, calentadores, calefactores y chimeneas dé hacia afuera
- Reemplace el filtro del calentador con uno de una clasificación MERV de 8 o mejor cada tres meses
- Si hay moho a la vista en alguna habitación, consulte las guías de la EPA, los CDC o el HUD para su eliminación
- Instale seguros y cubiertas a prueba de niños en las alacenas y los tomacorrientes
- Mantenga la temperatura del agua a menos de 120 grados Fahrenheit (49º C)
- Guarde las armas de fuego en cajas de seguridad bajo llave
- Siga las recomendaciones de control de plagas o use productos alternativos más seguros antes de aplicar un insecticida
- Guarde todos los productos de limpieza en su envase original y no los mezcle entre sí

Lista de Verificación Habitación por Habitación para Tener una Vivienda Saludable

Como ayuda para conectar la habitación con los pasos y los peligros, por favor busque los siguientes iconos:

- | | | | |
|---|---------------------------------|--|---------------------------------------|
|  L | Plomo |  P | Plagas |
|  IAQ | Calidad del aire en el interior |  CM | Monóxido de carbono |
|  AA | Asma y alergias |  HS | Seguridad en el hogar |
|  R | Radón |  HC | Productos químicos caseros Home |
|  MM | Moho y humedad |  TC | Control de la temperatura en el hogar |



La buena salud comienza en casa

Para obtener más información sobre cómo puede usted tener una Vivienda Saludable, visite www.hud.gov/healthyhomes o el portal de internet de la Alianza Nacional para una Vivienda Saludable, en www.healthyhomespartnership.net, y visítenos en Facebook, Twitter, Pinterest y YouTube.



United States Department of Agriculture
National Institute of Food and Agriculture



Healthy Homes
Partnership



El financiamiento para esta guía es proporcionado a través de un acuerdo interinstitucional entre el Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura (NIFA, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, y la Oficina de Control de los Peligros del Plomo y Viviendas Saludables (OLHCHH, por sus siglas en inglés) del Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los Estados Unidos. La coordinación del proyecto está a cargo de la Dra. Gina Peek, de la Universidad Estatal de Oklahoma, y Michael Goldschmidt, de la Universidad de Missouri y director nacional de la Alianza Nacional para una Vivienda Saludable. Contenido adicional a cargo de la Dra. Laura Booth, de la Universidad de Auburn. Diseño de portada a cargo de Jeanne Bintzer, de la Universidad de Missouri.

23 de agosto de 2016