Contribuya a tener un Hogar Sano

Proteja la salud de sus hijos

- Calidad del aire en interiores
- Asma y alergias
- Moho y humedad
- Monóxido de carbono
- Plomo
- Agua potable
- Productos tóxicos de uso doméstico
- Pesticidas
- Seguridad en el hogar

U.S. DEPARTMENT OF HOUSING AND URBAN DEVELOPMENT

USDA

Contribuya a tener un Hogar Sano

Usted quiere cuidar bien a su familia. Intenta consumir alimentos saludables. Lleva a sus hijos al doctor a revisiones regulares. Toma todas las medidas necesarias para proteger a su familia de accidentes y enfermedades. Quiere vivir en un vecindario y en una casa sana.

Sin embargo, ¿sabía que su casa puede tener peligros ocultos para la salud de sus hijos? Hágase estas preguntas:

- ¿Está el aire de su casa limpio y saludable?
- ¿Tienen sus hijos problemas respiratorios, como asma?
- ¿Hay alguien en su familia que sea alérgico al moho?
- ¿Conoce las señales de intoxicación por monóxido de carbono?
- ¿Hay plomo en algún lugar de su casa?
- ¿Es el agua del grifo segura para beber?
- ¿Tiene productos de uso doméstico que contengan sustancias químicas que lo/la puedan enfermar?
- ¿Usa repelente de insectos u otros productos para mantener alejados los insectos?
- ¿Mantiene los venenos fuera del alcance de los niños?

Las respuestas a preguntas como éstas le ayudarán a saber si su hogar es seguro y sano. Este folleto le hará más fácil contestar a éstas y otras preguntas importantes sobre su hogar y cómo vive en él. También le dará ideas sobre cómo protejer la salud de sus hijos. Aunque depende de usted asegurarse de que su hogar sea un hogar sano, hay muchos lugares donde puede solicitar ayuda si la necesita.

Tabla de contenido

Introducción 2-5
Calidad del aire en interiores 6-10
Asma y alergias 11-16
Moho y humedad 17-22
Monóxido de carbono 23-28
Plomo 29-32
Agua potable 33-37
Productos tóxicos de uso doméstico 38-41
Pesticidas 42-47
Seguridad en el hogar 48-54
Índice 55

¿Por qué debería estar preocupado(a)?

Algunos de los problemas de salud más serios de sus hijos pueden comenzar en su casa. Este folleto explica algunas de esas preocupaciones sobre la salud e indica lo que puede hacer acerca de ellas.

DATO

La mayoría de la gente pasa más de un 90% de su tiempo dentro de algún edificio.

Calidad del aire en interiores

¿Es el aire de su casa sano? El aire en interiores puede ser más dañino para la salud de su familia que el aire en exteriores. El aire que tiene muchos contaminantes puede ser insalubre. Los contaminantes del aire en interiores pueden ser muchas cosas—desde limpiadores de horno, hasta humo de cigarrillos y moho. No siempre es fácil determinar si su casa tiene aire contaminado. Es posible que detecte malos olores o que vea humo, pero otras sustancias peligrosas como monóxido de carbono y radón no pueden verse ni olerse. Este capítulo le ayudará a determinar si su casa tiene aire sano. *Consulte la página 6.*

El número de niños con asma se ha duplicado en los últimos 10 años.

1 de cada 15 niños menores de 18 años tiene asma.

Asma y Alergias

Las alergias y el asma son problemas de salud que tienen mucho que ver con el aire que respira. Usted y sus hijos pasan mucho tiempo en casa; por eso, el aire en el interior necesita limpiarse. ¿Hay alguien con quien viva que fume? ¿Tiene mascotas? ¿Está el sótano húmedo? Esto puede causar o empeorar problemas respiratorios. *Para aprender más sobre el asma y las alergias consulte la página 11.*

Moho y Humedad

Del aire en su casa pueden también provenir otros problemas de salud y seguridad. Es posible que mucha humedad cause el cre-cimiento de moho. Algunos tipos de moho son muy dañinos y otros pueden empeorar las alergias y el asma. *Consulte la página 17 para obtener más información sobre el moho.*

Monóxido de carbono

Cuando los hornos y los calentadores no están funcionando bien, pueden causar la formación de un gas letal llamado monóxido de carbono. Dentro de su casa, está sustancia peligrosa no se ve ni se huele, pero usted si puede ayudar a proteger a sus seres queridos de la intoxicación por monóxido de carbono. *Consulte la pág. 23 para obtener más información sobre cómo proteger a su familia del monóxido de carbono.*

Plomo

¿Pueden sus hijos envenenarse a causa del plomo en su casa? Algunos tipos de pintura y tuberías de agua contienen plomo. Este metal puede envenenar a sus hijos. La mayoría de los problemas asociados con el plomo provienen de la pintura vieja o del polvo de plomo. El plomo también se encontraba en la gasolina y se introdujo en la tierra y en el aire por medio del tubo de escape de los automóviles. Aunque ya no se usa de estas maneras, sigue habiendo bastante plomo en los alrededores.

El plomo puede envenenar a sus hijos si se lo introducen en la boca o si lo respiran. Si una mujer embarazada absorbe plomo en su cuerpo, esto puede afectar al feto.

El envenenamiento por plomo puede ser un problema serio para los niños pequeños. Aun poca cantidad puede afectarlos; puede causar problemas de aprendizaje, crecimiento y comportamiento que duran toda la vida. *Vaya a la pág. 29 para consultar el material sobre el envenenamiento por plomo en su casa.*

DATO

1 de cada 40 niños estadounidenses tiene demasiado plomo en su cuerpo.

Agua potable

¿Es su agua potable segura? ¿Sabe de dónde proviene su suministro de agua potable? Si viene de su propio pozo, debe cerciorarse que sea segura para beber. Solicite un análisis del agua de su pozo cada año, para establecer que no tiene sustancias químicas ni otros contaminantes que pueden causarle enfermedades a su familia. Hay cosas que puede hacer para mantener su pozo en buenas condiciones y el agua limpia. *Consulte la pág. 33 para obtener ideas.*

Es posible que reciba su agua potable de una compañía proveedora de agua. Estas compañías siempre analizan el agua antes de enviarla por las tuberías a su casa para cerciorarse que es segura. Usted puede pedirles un reporte de los resultados del análisis. Aunque el agua esté bien en la compañía de agua, puede contaminarse después de llegar a su casa. *Revise la pág. 34 para verificar si su agua es segura para beber.*

DATO

El 95% de la gente que vive en áreas rurales usa pozos privados para obtener su agua potable.

Productos tóxicos de uso doméstico

¿Qué productos dañinos para la salud tiene en su casa? Algunos productos pueden ser dañinos para la salud de su familia si no se usan apropiadamente. Sustancias químicas comunes como la lejía, el veneno para ratas, los removedores de pintura y los limpiadores de desagües pueden ser peligrosos. Los niños pueden envenenarse si entran en contacto con este tipo de productos. Aun pequeñas cantidades de algunas sustancias químicas si se tocan o se respiran, pueden provocar problemas de salud. Recuerde: Al usar aerosol o bombear algo, esas sustancias químicas van al aire y entran directamente en sus cuerpos. *Consulte la pág. 38 para aprender más sobre cómo usar, almacenar y desechar productos de uso doméstico.*

DATO

Miles de niños mueren cada año por tener contacto con sustancias químicas almacenadas y usadas inapropiadamente en el hogar.

Pesticidas

¿Usa pesticidas en su casa? En casi todas las viviendas se usan pesticidas. El repelente de insectos, el talco contra pulgas, el veneno para ratas y el veneno para maleza son todos tipos de pesticidas. Todos tienen sustancias químicas que matan a los insectos y eso también significa que pueden enfermarlo a usted y a su familia. Si no se usan de manera segura, algunos pesticidas pueden causar graves problemas de salud—envenenamiento, defectos de nacimiento, daños en el sistema nervioso y hasta cáncer.

Sus hijos pueden entrar en contacto con pesticidas de muchas maneras. Para protegerlos de los pesticidas usted puede tomar medidas simples. *¡Consulte la pág. 42 para asegurarse de que está usando pesticidas de manera segura!*

DATO

Casi la mitad de los hogares con un niño menor de cinco años tiene pesticidas almacenados al alcance de los niños.

Seguridad en el hogar

¿Sabía que las probabilidades de lastimarse en su casa son mucho mayores que en el trabajo o en la escuela? Las causas principales de muerte en el hogar son: caídas, ahogo, incendios, envenenamiento, sofocación, asfixia y armas de fuego. Los niños muy pequeños y los adultos mayores tienen un riesgo mayor de sufrir accidentes en el hogar. Cuando se piensa en la seguridad del hogar es importante tener en cuenta la edad de las personas.

Revise la pág. 47 para saber si su casa es un lugar seguro par vivir y para aprender cómo hacerla más segura.

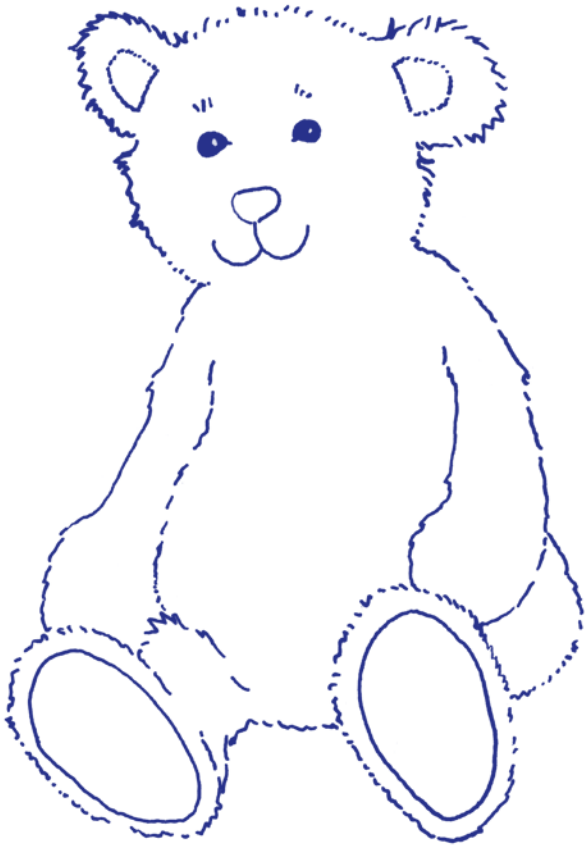
DATO

Cada año, los accidentes en el hogar afectan a más de seis millones de personas.

¿Por qué enfocarse en los niños?

Todo el mundo necesita un hogar sano. Sin embargo, hay razones especiales para pensar en los niños:

- Los cuerpos de los niños están en proceso de crecimiento. Sus tiernos cerebros, hígados y otros órganos tienen más posibilidades de afectarse por sustancias químicas y por otros peligros que no afectan a los adultos. Si los niños se enferman, curarse puede ser más difícil porque su sistema inmunológico está en proceso de desarrollo.
- Por su tamaño, los niños consumen más alimentos, beben más agua y respiran más aire que los adultos. Cuando absorben plomo en sus cuerpos o respiran gases dañinos, reciben una dosis mayor de la que los adultos recibirían.
- Los niños juegan y gatean en el piso. Esto significa que están más cerca de muchas cosas que pueden causar problemas de salud, como polvo y sustancias químicas. También, los bebés y los niños pequeños se meten todo a la boca—cosas que podrían tener sustancias químicas o polvo de plomo.



¡Los niños dependen de los adultos para hacer de su hogar un lugar seguro!

Cómo usar este folleto…

Este folleto le hace preguntas sobre su hogar y cómo vive en él. Contestándolas puede averiguar si su hogar es sano, o si necesita realizar algunos cambios.

En este folleto hay nueve capítulos y cada uno le da información sobre un tema, le hace preguntas sobre el mismo y le da ***Pasos a seguir*** para proteger la salud de sus hijos. Al final de cada capítulo se le indicará dónde obtener más información.

Depende de usted —***¡Contribuya a tener un hogar sano!***

Calidad del aire en interiores

¿Debería estar preocupado(a)?

La mayoría de la gente pasa al menos la mitad de sus vidas dentro de sus casas. El aire en interiores puede ser más dañino para la salud de su familia que el aire en exteriores. ¿Es el aire en su casa seguro para respirar?

No siempre es fácil saber si su casa tiene mala calidad del aire. Puede ser que note malos olores o que vea humo, pero hay sustancias peligrosas como monóxido de carbono o radón que no pueden verse ni olerse capítulo y aquéllos que tratan sobre el asma y las alergias, el moho y el monóxido de carbono le ayudarán a hacerse las preguntas correctas para saber si el aire dentro de su casa es sano y seguro. También le darán ideas sobre cómo resolver algún problema que pueda encontrar.

DATOS

El aire en su casa puede ser insalubre si tiene muchos contaminantes. Para disminuir la contaminación del aire en interiores, sepa de dónde viene. ¡Cuide muy bien su hogar para mantenerlo sano!

Los niños pueden pasar hasta un 90% de su tiempo en interiores. Por su tamaño, los niños respiran el doble de aire que los adultos. Eso significa que los niños tienen más posibilidades de tener problemas de salud relacionados con la contaminación del aire en interiores.

Asma y alergias

Si alguien en su familia tiene problemas de salud o está enfermo, el aire contaminado en interiores puede hacerlos sentir peor. Por ejemplo, el asma es una enfermedad de los pulmones que afecta a un número creciente de niños; por eso, la contaminación del aire en interiores puede empeorar la situación. Los insectos y otras plagas también pueden ser un gran problema para la gente con asma o alergias. Por ejemplo, a algunas personas, los excrementos de cucaracha y de ácaros de polvo (insectos microscópicos) pueden causarles ataques de asma a alguna gente. Los pesticidas pueden contribuir a exterminar estas plagas pero pueden ser peligrosos. Consulte la pág. 44 para obtener más información sobre cómo usar repelentes de insectos y otros pesticidas de manera segura. Revise la pág. 11 para averiguar cómo hacer su hogar más sano para personas con asma y alergias.

Moho

El moho crece en lugares húmedos o mojados. Generalmente huele a cerrado. Hay muchas personas alérgicas al moho. Algunos tipos de moho son tóxicos y estar en contacto con grandes cantidades de moho puede causar problemas de salud. Hable con un doctor si piensa que el moho le está causando problemas de salud a usted o a su familia. Revise la pág. 17 para obtener más información sobre cómo controlar el moho en su casa.

Monóxido de carbono

El monóxido de carbono es un gas letal que puede provenir de equipos de uso domestico a base de gas, aceite, carbón o madera como combustible y que no están funcionando adecuadamente. El tubo de escape de los automóviles también despide monóxido de carbono. El monóxido de carbono no se puede ver, ni probar, ni oler. Consulte la pág. 17 para obtener más información sobre cómo proteger a su familia del envenenamiento por monóxido de carbono.

Otros problemas del aire en interiores

El radón es otro gas que no puede verse, ni probarse ni olerse y que puede introducirse en algunas casas desde el suelo debajo de ellas. No se puede ver, ni probar ni oler el radón. El radón se encuentra en todo el territorio estadounidense y puede causar cáncer del pulmón.

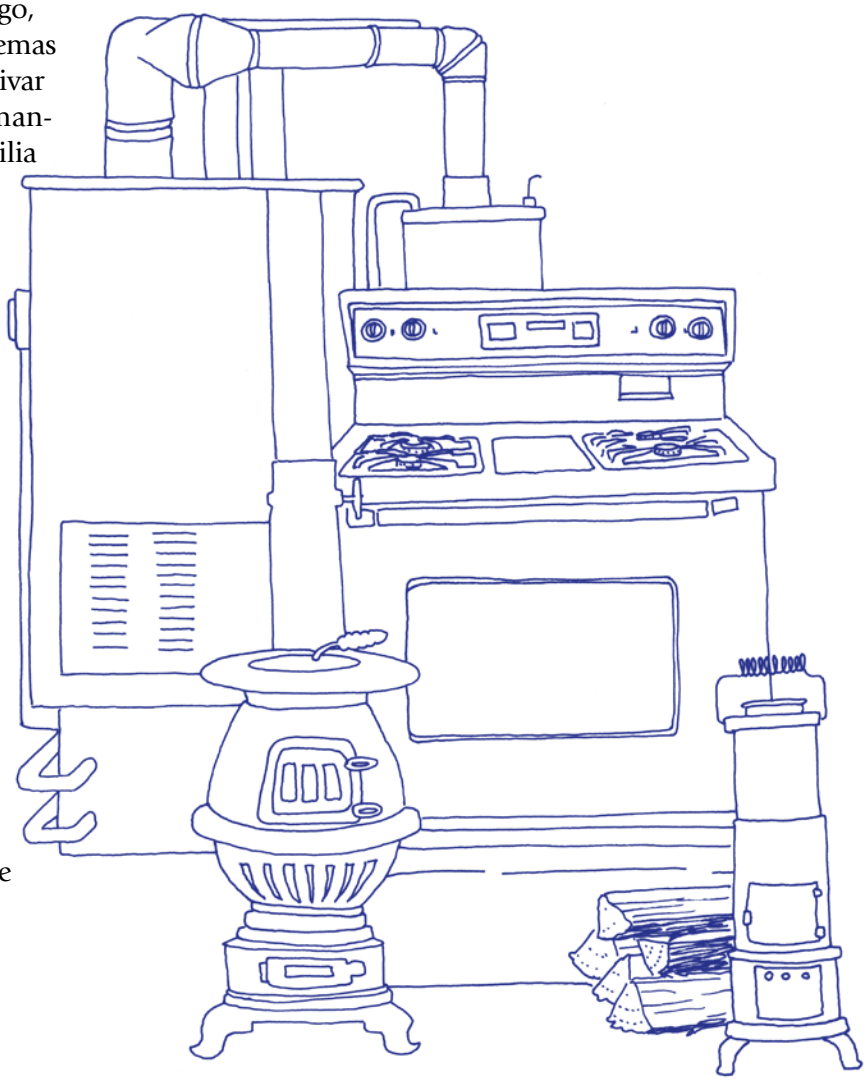
Algunas veces la contaminación del aire en interiores proviene de lo que la gente hace en sus casas.

- Fumar tabaco causa cáncer y otros problemas de salud importantes. No es seguro para los niños estar cerca de fumadores. ***El humo en el ambiente proveniente del cigarrillo o del tabaco*** puede incrementar el riesgo de infecciones de oído y de problemas respiratorios en los niños. También puede provocar ataques de asma.
- Muchas familias tienen mascotas. Sin embargo, las mascotas peludas pueden causarles problemas a algunas personas. Las mascotas pueden activar el asma o las alergias, especialmente si las mantiene en áreas donde duermen usted y su familia duermen.
- Los pasatiempos y los proyectos caseros algunas veces involucran lijado, pintura, soldadura o el uso de ***solventes químicos,*** como barniz o removedores de pintura. (Un solvente es un producto químico que puede disolver otra cosa. Los solventes son generalmente líquidos). Los proyectos caseros pueden contaminar el aire con polvo o sustancias químicas peligrosas.

Algunas veces la contaminación del aire en interiores proviene de lo que la gente tiene en sus casas.

- Algunos productos de uso doméstico, especialmente aquellos que contienen solventes, si no se usan de forma adecuada pueden contaminar el aire. (Consulte la pág. 38 para obtener más información sobre los productos de uso doméstico).
- Los muebles nuevos, las alfombras y los materiales de construcción pueden emitir las sustancias químicas que se usaron en su elaboración. Algunas de estas sustancias químicas pueden hacerle daño a las personas, especialmente a los niños.
- Si su casa fue construída antes de 1978, la pintura podría tener plomo. El plomo es muy peligroso para los niños pequeños. Revise la pág. 29 para aprender más sobre cómo proteger a sus hijos del envenenamiento por plomo.

Hay pasos sencillos, pero importantes que usted puede seguir para saber lo que causa la mala calidad del aire. Las preguntas en la página siguiente le ayudarán a descubrir posibles problemas en su casa. La pág. 9 le dará ideas de lo que puede hacer para corregirlos. Consulte los capítulos sobre el asma y las alergias, el moho y el monóxido de carbono para obtener más información sobre problemas del aire en interiores. Recuerde, el convertir su hogar en un lugar más seguro y saludable donde vivir, implica seguir varios pasos.



Los aparatos de uso domestico que producen combustión son una fuente posible de contaminación del aire.

Preguntas para hacerse

La salud de su familia

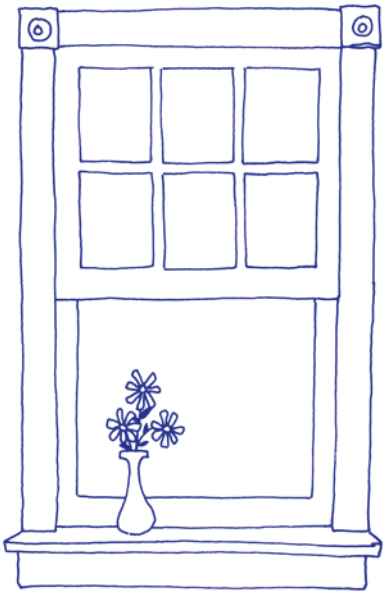
- ¿Hay alguien en su familia que tenga asma o alergias?
- ¿Hay algún miembro de su familia que haya notado que la irritación en los ojos, tos o estornudos ocurren más frecuentemente mientras está en la casa?
- ¿Hay alguien en su casa que tenga bronquitis crónica u otra enfermedad pulmonar?

Radón

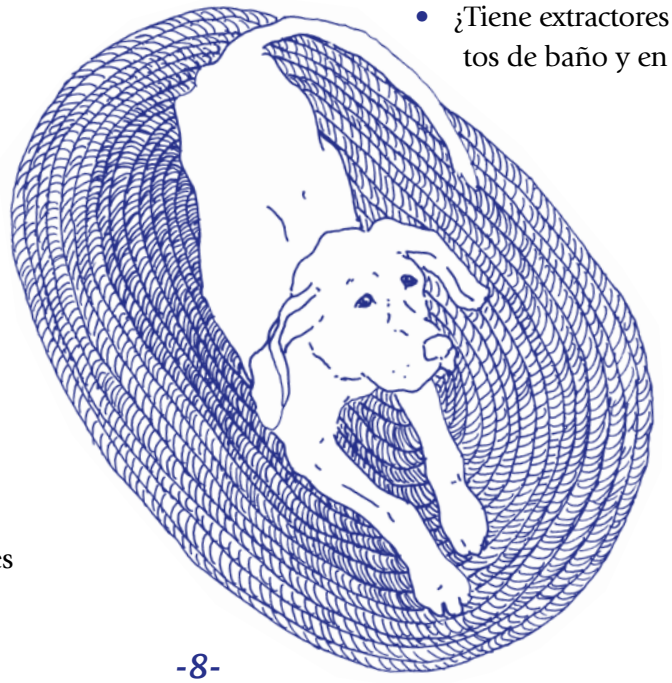
- ¿Alguna vez ha realizado un análisis en su casa para detectar la presencia de radón?
- ¿Tiene alguno de sus vecinos problemas con el gas de radón? Si ese es el caso, es posible que usted tenga un problema similar.

Vivir en un Hogar Sano

- ¿Huelen algunas áreas en su casa a humedad o a encerrado?
- ¿Ha visto cucarachas en su casa?
- ¿Sabe cómo operar de manera segura y darle mantenimiento a los aparatos de uso domestico de combustión?
- ¿Permite que se fume en su casa?
- ¿Tiene mascotas peludas en su casa? ¿En los dormitorios?
- ¿Lee las etiquetas en los productos de uso doméstico y sigue las instrucciones para usarlos de man era segura?



- ¿Abre las ventanas o prende los ventiladores cuando realiza pasatiempos o proyectos que producen polvo u olores?
- ¿Intenta trabajar afuera en proyectos que producen polvo u olores fuertes?
- ¿Escoge muebles, alfombras o materiales de construcción hechos con sustancias químicas y materiales no tóxicos? Este tipo de productos se llaman ***materiales de construcción sin contaminantes.***
- ¿El aire de su casa huele a encerrado, a humedad, a humo o como si tuviera alguna sustancia química?
- ¿Su casa parece tener mala ventilación o aire viciado?
- ¿Puede oler los olores de la comida al día siguiente de cocinarla?
- ¿Tiene extractores de aire en sus cuartos de baño y en la cocina, los usa?



PASOS A SEGUIR

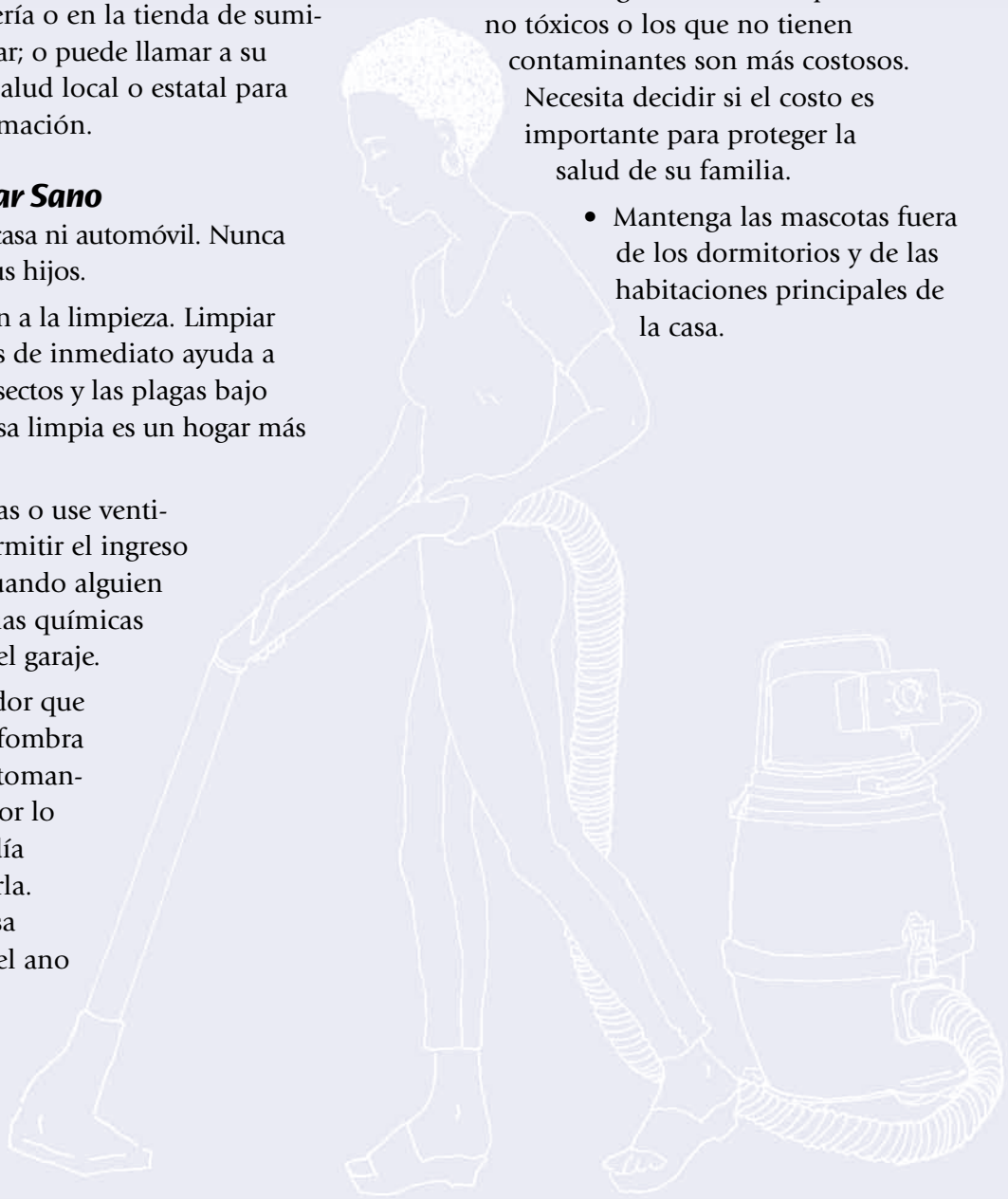
Asegúrese de revisar los pasos a seguir en los capítulos sobre el asma y las alergias, el moho y el monóxido de carbono. Encontrará sugerencias útiles para disminuir la contaminación en su casa y hacer el aire más sano.

Haga análisis en su casa para detectar la presencia de radón

Puede comprar un equipo de análisis barato en la ferretería o en la tienda de suministros para el hogar; o puede llamar a su departamento de salud local o estatal para solicitar más información.

Vivir en un Hogar Sano

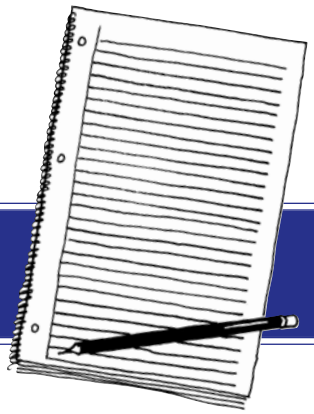
- No fume en su casa ni automóvil. Nunca fume cerca de sus hijos.
- Póngale atención a la limpieza. Limpiar migas y regueros de inmediato ayuda a mantener los insectos y las plagas bajo control. Una casa limpia es un hogar más sano.
- Abra las ventanas o use ventiladores para permitir el ingreso de aire fresco cuando alguien emplea sustancias químicas en la casa o en el garaje.
- Pídale al vendedor que desenrolle su alfombra nueva y la deje tomando aire afuera por lo menos por un día antes de instalarla. Alfombre su casa en una época del ano pueda abrir las ventanas por varios días después de instalada. Para reducir el polvo, antes de remover la alfombra vieja, asegúrese de pasarle bien la aspiradora.
- Deje los muebles nuevos y los materiales de construcción ventilándose por unos días antes de meterlos a la casa. Antes de comprar cosas nuevas para su casa, pida productos hechos con sustancias químicas y materiales no tóxicos. Algunas veces, los productos no tóxicos o los que no tienen contaminantes son más costosos. Necesita decidir si el costo es importante para proteger la salud de su familia.
- Mantenga las mascotas fuera de los dormitorios y de las habitaciones principales de la casa.



¡Cuando tenga dudas, pregunte!

- Página de web del programa de Calidad del Aire en Interiores de la Agencia Estadounidense para la Protección del Medio Ambiente (US Environmental Protection Agency Indoor Air Quality)—www.epa.gov/iaq
- Centro de Intercambio de Información sobre Calidad del Aire en Interiores (Indoor Air Quality Information Clearinghouse) (IAQ INFO) 800/438-4318 (lunes a viernes, 9:00 a.m - 5:00 p.m. hora del este) o correo electrónico: iaqinfo@aol.com
- Línea Nacional de Información sobre el Radón 800/SOS RADON (800/767-7236)
- La página de web de la Federación del Consumidor Nacional de Radón (The National Consumer Federation's Radon Website)—www.radonfixit.org *(sólo en inglés)*
- Centro Nacional de Información sobre el Plomo (National Lead Information Center) 800/424-LEAD (800/424-5323)
- Línea directa de Aire Limpio para su Familia (National Hispanic Indoor Air Quality Hotline) 800/SALUD-12 (800/725-8312) lunes a viernes, 9:00 a.m. – 6:00 p.m. hora del este.
- Asociación Estadounidense del Pulmón (American Lung Association). Póngase en contacto con su organización local, llame al 800/LUNG-USA (800/586-4872)
- Aire Saludable en Interiores para Hogares Estadounidenses (Healthy Indoor Air for America's Homes) al 406/994-3451—www.healthyindoorair.org *(sólo en inglés)*
- *Home*A*Syst: Una guía para la evaluación de riesgos ambientales en el hogar* contiene información sobre la calidad del aire en interiores y otros temas relacionados con el hogar sano. 608/262-0024 —www.uwex.edu/homeasyst *(sólo en inglés)*

Apuntes



La versión original de este capítulo fue escrita por Kathleen Parrott del Instituto Politécnico y Universidad Estatal de Virginia; y actualizado por HUD.

Asma y alergias

¿Debería estar preocupado(a)?

Más de ocho millones de niños en los Estados Unidos tienen una enfermedad llamada. El asma es una de las razones principales por las que los niños faltan a la escuela o terminan en el hospital. El asma hace difícil que la gente respire y algunas veces la persona hasta muere de asma. Está enfermedad todavía no tiene cura, pero se puede controlar.

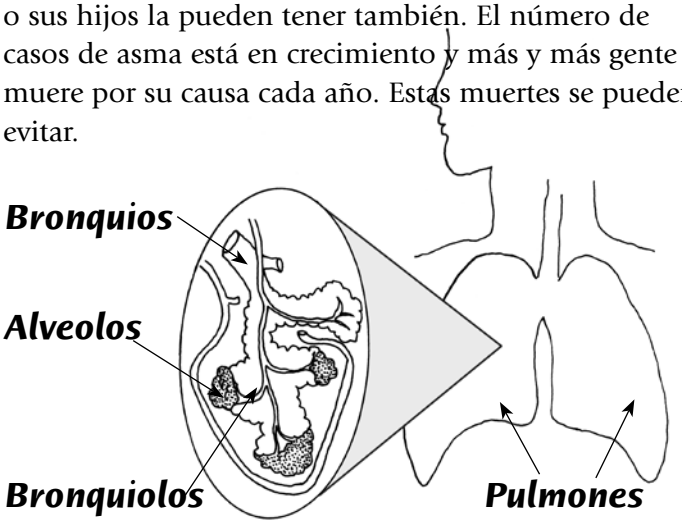
Otras 40 a 50 millones de personas tienen alergias. Las alergias también pueden dificultar la respiración al provocarle un ataque de asma. Una alergia es una reacción poco usual a algo, como por ejemplo a un tipo de comida o una planta, que normalmente son inofensivas. Los síntomas comunes de las alergias son: nariz congestionada y moquienta, picazón o salpullido. Está sección le ayudará a hacerse las preguntas correctas para saber cómo hacer de su hogar, un lugar más seguro y más sano para la gente con asma o alergias.

¿Qué ocurre durante un ataque de asma?

Los episodios de asma se llaman ataques de asma. Durante un ataque, los tubos respiratorios en los pulmones, llamados se encogen. En un ataque de asma:

- Los tubos respiratorios en sus pulmones se inflaman.
- Los músculos alrededor de esos tubos se contraen.
- Los tubos producen grandes cantidades de un fluído espeso llamado mucosidad.

El asma no es contagiosa, pero tiene tendencia a recurrir en las familias. Si alguien en su familia la tiene, usted o sus hijos la pueden tener también. El número de casos de asma está en crecimiento y más y más gente muere por su causa cada año. Estas muertes se pueden evitar.



Indicadores de un ataque de asma:

- Presión en el pecho
- Dificultad para respirar
- Silbido en el pecho
- Tos

La persona con asma que aprende a reconocer los sín-tomas tempranos de un ataque, puede tomarse el medicamento de inmediato. Es posible que esto haga que el ataque sea menos severo.

DATO

Si alguien tiene un ataque de asma fuerte, llévelo(a) a la sala de emergencias inmediatamente. Algunos síntomas de un ataque severo son:

- El *inhalador de medicina* de la persona con asma no le ha hecho efecto en 15 minutos.
- Los labios o las uñas de las manos de la persona están azules.
- A la persona le cuesta trabajo caminar o hablar porque no puede respirar bien.

Lo más importante que hay que saber sobre el asma es que usted la puede controlar. Los pacientes con asma (o sus padres) que saben qué medicamento tomar y lo que provoca los ataques pueden evitarlos la mayoría del tiempo. Eso significa que la gente con asma puede vivir una vida normal.

El asma se puede tratar con muchos tipos de medicamentos. Recuerde que no hay un sólo tipo de medicamento que funcione bien para todo el mundo. Usted y su doctor tienen que trabajar juntos para encontrar el tipo de medicamento más adecuado para usted. Recuerde que puede llevarle algún tiempo encontrarlo. También, debe tomarse el tiempo para averiguar lo que le provoca los ataques.

Causas del asma

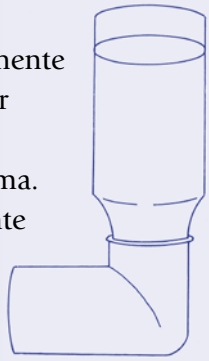
Nadie sabe exactamente que es lo que causa el asma; muchas cosas pueden provocar los ataques. Este tipo de cosas se llaman ***causas***. Algunas personas tienen una o dos causas, otras tienen muchas.

Algunas causas son cosas a las que a menudo la persona es alérgica. Las más comunes son ***polen*** (de los árboles y de las flores) y ***caspa*** (partículas de piel de gatos, perros y otras mascotas). También, algunas personas son alérgicas a plagas como cucarachas, roedores o ***ácaros de polvo***. Los ácaros de polvo son insectos diminutos que no se pueden ver. Viven en todas partes—en las alfombras, los muebles tapizados, los muñecos de peluche y la ropa de cama. El ***humo del cigarrillo*** es otra causa común de los ataques de asma. Otras causas no tienen ninguna relación con las alergias—clima frío, ejercicio o emociones fuertes (la risa, el llanto).

Otras causas comunes del asma

- Polvo.
- Moho.
- Monóxido de carbono.
- Productos de limpieza como pulidores de muebles o atomizadores para eliminar el polvo.
- Artículos de tocador como fijadores de cabello o perfume.
- Gripe o resfriados.

Hay dos tipos principales de medicamentos para el asma.



Usted (o su hijo[a]) toman regularmente un tipo de medicamento para hacer los pulmones menos sensibles a las cosas que causan los ataques de asma. Aunque se sienta BIEN, es importante tomar el medicamento como se lo recetaron. Usualmente toma un par de semanas para que el medicameno haga efecto. El otro tipo de medicamento se llama ***medicina de rescate***. Se toma durante un ataque para ayudar a abrir los tubos respiratorios y así poder respirar mejor.

Algunas medicinas "diarias" para el asma son ***esteroides***. Es posible que esto les preocupe a algunas personas porque han oído historias sobre atletas que usan esteroides de una manera errónea. Los esteroides para el asma no son iguales. Los efectos secundarios en los esteroides para el asma son poco comunes. Los pacientes de asma usualmente respiran estos medicamentos directamente a los pulmones, por lo que sólo necesitan una dosis pequeña.

Alergias

Los síntomas comunes de las alergias incluyen nariz moquienta o congestionada, tos, urticaria, picazón, sarpullido u ojos hinchados. Las alergias pueden ser mortales para algunas personas. Cuando las personas que son sensibles entran en contacto con algo que les da alergia, como maní (cacahuate), se les baja la presión, los tubos respiratorios se les inflaman y pueden morir por falta de aire. Las buenas noticias son que las alergias se pueden tratar. Si tiene alergias, es importante que determine lo que las causa y cómo mantenerlas bajo control. Un doctor puede hacerle un examen para averiguar esto. Es posible que la gente con alergias severas necesite tener consigo todo el tiempo el medicamento de emergencia.

Alérgenos comunes

Un ***alérgeno*** es algo que causa síntomas de alergia o una ***reacción alérgica***. Muchas de las causas del asma listadas en la pág. 12 también pueden causar reacciones alérgicas en la gente que no tiene asma. Hay muchos otros alérgenos, algunos de los más comunes se listadas aquí. Es importante hablar con su médico si ha tenido una reacción a alguno de los ellos:

- ***Comidas***: leche y productos lácteos, cítricos como naranjas y limones, colorantes y saborizantes artificiales, nueces y mariscos como camarones o almejas.
- ***Medicinas***: penicilina, algunas medicinas para el corazón y algunas medicinas para combatir los ataques.
- ***Picaduras y mordeduras de insectos***: la mayoría son causadas por avispas amarillas, abejas, avispas, avispones y hormigas de fuego. En algunas personas, las reacciones a las picaduras se hacen más serias con los años. Eventualmente, una sola picadura puede matar. Hable con su médico si ha tenido una reacción seria a una picadura.
- ***Alérgenos por contacto***: causan reacciones cuando tocan la piel cosas como plantas, cosméticos, joyería o latex (un tipo de hule) tocan la piel. Los salpullidos son reacciones comunes a estos alérgenos.

Revise las preguntas en las siguientes páginas para ayudarle a identificar problemas en su casa que puedan empeorar el asma o las alergias. Las páginas 14 y 15 le darán ideas sobre cómo mantener a su familia sana y segura.

Preguntas para hacerse

- ¿Hay alguien en su familia que tenga asma o alergias?
- ¿Ha notado de alguien en su familia que la irritación en los ojos, tos o estornudos ocurren más frecuentemente mientras está en la casa?
- ¿Tiene en su casa una alfombra que no se limpia bien o no se limpia a menudo?
- ¿Tiene alfombras, animales de peluche o materiales lanudos en los dormitorios?

- ¿Cuán a menudo lava las sábanas, las fundas y otra ropa de cama?
- ¿Almacena alimentos en envases o cajas que no tienen tapas?
- ¿Mantiene las mascotas adentro?
- ¿Ha pasado más de un año desde que han inspeccionado y limpiado el horno, los tubos de la chimenea y las chimeneas?
- ¿Hay alguien que fume dentro de la casa?
- ¿Está su casa húmeda o con moho?

PASOS A SEGUIR

Póngales atención a su asma y alergias

Sepa lo que les causa a usted y a sus hijos asma o alergias. Si su asma o alergias son severas, hable con su médico o enfermera sobre como mantener un medicamento de emergencia a la mano. Si alguien en su familia toma medicamentos para el asma o las alergias, asegúrese de que sepan cuando tomarlos.

Limpieza sana

Limpie su casa a menudo. Puesto que limpiar pone polvo en el aire, pídale a alguien sin asma ni alergias que lo haga. Si no puede encontrar a nadie mas que limpie, use una mascara contra el polvo que la puede comprar en alguna farmacia.

Mantenga al mínimo los desordenes. Los desórdenes recogen polvo y hacen más difícil mantener la casa limpia. Guarde sus pertenencias en cajas plásticas o de cartón en lugar de mantenerlas en pilas o montones. Puede mover las cajas para limpiar con más facilidad.

Cuando sea posible no tenga alfombras ni moquetas. Los pisos (vinil, madera o baldosa) son mucho más fáciles de mantener sin polvo. Si tiene moquetas o alfombras páseles la aspiradora a menudo. Es posible que pueda pedir prestada o comprar una aspiradora con un filtro HEPA (partículas de aire de alto rendimiento) [HEPA "High Efficiency Particle Air"] para librarse del polvo. Llame al departamento de salud local o estatal para obtener más información.

Mantenga al mínimo los ácaros de polvo

Use cobertores plásticos con cremallera para el colchón y la almohada debajo de las sábanas y las fundas. Los puede comprar en una tienda de departamentos local o a través del correo. Si el cobertor del colchón no es cómodo, póngale una almohadilla de colchón encima.

Lave la ropa de cama, incluyendo las sábanas, fundas y almohadillas del colchón con agua caliente todas las semanas. Las temperaturas superiores a los 54.4°C (130°F) matan los ácaros de polvo.

Control de otras plagas

Las cucarachas y los roedores pueden causar asma y alergias. Necesitan comida, agua, calor y guarida para sobrevivir. Puede controlar las cucarachas, los ratones y otras plagas haciéndoles más difícil conseguir estas cosas. (Revise el capítulo sobre pesticidas en la pág. 42 para aprender más sobre cómo manejar las plagas). De todas maneras, aquí hay algunas sugerencias para mantenerlas alejadas:

- Almacene los alimentos en envases bien cerrados.
- Limpie de inmediato las migas de comida y los regueros.
- Deseche a menudo la basura.
- Lave los platos inmediatamente después de comer.
- No deje afuera durante la noche comida agua para mascotas.
- Arregle las goteras y las fugas de las tuberías.
- Selle las grietas donde se esconden o por donde se introducen a su casa las cucarachas y otros insectos.

PASOS A SEGUIR, continuación

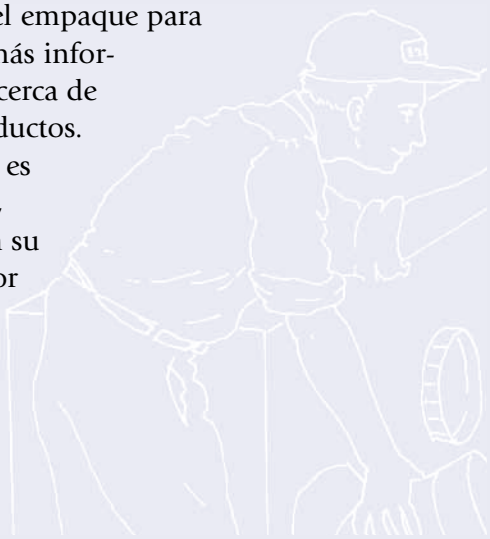
Mascotas

Las mascotas lanudas como perros, gatos y jerbos (roedores domésticos) pueden causar ataques de asma y de alergia por su saliva o caspa. Es mejor mantenerlas afuera o no tener mascotas. Si estan adentro, asegúrese de mantenerlas fuera de las áreas donde se duerme y de los muebles de tela.

Revise sus electrodomésticos

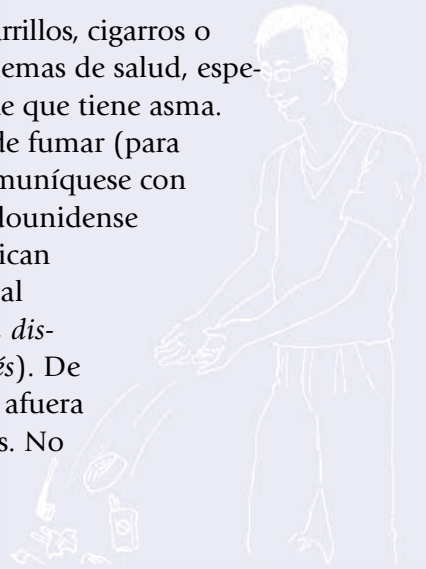
Asegúrese de que sus artefactos domésticos de gas, la chimenea, el horno o la cocina de leña se revisen una vez al año el hollín (y protegerlo de los peligros del monóxido de carbono. Revise la pág. 26 para obtener más información.)

Revise el filtro de la calefacción o del aire acondicionados dos veces al año. Cámbielos cuando sea necesario y asegúrese de comprar filtros de buena calidad que pueden ser un poco más costosos, pero limpian mejor el aire de su casa, además atrapan más polvo y por eso debe cambiarlos más a menudo. Los filtros de aire pueden comprarse en una ferretería, revise las etiquetas y el empaque para obtener más información acerca de estos productos. Si su casa es alquilada, hable con su arrendador sobre estas recomendaciones.



El fumar

El humo de los cigarrillos, cigarros o pipas causan problemas de salud, especialmente a la gente que tiene asma. Lo mejor es dejar de fumar (para solicitar ayuda, comuníquese con la Asociación Estadounidense del Pulmón [American Lung Association] al 1-800-LUNG-USA, *disponible sólo en inglés*). De lo contrario, fume afuera y lejos de los niños. No encienda estos productos en su automóvil porque el humo puede quedarse allí y afectar a los niños.



Moho

Cuando la gente respira moho puede causarles alergias y asma. El moho necesita agua para crecer. Para controlar el crecimiento del moho, mantenga su casa seca. Esto también le ayudara a controlar las cucarachas y los ácaros de polvo. Para obtener mas información consulte el capitulo.

Instalar limpiadores de aire en los dormitorios de pacientes con alergias y asma les puede ayudar. Los limpiadores de aire buenos (con filtros HEPA) cuestan alrededor de $100 más o menos. NO use un limpiador de aire que produzca ozono, porque el ozono puede causar problemas de salud.

¡Cuando tenga dudas, pregunte!

- Su oficina local de Extensión del condado —búsquela en su directorio telefónico
- Su departamento de salud local o estatal —búsquelo en su directorio telefónico
- Asociación Estadounidense del Pulmón (American Lung Association) 800/LUNG-USA — www.lungusa.org
- Asociación de Limpieza con Jabón y Detergente para el Control de Alergias y Asma (The Soap and Detergent Association Cleaning to Control Allergies and Asthma 202/347-2900 —www.cleaning101.com/house *(sólo en inglés)*
- Aire Saludable en Interiores para Hogares Estadounidenses (Healthy Indoor Air for America's Homes) 406/994-3451—www.healthyindoorair.org *(sólo en inglés)*
- Red contra el Asma y las Alergias: Madres de Asmáticos (The Allergy & Asthma Network: Mothers of Asthmatics) 800/878-4403—www.aanma.org *(Página de web sólo en inglés)*
- Red contra Alergias a la Comida y a la Anafilaxia (The Food Allergy & Anaphylaxis Network) (FAAN) 800/929-4040—www.foodallergy.org *(sólo en inglés)*
- La Agencia Americana de Protección del Medio-ambiente, Asma y Ambientes Interiores.

Apuntes

La versión original de este capítulo fue escrita por Joseph Ponessa, Oficina de Extensión de la Universidad de Rutgers; y actualizada por HUD.

Moho y humedad

¿Debería estar preocupado(a)?

La mayoría de nosotros ha visto moho o manchas de humedad alrededor de nuestra casa. Pero, ¿sabía que el moho está vivo? Crece en superficies mojadas o húmedas. En general es gris o negro pero también puede ser blanco, anaranjado o verde. Puede crecer a la vista en lugares como paredes, ropa y electrodomésticos. Sin embargo, también puede encontrarse en lugares más escondidos—debajo de la alfombra o dentro de las paredes y los áticos. El moho a menudo huele a encerrado. Las manchas de humedad son otro nombre común de moho. Si vive cerca del océano o en un clima húmedo, es posible que haya más moho en su casa que en las casas ubicadas en otros lugares.

El moho produce "esporas", motas diminutas que no se pueden ver y que flotan en el aire. Cuando respira esporas de moho, entran en sus pulmones, que pueden causar problemas de salud. La gente con alergia al moho puede tener reacciones que incluyen: ojos llorosos, nariz moquienta o congestionada, estornudos, picazón, silbidos en el pecho, problemas para respirar, dolor de cabeza y cansancio. El moho puede hasta causar ataques de asma.

Aprendemos más cada día sobre los problemas de salud que causa el moho. Algunos tipos de moho pueden causar problemas de salud severos en algunas personas, pero los científicos no concuerdan sobre cuáles son los problemas. Aunque hay moho casi en todas partes, no es saludable vivir donde él crece. Puesto que el moho necesita humedad para crecer, trate de mantener seca su casa y todo lo que contiene. Algunos lugares donde es posible que encuentre moho:

- En el cuarto de baño, especialmente alrededor de la ducha o la bañera y en las paredes, el techo o el piso.
- En sótanos mojados o húmedos y en lugares bajos.
- Alrededor de los lavabos del cuarto de baño y de la cocina que tienen fugas.
- En áticos que tienen techos con goteras.
- En ropa húmeda que no se seca con rapidez.
- En las ventanas y paredes donde se recoge condensación.
- En armarios.
- Debajo del papel tapiz o de las alfombras.
- En su unidad de aire acondicionado.

Es importante que repare inmediatamente cualquier problema relacionado con la humedad en su casa. El moho puede crecer rápidamente, por lo que es mejor no esperar. Para eliminar el crecimiento de moho, seque rápidamente o deseche cualquier cosa que se haya mojado.

Preguntas para hacerse

¿En qué condiciones está la salud de su familia?

- ¿Hay alguien que tenga alergias o asma?
- ¿Hay alguien en su casa que siempre parece estar resfriado—con la nariz moquienta, silbidos en el pecho, tosiendo y con dolores de cabeza?
- ¿Desaparecen estos problemas cuando salen de la casa por un tiempo?
- ¿Hay bebés, niños o personas mayores que viven en la casa?

¿Cómo puede darse cuenta si hay moho creciendo en su casa?

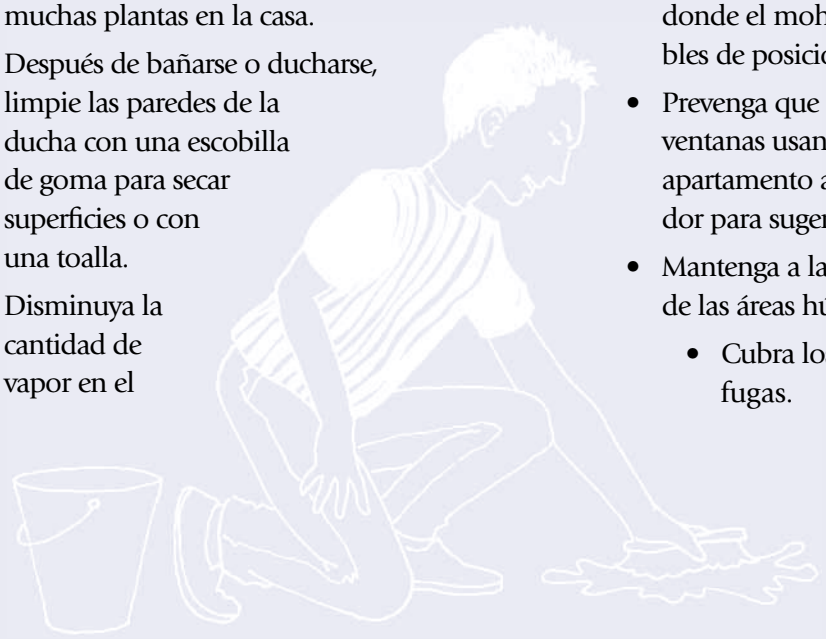
- ¿Ve moho crecer en algún lugar?
- ¿Hay manchas de humedad creciendo en la ropa o las toallas?
- ¿Alguna parte de su casa o apartamento huele a cerrado o a moho?
- ¿Ve cambios de color en las paredes o en los pisos que no puede limpiar?

¿Hay humedad en su casa que pueda causar el crecimiento de moho?

- ¿Se ha inundado alguna parte de su casa?
- ¿Ha habido una fuga o derrame de agua?
- ¿Se ha mojado la alfombra y se ha quedado húmeda por más de 24 horas?
- ¿Puede ver señales de humedad en las paredes, techos o ventanas?
- ¿Se mantienen húmedas las paredes del cuarto de baño por mucho tiempo después de que toma un baño o una ducha?
- ¿A veces se le atascan y retienen agua los desaguaderos del sótano?
- ¿Hay goteras en el sótano o en el techo cuando llueve? (Revise el piso del ático)
- ¿Alguien usa un humidificador?
- ¿Se acumula agua en el molde de desague debajo del refrigerador o del aire acondicionado?
- ¿Usa calentadores portátiles que no tienen ventilación?
- ¿Hay espacios bajos debajo de la casa?
- ¿Vive en un clima húmedo?
- ¿Se drena el agua de lluvia hacia los cimientos de su casa?
- ¿Si su casa está elevada, se hacen pozos de agua debajo de ella?
- Se siente el aire en su casa pegajoso o húmedo?

PASOS A SEGUIR

- Use desagües para desviar el agua de lluvia de su casa. Asegúrese de que las canales funcionen.
- Remueva el terreno de los cimientos de su casa de manera que esté inclinado. Asegúrese de que hay una diferencia de 1.80 metros (6 pies) de profundidad entre el terreno que rodea su casa y el que está cerca de ella de manera que el ter reno adyacente esté más elevado.
- Arregle las goteras en el techo, las paredes, las puertas o las ventanas.
- Mantenga las superficies limpias y secas—limpie inmediatamente los regueros y los derrames.
- Guarde la ropa y las toallas limpias y secas—no las deje húmedas en la canasta de la lavandería ni en la lavadora.
- No deje agua en los moldes recolectores de agua, sótanos o aire acondicionados.
- Revise la humedad relativa en su casa. Puede comprar un equipo de análisis en una tienda de equipo electrónico o en la ferretería. Deje de usar su humidificador si la humedad relativa es superior a 50%.
- Si la humedad es alta, no mantenga muchas plantas en la casa.
- Después de bañarse o ducharse, limpie las paredes de la ducha con una escobilla de goma para secar superficies o con una toalla.
- Disminuya la cantidad de vapor en el cuarto de baño mientras toma un baño o se ducha. Encienda el extractor de aire o abra una ventana.
- Utilice un extractor de aire mientras cocina.
- Si tiene una secadora de ropa, asegúrese de que tiene salida al exterior.
- Use un deshumidificador o aire acondicionado para secar las áreas húmedas.
- Si usa un humidificador, enjuágüelo con agua todos los días. Cada dos o tres días, siga las instrucciones del fabricante para limpiarlo o enjuágüelo con una mezcla de 1/2 taza de blanqueador (Algunas veces se llama ***hipoclorato de sodio***. "Clorox" es una marca) y un galón de agua.
- Cuando use el aire acondicionado, úselo en la posición "ventilador automático" ["auto-fan"].
- Tire las alfombras mojadas, las cajas de cartón, el material de aislamiento u otras cosas que hayan estado muy mojadas por más de dos días.
- Incremente el flujo de aire en áreas problemáticas—abra las puertas del armario y mueva los muebles para que no estén cerca de las paredes donde el moho está creciendo. Cambie los mue bles de posición de vez en cuando.
- Prevenga que la humedad se deposite en las ventanas usando tormenteras. Si vive en un apartamento arrendado, hable con su arrendador para sugerirle que instale tormenteras.
- Mantenga a la gente con asma y alergias alejada de las áreas húmedas de su casa.
    - Cubra los bordes de las ventanas si hay fugas.

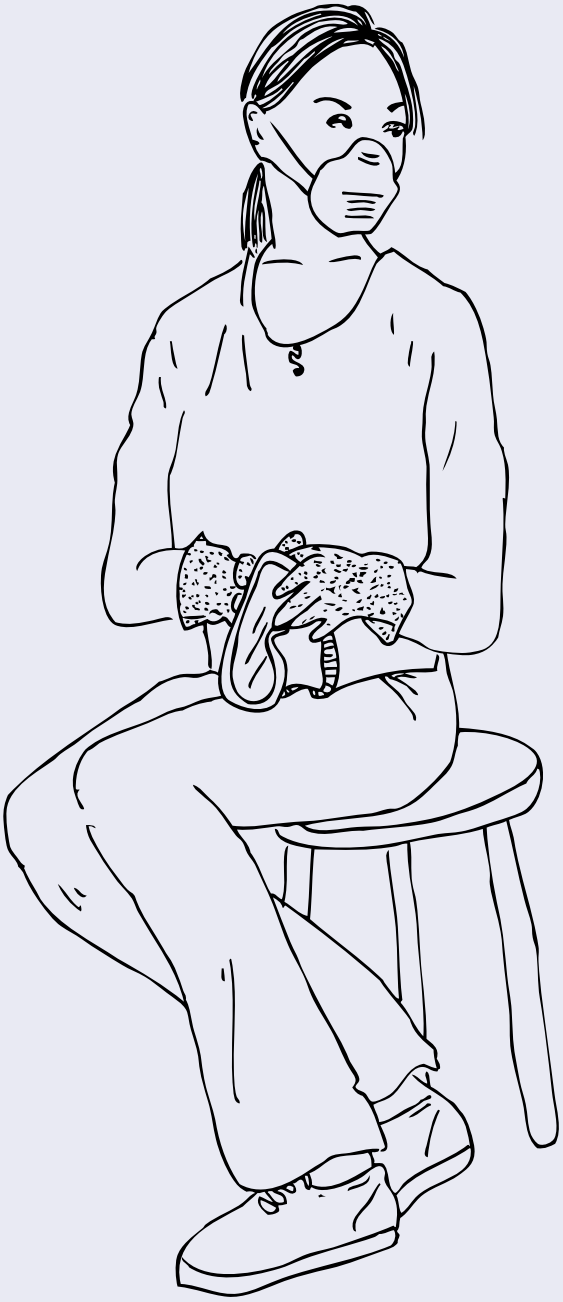


PASOS A SEGUIR, continuación

- Después de limpiar el moho, para deshacerse de las esporas que quedan en el aire, puede ayudarle usar una aspiradora de alto rendimiento (HEPA) o un limpiador de aire. Es posible que pueda pedir prestada una aspiradora HEPA. Llame al departamento de salud local o estatal para preguntar.
- Si encuentra un área cubierta de moho mayor cuadrados, para que se libre de él, es mejor que contrate a un profesional. (Los puede encontrar en el directorio telefónico bajo: "Restauración de daños por incendios o agua".)
- Limpie el moho con una mezcla de detergente para lavar o de lavaplatos y agua. También puede usar lejía con jabón y agua. No mezcle la lejía con productos que contengan amoniaco.
- Si cree que el moho les puede estar causando problemas de salud a usted o a su familia, consulte con un médico.

¿Cómo limpio el moho?

- Protéjase cuando limpia moho. Use camisas y pantalones de manga larga y pantalones, zapatos y calcetines, guantes de goma y gafas para protegerse los ojos. Abra una ventana para dejar entrar aire fresco mientras trabaja.
- Deseche cosas como alfombras o colchones, placas para la construcción de tabiques ("dry wall"), tejas, material de aislamiento o cajas de cartón que hayan estado mojadas por más de dos días. Para prevenir que el moho se extienda, empaque en un plástico caulquier cosa que vaya a botar. El limpiar el moho pone las esporas en el aire, así que es una buena idea usar una mascarilla de respiración. Mientras limpia, mantenga alejados a los niños pequeños, los ancianos, los enfermos, y los alérgicos o asmáticos.



PASOS A SEGUIR, continuación

Limpie las superficies sólidas con una mezcla de detergente de lavar o de lavaplatos y agua. Es posible que tenga que limpiar con un cepillo. Enjuague el área con agua limpia y séquela rápidamente removiendo el agua y usando un ventilador. La lejía (es decir, cloro o blanqueador) eliminará el moho que crece en las superficies. Sin embargo, no elimina las esporas de moho en el aire. El moho muerto puede causar reacciones alérgicas. En la mayoría de los casos, usted no necesita usar cloro o blanqueador para eliminar el moho. Si usa lejía, siga estas instrucciones:

- Limpie la superficie primero con agua y detergente.
- Disuelva la lejía en agua –use alrededor de una taza de blanqueador por diez tazas de agua.
- Utilice un atomizador o una esponja para aplicar la mezcla de lejía en un área con moho. Déjela por unos 15 minutos, después enjuágue el área y séquela rápidamente.
- Nunca mezcle lejía con productos que contengan amoniaco ni ácidos porque estará fabricando un gas letal.
- Mantenga la lejía fuera del alcance de las mascotas y de los niños.
- Recuerde, la lejía destiñe casi todos los tipos de tela y de moquetas. Asegúrese de no derramarla ni salpicarla.

El Servicio de la Cooperativa de Extensión o el departamento de salud local o estatal le pueden dar más información sobre el moho. Los inquilinos de residencias deben hablar con su arrendador. Algunas pólizas de seguro cubren las reparaciones de daños causados por el moho. Los profesionales en el campo de "restauración de daños por incendio o agua" pueden ayudarle a reparar los daños. El limpiar un problema grande de moho puede costar varios miles de dólares o más.

¿Hay que realizar pruebas para detectar la presencia de moho?

Es posible que haya oído sobre el llamado moho "tóxico" que puede causar problemas graves de salud. Esto es preocupante si sabe que hay moho creciendo en su casa. Consulte con su médico si piensa que el moho le está causando problemas de salud a usted o a su familia. Muchos expertos concuerdan en que los problemas de salud provienen más de la cantidad de tiempo que ha estado en contacto con el moho y de la cantidad de moho en su casa, que del tipo de moho en la misma.

Sin importar el tipo de moho que tenga, necesita librarse de él y reparar los problemas de humedad que lo hacen crecer. La mayoría de los expertos piensan que es mejor invertir tiempo y dinero limpiando el problema que realizando análisis. Entonces, actúe rápidamente para librarse del moho y de la humedad aplicando los pasos a seguir en este capítulo.

¡Cuando tenga dudas, pregunte!

- Su oficina local de Extensión del condado —búsquela en su directorio telefónico
- Su departamento de salud local o estatal —búsquelo en su directorio telefónico
- Agencia para la Protección Ambiental (APA) (The Environmental Protection Agency) (EPA) —www.epa.gov/mold
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CCPE) (The Centers for Disease Control and Prevention) (CDC) —www.cdc.gov/health/mold.html

En la página web digite "Spanish" en la casilla de "Search".

- Programa Californiano de Calidad del Aire en Interiores (California Indoor Air Quality Program): —www.cal-iaq.org//iaqsheet.htm *(sólo en inglés)*
- La Casa de la Salud (The Health House) —www.healthhouse.org *(sólo en inglés)*
- Aire Saludable en Interiores para Hogares Estadounidenses (Healthy Indoor Air for America's Homes) 406/994-3451—www.healthyindoorair.org *(sólo en inglés)*

Apuntes

La versión original del este capítulo fue escrita por Marilyn Bode, Especialista de Extensión de la Universidad Estatal de Iowa; y actualizada por HUD.

Monóxido de carbono

¿Debería estar preocupado(a)?

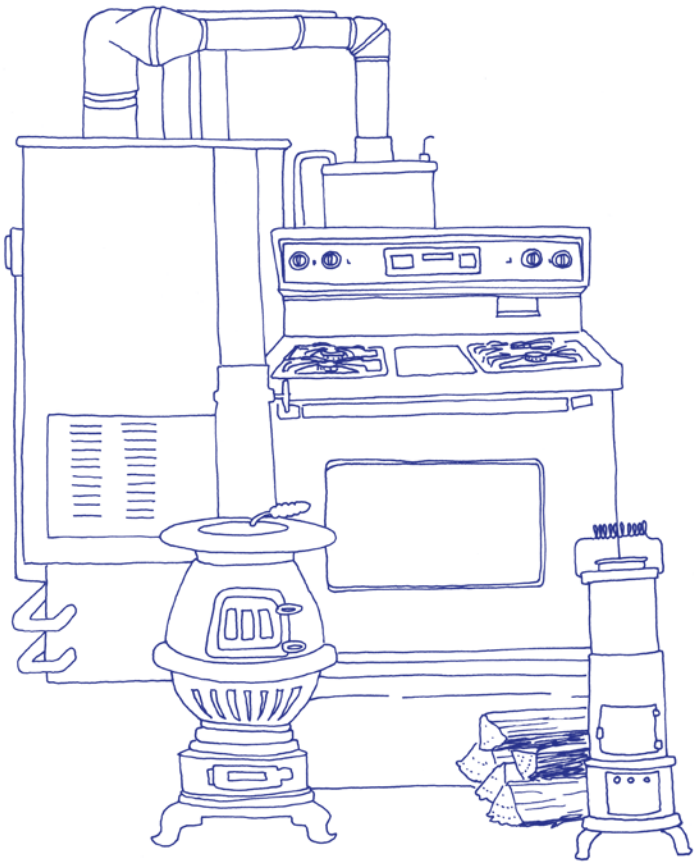
No es posible ver, probar, ni oler el monóxido de carbono (CO). Sin embargo, este gas mortal puede enfermarlo y hasta matarlo. Más de quinientas personas mueren cada año en los Estados Unidos por respirar demasiado monóxido de carbono. Los síntomas del envenenamiento por CO se parecen a los de una gripe. Mucha gente ni siquiera sabe que ha estado respirando CO. Los sobrevivientes pueden sufrir daño cerebral, pérdida de la vista o del oído o tienen problemas del corazón. Es una gran amenaza para la salud de su familia. Lo bueno es que usted puede prevenir el envenenamiento por CO. Esta sección le ayudará a hacerse las preguntas correctas para saber si el aire de su casa es seguro y sano.

Puede haber tanto CO en un edificio en llamas que respirar el humo por tan sólo un minuto puede matarlo(a). Niveles bajos del gas como los que provienen del fumado no matan al instante, pero pueden causar muchos otros problemas de salud. Los niños, los fetos, la gente con asma, los adultos mayores o la gente con problemas del corazón o pulmonares tienen más posibilidades de enfermarse si respiran CO. Pero recuerde, el CO perjudica inclusive a las personas sanas.

¿De dónde viene el CO?

Los artefactos del hogar usados para producir calor que operan a gas, aceite o madera, pueden CO si no funcionan correctamente. La mayoría de los aparatos de uso doméstico operados a gas que son sometidos a un adecuado mantenimiento, son seguros y producen muy poco CO, no así los que no tienen salida de ventilación. Los electrodomésticos de electricidad no usan combustibles y por lo tanto no producen CO. Algunas fuentes de producción de CO.

- Hornos, calentadores de agua y calefacción operados a gas o aceite.
- Las chimeneas y las cocinas de leña.
- Los artefactos a gas de uso doméstico, como hornos, estufas o secadoras de ropa.
- Los calentadores portátiles de gas y querosen.
- Las parrillas de gas y de carbón.
- Automóviles, camiones, vehículos para acampar, tractores y otros vehículos.
- Pequestos equipos que funciona con gasolina y propano líquido (PL), incluyendo cortadoras de césped, removedores de nieve, aserradoras de cadena, lavadores a presión y generadores eléctricos.
- Los vehículos de recreación como botes de motor, vehículos para todo terreno (ATV), botes de esquí y los generadores en los vehículos de acampar y botes-casa.
- El humo del tabaco.
- Los incendios domésticos.
- Las chimeneas y tubos de salidade hum olestuidos.



Respirar niveles bajos de CO puede dañar el cerebro, corazón u otras partes del cuerpo. A niveles altos, al cerebro le falta tanto oxígeno que no se puede pensar claramente, se pierde el control de los músculos y es posible que no se pueda desplazar a un lugar seguro. El envenenamiento masivo por CO puede causar pérdida del sentido, coma y hasta la muerte.

Existen pasos sencillos pero importantes que puede seguir para saber si su familia está en riesgo de envenenamiento por CO. Las preguntas en la siguiente página le ayudarán a hacerlo. La pág. 27 le dará ideas sobre qué hacer para mantener el aire de su casa seguro para respirar.

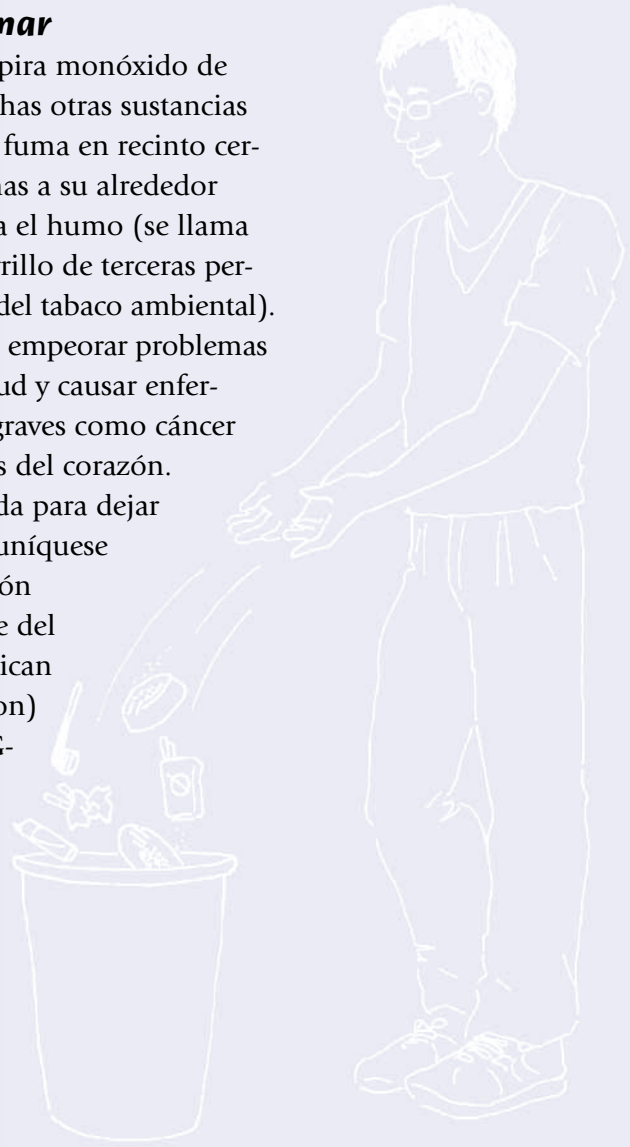
¿Cuáles son los síntomas de envenenamiento por CO?

A menudo la gente piensa que el envenenamiento por CO es una gripe; esto es porque se parece a la gripe. Los síntomas de niveles bajos de envenenamiento por CO pueden incluir:

- dolor de cabeza
- náusea
- vómito
- mareos
- confusión
- cansancio
- debilidad
- somnolencia
- presión en el pecho
- dificultad para respirar
- cambios en los sentidos de la vista, el olfato, el oído, el tacto y el gusto.

El CO Al fumar

Al fumar se respira monóxido de carbono y muchas otras sustancias químicas. Si se fuma en recinto cerrado las personas a su alrededor también respira el humo (se llama humo del cigarrillo de terceras personas o humo del tabaco ambiental). El fumar puede empeorar problemas menores de salud y causar enfermedades más graves como cáncer y enfermedades del corazón. Si necesita ayuda para dejar de fumar, comuníquese con la Asociación Estadounidense del Pulmón (American Lung Association) al 1-800-LUNG-USA *(sólo en inglés)*.



DATO

Preguntas para hacerse

- ¿Algunas veces dentro de su casa, garaje o pórtico bajo techo usa de parrillas de carbón o motores pequeños de gasolina?
- ¿Tiene un garaje pegado a su casa?
- ¿Algunas veces calienta su automóvil dentro del garaje?
- ¿Ha pasado más de un año desde que usted o su arrendador solicitaron la inspección o la limpieza del horno, chimenea, cocina de leña, tubos de la chimenea u otros aparatos de uso doméstico?
- ¿Alguna vez ha usado calentadores portátiles de gas o de queroseno o una chimenea de gas sin conexión al exterior?
- ¿Tiene su casa una alarma de monóxido de carbono?
- ¿Alguna vez ha usado la estufa de la cocina o el horno para calentar la casa?
- ¿Cuándo usa el horno a veces olvida prender el extractor de aire de la cocina?
- ¿Algunos de los calentadores en la estufa de la cocina tienen la llama amarilla o anaranjada?*
- ¿Algunas veces se devuelve el humo de la chimenea?
- ¿Están sus aparatos de suso doméstico y horno en buenas condiciones?
- ¿Están oxidadas o deteriorándose las tuberías de ventilación de su horno, calefacción o calentador de agua?
- ¿Tiene un calentador de agua a gas que no tenga salida al exterior?*
- ¿Hay herrumbre, hollín o suciedad en su horno, calefacción o calentador de agua?*
- ¿Tiene su horno o calentador más de diez años?*
- ¿Ha sellado las puertas y ventanas con cinta adhesiva para proteger del mal clima o ha usado en su casa material de aislamiento?
- ¿Ha sellado tuberías o salidas de aire de aparatos de uso doméstico de combustión?*

Revise la lista comprobante en la pág.26

PASOS A SEGUIR

- ***Nunca*** use parrillas de carbón ni prenda motores dentro de la casa, garaje o sótano aunque sea por un ratito. Las parrillas de carbón y los motores pequeños a gasolina producen mucho monóxido de carbono. Aunque abra todas las ventanas y las puertas no tendrá suficiente aire fresco para prevenir el envenenamiento por CO.

- ***Nunca*** caliente un vehículo dentro del garaje. El calentar su automóvil, camión o motocicleta en un día frío sólo por unos minutos (aún con la puerta del garaje abierta) puede producir suficiente CO para enfermarlo. Encienda afuera las cortadoras de césped, los removedores de nieve y otros equipos para el patio.

- Pídale a un contratista de calentadores que revise el horno, las chimeneas y otras fuentes de CO cada otoño para asegurarse de que todo esté bien. (Puede encontrar uno en el directorio telefónico). Asegúrese de que usen una herramienta que mida el nivel de CO. Muchos aparatos de uso doméstico para calentamiento tienen chimeneas para evitar que los gases peligrosos entren a su casa. (Las chimeneas en los gasodomésticos se llaman tiros). La chimenea lleva el CO y otros gases producidos por estos aparatos al exterior. Si sus electrodomésticos y tiros están funcionando bien, debe haber un nivel bajo de CO en su casa. Si alquila, pídale a su arrendador que solicite la revisión del sistema de calentamiento.

- Asegúrese de que sus chimeneas estén en buen estado –limpias y funcionando bien. Limpie los tiros, la chimenea o la cocina de leña cada año. La leña ardiente produce, casi todo el tiempo, mucho CO. Es muy importante que todo el humo salga por la chimenea.

- Si usa calentadores de queroseno o una chimenea de gas sin salida al exterior, siga las instrucciones cuidadosamente y siempre abra la ventana para dejar entrar aire fresco. No los use mientras duerme.

Lista comprobante de seguridad

Si contestó "sí" a alguna de las preguntas con asterisco en la pág. 25, póngale especial atención a está lista comprobante. Recuerde, la instalación y el mantenimiento de aparatos de uso doméstico de cocina y calentamiento como estufas y hornos puede ser peligroso. Este trabajo solo lo debe realizar personal entrenado y calificado.

- Apague un aparatos de uso doméstico o calenta dor que comience a hacer ruidos, a oler extraño, a echar hollín, que tenga una llama amarilla o anaranjada o que no parez ca funcionar bien. Llame a un contratista para que haga las reparaciones.
- Lea y siga las instrucciones que vienen con los aparatos de uso doméstico o con los calentadores de gas sin salida al exterior. No bloquee ni desconecte nunca un ventilador extractor.
- Deles buena ventilación a todos los aparatos de uso doméstico de combustión.
- Mantenga toda la madera, papel, tela y muebles alejados de los aparatos de uso doméstico de combustión.
- No bloquee las salidas de aire de los aparatos de uso doméstico ni los ventiladores extractores.
- Pídale a un contratista de equipo de calentamiento que revise las calderas de la calefacción cada año.
- Pídale al contratista que revise los niveles de monóxido de carbono y el sistema de tiros (chimenea).
- Si usted usa material de aislamiento y cinta adhesiva selladora para el mal clima en su casa, llame a un contratista de equipo de calentamiento para asegurarse de que hay ventilación suficiente.
- Si huele gas o si la alarma de humo o de monóxido de carbono se enciende, salga del edificio inmediatamente y llame al 9-1-1.

PASOS A SEGUIR, continuación

- Coloque alarmas de monóxido de carbono cerca de cada área de dormir y en cada piso de su casa. (Los modelos antiguos se llaman detectores de monóxido de carbono.) Puede encontrarlas en las ferreterías locales, tiendas de descuento, centros comerciales especializados en rebajas y tiendas de materiales de construcción entre $20 y $50.
- Nunca use la estufa de la cocina ni el horno para calentar la casa.
- Prenda siempre el extractor de aire de la cocina cuando use el horno o las hornillas de una estufa que no sea eléctrica.
- Si la llama de la hornilla de la estufa está anaranjada o amarilla repárela antes de usarla.
- No use una chimenea que humee hasta que arregle el problema.

Alarmas de monóxido de carbono

Las alarmas del monóxido de carbono (CO) contribuirán a protegerlo a usted y a su familia de enfermedades o muerte. Una alarma buena emitirá un ruido fuerte cuando los niveles de CO sean demasiado altos. Hay alarmas operadas por electricidad o baterias. Estudie el empaque para asegurarse de que la alarma haya sido aprobada por un laboratorio de pruebas calificado, como el laboratorio Underwriters (UL). Revise las baterias de las alarmas operadas por este medio cada seis meses. Cada casa debe tener por lo menos una alarma. Lo mejor es poner una cerca de cada área donde se duerme y en cada nivel de la casa. Las alarmas de monóxido de carbono no reemplazan la revisión y el buen mantenimiento de las calderas, la chimenea, los calentadores locales y el horno en su casa.

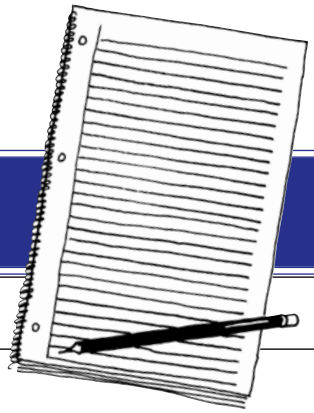
Si alguien en su casa tiene síntomas de envenenamiento por CO o si la alarma de CO se activa:

- Salga inmediatamente.
- Llame al 9-1-1 o al número local de emergencias desde un teléfono fuera de su casa.
- Consulte de inmediato con su médico o enfermera, después de haber respirado aire fresco, visitélos aunque se sienta mejor. Ellos pueden revisarle la sangre y el aliento para verificar los niveles de CO y decirle si necesita atención médica adicional.
- Trate todos los sonidos de las alarmas como una emergencia. ¡Nunca ignore el sonido de una alarma!
- Pídale a un contratista de calentadores o electrodomésticos que revise su casa. Puede encontrar a uno en el directorio telefónico.
- No regrese a la casa hasta que todos los problemas hayan sido detectados y reparados.

¡Cuando tenga dudas, pregunte!

- Su oficina local de Extensión del condado —búsquela en su directorio telefónico
- Su departamento de salud local o estatal —búsquelo en su directorio telefónico
- Comisión de Seguridad de Productos de Consumo (The Consumer Products Safety Commission) 800/638-2772—www.cpsc.gov/cpscpub/pubs/466.html
- Asociación Estadounidense del Pulmón (The American Lung Association), 800/LUNG-USA www.lungusa.org/air/carbon_facstsheet99.html
- Aire Saludable en Interiores para Hogares Estadounidenses (Healthy Indoor Air for America's Homes) 406/994-3451 www.healthyindoorair.org *(sólo en inglés)*

Apuntes



La versión original del este capítulo fue escrita por Thomas Greiner, Oficina de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Iowa; y actualizada por HUD.

Plomo

¿Debería estar preocupado(a)?

El envenenamiento por plomo es una de las amenazas más serias para la salud de los niños en y alrededor de la casa. Sus hijos pueden envenenarse si absorben plomo en su cuerpo. El plomo puede ocasionar problemas de aprendizaje y de comportamiento; puede dañar la audición y el sistema nervioso, incluyendo el cerebro.

¿De dónde viene el plomo?

El plomo se usaba en la pintura, las tuberías de agua, la gasolina, la orfebrería y en otros lugares. Aunque ya este metal no se usa tanto, permanece en los lugares en los que se usó.

Es posible que la pintura de las paredes y de los alféizares de las ventanas tenga plomo. El polvo de la casa (de pintura vieja y usada) puede tener plomo. El agua potable puede tener plomo por causa de las tuberías o las soldaduras que unen las tuberías. Hasta la tierra fuera de su casa puede tener plomo.

Es importante averiguar si en su casa o alrededor de ella hay plomo. Hay análisis que le informarán y no cuestan mucho.

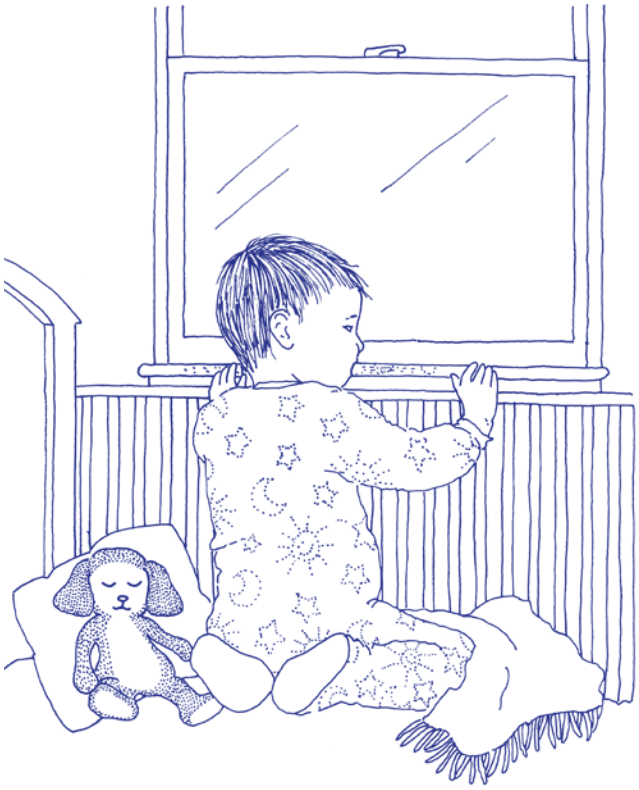
¿Cómo se puede envenenar su hijo con plomo?

Hay varias formas. Los niños pequeños se meten las manos o cualquier otra cosa en la boca, entonces, sin saberlo, pueden ingerir polvo o viruta de pintura que contienen plomo. Aun pedacitos de pintura demasiado pequeños para verse, pueden desprenderse de las ventanas, puertas y paredes creando polvo con plomo. Los niños que gatean en el piso se pueden envenenarse cuando se meten juguetes a la boca o juegan con tierra alrededor de la casa o en la guarderia.

Es posible que los niños que tengan demasiado plomo en el cuerpo no parezcan ni se sientan enfermos. Un simple examen de sangre es la única manera de saber si su hijo ha estado expuesto al plomo. Pídale a su médico o proveedor de servicios de salud que le haga un examen a su hijo para detectar la presencia de plomo en su cuerpo.

La pintura con plomo que está en buenas condiciones no es un problema inmediato. Sin embargo, puede convertirse en un riesgo en el futuro.

Se han promulgado leyes que prohiben el plomo en pintura para las casas, gasolina y tuberías de agua. No obstante, es posible que muchas casas viejas sigan teniendo plomo. El primer paso para proteger la salud de sus hijos es investigar si el plomo es un problema en su casa. Las preguntas en la página siguiente le pueden ayudar.



Uno de cada 40 niños estadounidenses tiene demasiado plomo en el cuerpo. El nivel de envenenamiento por plomo es aún mayor en las ciudades.

El polvo proveniente del plomo es la amenaza más grande para niños pequeños.

Preguntas para hacerse

- ¿Vive en una casa vieja? Muchas casas viejas tienen pintura con plomo o tuberías de agua hechas de plomo. La pintura con plomo fue prohibida en 1978. Es muy posible que las casas construídas antes de 1950 tengan plomo en la pintura y en las tuberías.
- ¿En su casa hay pintura astillada, quebrada o descascarada?
- ¿Hay lugares como una puerta o el marco de una ventana, en que la pintura ha sido raspada? Esto puede producir polvo con plomo.
- ¿Tiene tuberías de agua hechas de plomo o tuberías unidas con soldadura de plomo? El agua que circula por ellas puede contener plomo. Las tuberías de plomo son gris pálido y se raspan fácilmente con una llave o con una moneda.
- ¿Ha sido su casa remodelada o restaurada recientemente? Este tipo de trabajo puede producir polvo o virutas de pintura con plomo.
- ¿Hay plomo en la tierra afuera de su casa? Puede haber llegado allí por medio de la pintura en el exterior del edificio o de las fábricas. Quizás pudo haber llegado del tubo de escape de los automóviles cuando la gasolina tenía plomo. Los niños se pueden envenenar si juegan con tierra que tiene plomo; la tierra puede llevarse a la casa por el trafico de personas.
- ¿Hay alguien en su familia que trabaje en un lugar donde se use plomo? Algunos trabajos que pueden crear polvo de plomo son: construcción, construcción de puentes, pulido con chorro de arena, construcción de barcos, plomería, fabricación y reciclaje de baterías, reparación de automóviles, retocado de muebles y fundición. Los trabajadores pueden transportar el polvo de plomo a sus casas en la ropa, la piel o los zapatos.

- ¿Tiene hijos menores de seis años a quienes nunca se les ha hecho un análisis de sangre para detectar la presencia de plomo? A los niños pequeños se les debe hacer este tipo de examen. El examen es todavía más necesario si vive en una casa vieja, si su casa ha sido remodelada recientemente, o si un hermano, hermana o compañero de juego ha tenido un examen de sangre cuyo resultado muestra altas concentraciones de plomo. Pídale a su médico que haga un análisis a sus hijos, empezando a los seis meses de edad.
- ¿Se les han hecho exámenes de sangre a los hijos de los vecinos o a los compañeros de juego de su hijo que muestren altas concentraciones de plomo?
- Si su respuesta es sí a cualquiera de estas preguntas, sus hijos pueden estar en riesgo de envenenarse con plomo. ¡Revise los Pasos a seguir en la página siguiente para saber lo que puede hacer para proteger la salud de sus hijos!

El análisis de sangre para detectar la presencia de plomo

- Sólo se necesita una pequeña muestra de sangre para saber si su hijo tiene señales de envenenamiento por plomo.
- Pregúntele a su proveedor de servicios de salud sobre el análisis.
- Los niveles de plomo se miden en microgramos por decilitro (µg/dL)
  - *Si el nivel de su hijo es 10 µg/dL o mayor, es demasiado alto.*
  - *Necesita investigar cómo se le está introduciendo plomo en el cuerpo.*
- Su proveedor de servicios de salud le puede ayudar a determinar lo que puede hacer.

DATO

PASOS A SEGUIR

Haga un análisis a sus hijos para detectar la presencia de plomo

- Generalmente en las clínicas locales, este examen es gratis.

Averigüe si su casa tiene plomo

- Es posible que necesite hacer un análisis en su casa o en el agua. El departamento de salud local o estatal le puede informar cómo hacer esto por un precio bajo o gratis. Muchas ferreterías también venden equipos baratos de análisis para detectar la presencia de plomo.

- No trate usted solo de quitar la pintura con plomo, este trabajo debe hacerse por trabajadores entrenados y certificados para ese propósito. Poniéndose en contacto con el departamento de salud local o estatal, usted puede encontrar una compañía profesional en remoción de pintura con plomo. ¡El remover plomo de manera inadecuada puede empeorar el problema! Los niños y las mujeres embarazadas deben permanecer alejados del lugar durante los trabajos de remoción de plomo.

Proteja a sus hijos del plomo

- Láveles las manos y la cara a sus hijos con agua y jabón a menudo, especialmente antes de que coman. Lave los juguetes todas las semanas.
- Reduzca el polvo de la pintura con plomo limpiando bien. Limpie superficies como los bordes de las ventanas, los pisos y otras superficies con toallas de papel, agua tibia y jabón una vez a la semana. Enjuáguelas bien.
- No deje que los niños mastiquen, ni toquen con la boca los alféizares de las ventanas. Mantenga las cunas lejos de los alféizares (bordes) de las ventanas y de las paredes.
- Si está remodelando alguna parte de la casa, asegúrese de investigar si se está modificando algo que tenga pintura con plomo. Nunca raspe la pintura en seco ni lije pintura con plomo, tampoco la queme ni la encienda. Los niños y las mujeres embarazadas deben mantenerse alejados mientras se realiza la remodelación. Analice el polvo para verificar la presencia de plomo alrededor del área después de la remodelación.

- Si tiene tuberías de plomo, o conectadas con soldadura de plomo, puede tomar las siguientes medidas para reducir la presencia de plomo en el agua:

PASOS A SEGUIR, continuación

— Nunca use agua caliente del grifo para beber, cocinar ni preparar la leche de fórmula. El agua caliente puede desprender más plomo de las tuberías.

— Cuando no se haya utilizado agua por algunas horas o de un día para otro, antes de usarla, déjela correr por unos minutos. Sabrá que el agua ha circulado lo suficiente cuando cambie de temperatura, generalmente se enfría. Esto limpia el agua que estaba asentada en las tuberías que puede haber absorbido plomo u otros metales. (Revise el capítulo sobre agua potable en la pág. 33).

- Puede solicitar un análisis de su agua para detectar la presencia de plomo. Para averiguar cómo, llame al departamento de salud local o estatal.
- Si alguien en su casa trabaja con plomo, puede llevarlo a la casa en la ropa. Asegúrese de que se duchen y se cambien la ropa y los zapatos antes de entrar a la casa. Lave está ropa separadamente.
- Si su patio o el patio de la guardería de sus hijos tiene plomo en la tierra, no deje que sus hijos jueguen allí. Pida que analicen la tierra para detectar la presencia de plomo y comprobar de que es segura. Mientras tanto, siembre césped u otras plantas para mantener a sus hijos alejados de la tierra.
- Alimente a su hijo con una dieta sana. La comida con vitamina C, calcio y hierro puede ayudar a reducir los niveles de envenenamiento por plomo. La mayoría de las veces, los niños que sufren de este tipo de envenenamiento no consumen en sus dietas suficiente hierro ni otros minerales. El asegurarse de que sus hijos obtengan suficientes nutrientes de este tipo, puede minimizar la cantidad de plomo que absorban sus cuerpos.

¡Cuando tenga dudas, pregunte!

- Para hacerse análisis de sangre, llame a su médico de cabecera o a la clínica pública
- Para el análisis de muestras de pintura y de agua potable, llame a su departamento de salud local o estatal
- Para solicitar un paquete de materiales o hacer preguntas acerca del plomo, llame gratis al Centro Nacional de Información sobre Plomo (National Lead Information Center), 800/424-LEAD
- Para solicitar información sobre la presencia de plomo en el agua potable, llame a la línea directa de Agua Potable Segura de EPA: 800/426-4791 o visite su página de web: www.epa.gov/safewater
- Comuníquese con HUD para solicitar un folleto sobre los derechos y responsabilidades del inquilino y otros temas relacionados con la vivienda al 800/HUDS-FHA—www.hud.gov/lead
- Para obtener más información sobre el plomo en y alrededor de su casa, revise *Home*A*Syst*. El manual de *Home*A*Syst* proporciona más detalles sobre este y otros temas relacionados con el hogar sano 608/262-0024—www.uwex.edu/homeasyst *(sólo en inglés)*

Este capítulo fue adaptado de "Plomo en y alrededor de su casa: Identificación y manejo de sus fuentes", por Karen Filchak, Cooperativa de Extensión de la Universidad de Connecticut. En *Home*A*Syst, Una guía para la evaluación de riesgos ambientales en su hogar*.

Agua potable

¿Debería estar preocupado(a)?

¡Todos los días los estadounidenses beben más de dos mil millones (2.000.000.000) de vasos de agua! también, en nuestros hogares, dependemos del agua para limpiar, cocinar, preparar la comida y la leche de fórmula del bebé y bañarnos. Si usted es como la mayoría de la gente, confía en que el agua apta para el consumo humano. Esto es cierto la mayor parte del tiempo. El agua potable pública en los EE.UU. es segura para la mayoría de la gente sana. Si tiene un pozo u otro suministro privado de agua, es su responsabilidad mantenerla potable en condiciones seguras. Aunque su agua provenga de un suministro público o privado, puede tomar medidas para comprobar que es segura tanto para usted como para sus hijos.
Es posible que haya momentos cuando el suministro de agua de su casa no sea seguro. La gente puede enfermarse si se usa agua que no es apta para beber o para preparar alimentos. Los niños pueden tener más problemas que los adultos:

- Por su tamaño, los niños consumen más líquido que los adultos.
- Las enfermedades de los niños pueden ser más serias porque su sistema inmunológico todavía está en desarrollo.
- El cuerpo de los niños, puesto que todavía está en crecimiento, es más susceptible a sufrir problemas a causa de las sustancias químicas.

¿Qué puede haber en el agua potable que no sea seguro?

Las bacterias y los virus pueden causar enfermedades. El agua potable con estos gérmenes puede causar dolor de estómago, diarrea o enfermedades más serias. Puede ser peor para los niños, las mujeres embarazadas y las personas enfermas o ancianas. Basta un trago de agua con estos gérmenes para enfermarlo.

El nitrato se introduce en el agua por medio de desechos humanos, animales y fertilizantes. Cuando hay demasiado nitrato en el agua potable, en bebes menores de seis meses, puede causar les el ***síndrome del "bebé azul"*** en bebés menores de seis meses. Los bebés que tienen este problema generalmente tienen la cara azul o morada porque no están recibiendo suficiente oxígeno en su sangre. Necesitan ir donde un médico inmediatamente. Algunos expertos creen que el nitrato puede causar defectos de nacimiento y abortos. La comida para bebé y la leche de fórmula hecha con agua potable necesitan ser seguras.

El plomo y el cobre son metales que se pueden introducir en el agua por las tuberías. Demasiado plomo puede causar que sus hijos tengan problemas de aprendizaje y de comportamiento y otras enfermedades. (Revise las páginas 29-32 para obtener más información sobre el plomo). Los bebés que ingieren demasiado cobre pueden tener cólico y vomitar su leche de fórmula más de lo normal. Los niños mayores y los adultos pueden tener dolor de estómago o diarrea a causa del cobre.

Otras sustancias químicas dañinas Cuando se lavan los patios, campos o hay goteras en los envases de almacenaje, los pesticidas pueden introducirse en el agua potable. La gasolina o el aceite pueden resumirse en el terreno y filtrarse en el agua potable. Algunas sustancias químicas, aún en muy pequeñas cantidades, pueden causar problemas, tales como daños en los riñones, hígado u otros órganos; algunas producen cáncer y otras, si se está embarazada, pueden causar problemas.

Conteste las preguntas en las páginas siguientes para saber si su agua es segura y lo que puede hacer para reducir los riesgos a los que se puede exponer su familia.

Preguntas para hacerse

¿De donde proviene su suministro de agua?

¿Su agua proviene de un suministro público, como la compañía de servicios de agua en su ciudad o pueblo? o ¿Tiene un suministro privado de agua como un pozo o un manantial? Las preguntas que debe de hacerse varían dependiendo de donde venga el agua.

Suministros públicos de agua

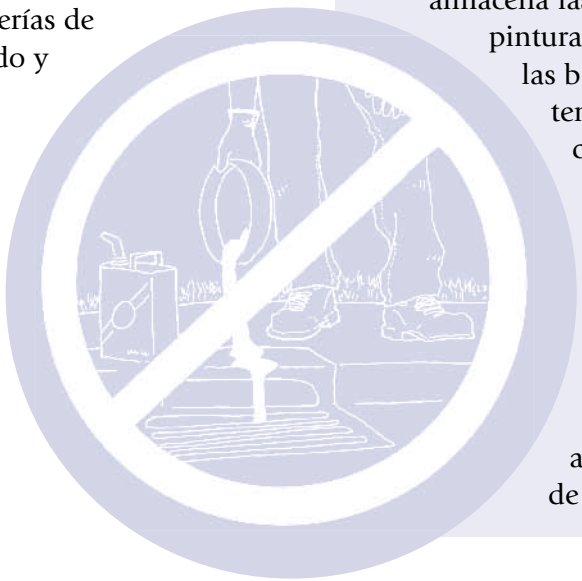
Antes de llegar a su casa, el agua de suministro público se analiza para verificar la presencia de hasta 80 clases de sustancias químicas. Si encuentra problemas, la compañía tiene que someter el agua a un tratamiento para hacerla segura o decirle que no es segura para el consumo humano.

Cada año, las compañías de agua les dan a sus clientes, los resultados de estas pruebas del agua. Envían reportes por correo o los imprimen en el periódico local. También puede llamar a su compañía de agua para preguntar sobre las sustancias químicas que hay en el agua y la manera en que la sometieron a tratamiento para hacerla segura.

El suministro público de agua puede contaminarse después de llegar a su casa por medio de tuberías de plomo o de cobre. ¿Qué clase de tuberías tiene?

Tuberías de plomo. Su casa, especialmente si es vieja, puede tener de plomo o conectadas con soldadura de plomo. Las tuberías de plomo son de color gris pálido y se raspan fácilmente con una llave.

Tuberías de cobre. Es posible que tenga tuberías de cobre, son de color marrón rojizo.



PASOS A SEGUIR

Limpie las tuberías. *Siga este sencillo paso si el plomo o el cobre son problemas en su casa.*

Cuando no haya usado el agua por algún tiempo (como cuando se despierta en la mañana o cuando llega a la casa del trabajo), necesita limpiar las tuberías. Antes de beber el agua fría o de usarla para cocinar, déjela que corra por dos o tres minutos o hasta que sienta que la temperatura ha cambiado, esto eliminará el agua. Esto eliminará el agua que se haya asentado en las tuberías y posiblemente disolverá el plomo o el cobre. Nunca use agua caliente del tubo para cocinar, beber, ni para preparar la leche de fórmula porque el calor contribuye a disolver el metal más rápidamente. Use agua fría y caliéntela en la estufa o en el microhondas.

Ayude a proteger los suministros de agua

Puede ser que no lo sepa, pero el suministro público de agua es local. Es posible que sea agua subterránea que está debajo de su casa. Puede que sea del río o del lago en las inmediaciones. Sus actos pueden ayudar a mantener el agua limpia o contaminarla.

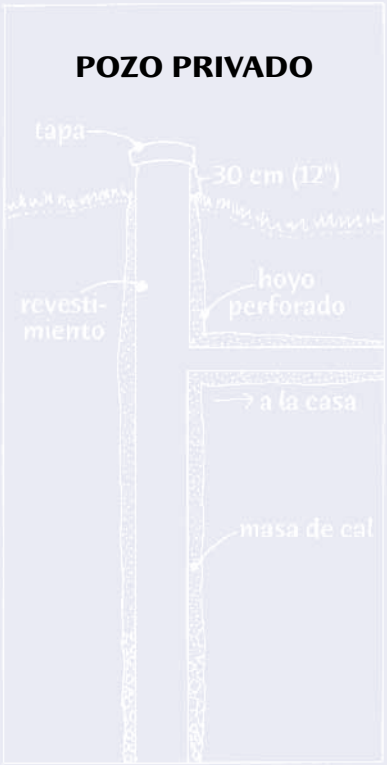
- Si usa veneno para matar insectos o maleza, haga lo que la etiqueta indica. Nunca use más de lo que dice la etiqueta.
- Póngale atención al lugar fuera de la casa donde almacena las sustancias químicas (como lejía, pintura o pesticidas). Asegúrese de que las botellas estén bien cerradas y que tengan una etiqueta que indique su contenido.
- No tire sustancias químicas a la basura ni en el desagüadero. Lea la etiqueta para verificar las instrucciones de desecho. Dele las sobras a alguien que las use o llame al departamento de salud local o estatal para averigüar cómo se puede deshacer de ellas.

PASOS A SEGUIR, continuación

- Limpie el excremento de su perro. No deje el excremento de su mascota en el terreno donde la lluvia puede arrastrar los gérmenes a los ríos y lagos. Es mejor desecharlos en el retrete.

Suministros privados de agua

Es posible que tenga un suministro privado de agua, como un pozo, para almacenar el agua potable. El pozo es su responsabilidad. Necesita asegurarse de que esté limpio y de que sea seguro.



Hágale análisis al agua de su pozo

¿Han pasado más de dos años desde que se le hicieron análisis a su agua? Usted no puede ver, ni oler, ni probar la mayoría de los problemas por lo que es necesario que se analice su agua en un laboratorio. El agua de pozo generalmente se analiza para determinar la presencia de bacterias y nitrato. Si ha tenido problemas en el pasado, es posible que quiera que su agua se analice más frecuentemente o que se verifique la presencia de otros contaminantes, tal es el caso de los pesticidas. Llame al departamento de salud local o estatal para averiguar cómo se puede analizar su agua.

Proteja su suministro de agua

Usted también necesita cuidar su pozo, especialmente si éste es viejo.

¿Sabe dónde está su pozo? Localìcelo. ¿Está fuera del alcance de corrales de animales, abono animal, desechos de mascotas, sistemas sépticos, vertederos o lugares donde se almacenan sustancias químicas?

¿Qué clase de pozo tiene?

- Un pozo excavado o perforado generalmente tiene un hoyo grande, 60 cm (2 pies) de ancho o más y tiene menos de 15 metros (50 pies) de profundidad. Estos pozos no son tan seguros porque las sustancias químicas y las bacterias pueden filtrarse fácilmente en el agua, por la parte de arriba o por los lados.
- Un pozo barrenado tiene usualmente un hoyo angosto (10-25 cm [4-10 pulgadas] de circunferencia) y es más profundo, algunas veces hasta cientos de metros (pies).
- Un pozo de punta dirigida (punta de arena) tiene de 2.5-5 cm (1-2 pulgadas) de circunferencia y puede que no sea profundo.

Si usted no sabe que clase de pozo tiene, comuníquese con un perforador local de pozos. Puede encontrar uno en el directorio telefónico.

¿Sabe cuántos años tiene su pozo? Si tiene más de 20 años, es posible que necesite una revisión. Puede que necesite hacerle análisis al agua más a menudo.

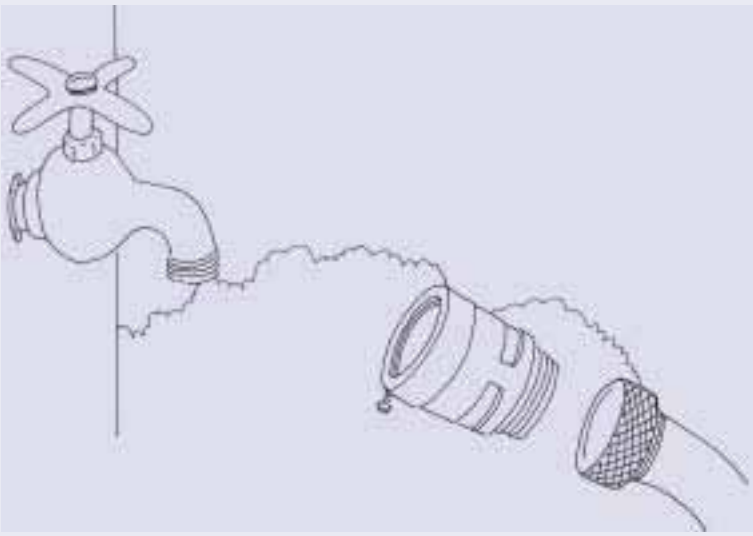
¿Está su pozo en buenas condiciones? Es necesario mantener alejadas cosas de la superficie de su suministro de agua.

PASOS A SEGUIR, continuación

- El revestimiento del pozo necesita sobresalir de la superficie hasta 30 cm (12 pulgadas), pero las reglas locales varían. Su departamento de salud local o estatal tiene la información necesaria.
- No debe de haber ni hendiduras ni espacios entre el revestimiento del pozo y el material o tierra que la rodea.
- Asegúrese de que el revestimiento no tenga hoyos ni grietas.
- ¿Le queda bien la tapa al pozo? ¿Están las entradas o ventanillas cubiertas con una reja?
- Asegúrese de que no haya un área baja cerca del pozo donde se acumule el agua de lluvia. El agua de lluvia contiene contaminantes y puede resumarse al agua del pozo.
- No almacene gasolina, aceite, veneno para maleza, ni otras sustancias químicas en la caseta de su pozo.

¿Tiene pozos sin usar en su propiedad?
Los pozos sin usar que no han sido rellenados ni sellados apropiadamente pueden contaminar el agua subterránea y hacen su agua potable poco segura. Si tiene un pozo sin usar, pregúntele al departamento de salud local o estatal cómo sellarlo.

Utilice dispositivos en los extremos de las mangueras para evitar que el agua se devuelva al suministro de agua. Se llaman *dispositivos para evitar la devolución del agua*. Ayudan a que los contaminantes no se reintroduzcan en la manguera ni en el suministro de agua potable.



¿Qué tipo de tuberías tiene?
Revise la sección "Limpie sus tuberías" en la pág. 34 para averiguar cómo asegurarse de que metales dañinos de sus tuberías no se están filtrando en el agua potable.

DATO

El 95% de la gente que vive en áreas rurales consume agua potable de suministros privados.

¡Cuando tenga dudas, pregunte!

- Llame a la compañía local de servicios de agua
- Llame a la oficina local de la Cooperativa de Extensión
- Llame al departamento de salud local o estatal
- Llame gratis a la línea directa de Agua Potable Segura de EPA (EPA's Safe Drinking Water Hotline) 800/426-4791
- El manual de *Home*A*Syst* brinda más detalles sobre este y otros temas relacionados con el hogar sano 608/262-0024—www.uwex.edu/homeasyst *(sólo en inglés)*

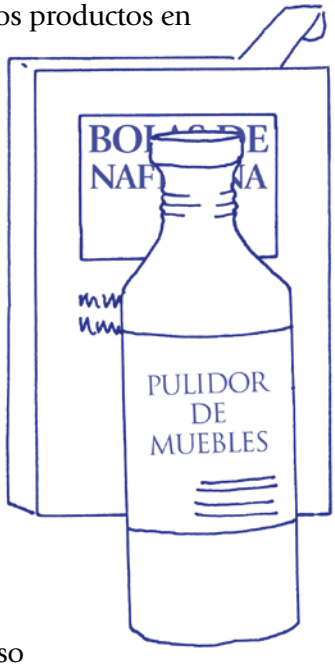
Apuntes

Este capítulo fue adaptado de "Manejo de pozos de agua potable", por Bill McGowan, Cooperativa de Extensión de la Universidad de Delaware. En *Home*A*Syst, Una guía para la evaluación de riesgos ambientales en su hogar*, y de "Su guía para el suministro público de agua", por Alyson McCann, Cooperativa de Extensión de la Universidad de Rhode Island, febrero del 2000, programa *Home*A*Syst* de Rhode Island.

Productos tóxicos de uso doméstico

¿Debería estar preocupado(a)?

¿Tiene cualquiera de estos productos en su casa: lejía, veneno para ratas, bolas de naftalina, líquido para encender carbón, limpiador de hornos, baterías, termómetros de mercurio, gasolina, aceite, pulidor de madera, limpiadores de retretes y de desaguaderos, betún, repelente de insectos?



¡Algunos productos de uso doméstico como éstos son peligrosos para sus hijos!

Cuando los productos de uso doméstico, que se les denomina tóxicos, no se usan adecuadamente pueden causas daño. No todos los productos son tóxicos y algunos son más peligrosos que otros.

La mayoría de los productos se pueden usar de manera segura siguiendo las instrucciones de la etiqueta. Cuando de hacen cosas que no están en las instrucciones se pone en riesgo su salud y la de su familia. La gente se mete en problemas, por ejemplo, cuando usa mucho de un producto o cuando mezcla dos productos.

Almacenar o desechar los productos de manera irresponsable, puede ocasionar el envenenamiento de los niños; su cuerpo es pequeño, por lo tanto hasta un poquito de algún producto químico puede causar problemas graves.

DATO

En el 2000, casi 20,000 niños fueron expuestos a, o se envenenaron con lejía de uso doméstico.

Naturalmente el comer o beber un producto tóxico es peligroso. También, con sólo rozar o respirar algunos productos—aunque sea una cantidad muy pequeña— se puede poner en peligro la salud. Pueden quemarle la piel o los ojos con sólo rozarlos. Algunos productos tóxicos pueden enfermarlo si se introducen en su cuerpo a través de la piel o respirándolos en forma de polvo o gases.

Algunas veces usted nota inmediatamente si usted o su hijo han entrado en contacto con un producto tóxico. Puede doler el estómago o producir mareo, picar o arder la piel y los ojos pueden llorar o doler.

Posteriormente pueden aparecer otros problemas como el cáncer o el daño en los pulmones. También, el exponerse a sustancias químicas puede afectar el cuerpo en crecimiento de un niño.

Proteja a sus hijos y protéjase usted de enfermedades y lesiones. Utilice los productos tóxicos de manera segura, almacénelos cuidadosamente y deséchelos apropiadamente. *Las siguientes páginas le ayudarán a aprender más.*

En caso de emergencia

Puede ponerse en contacto con el Centro de Control de Envenenamientos local llamando al 1-800-222-1222 desde cualquier parte del país. Coloque este número al lado de todos sus teléfonos y donde almacene productos tóxicos. Los servicios de los Centros de Control de Envenenamientos están disponibles incluso para personas que no hablan inglés.

Preguntas para hacerse

Úselos de manera segura

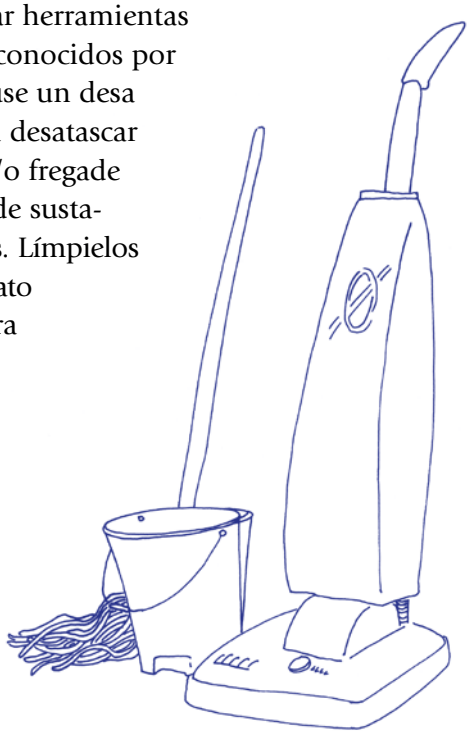
¿Utiliza los productos tóxicos de uso doméstico de manera segura?

- Lea la etiqueta. Ese es uno de los pasos más importantes al usar el producto.
- Busque palabras como **precaución, advertencia, inflamable, dañino, peligro, veneno**. Éstas le pueden indicar si el producto es tóxico. Si ve estas palabras en una etiqueta, sea en extremo cauteloso.
- Busque instrucciones especiales en la etiqueta como: "trabaje en áreas con bastante ventilación". Esto significa que debe trabajar afuera o con las ventanas abiertas. Los gases pueden enfermarlo si no hay suficiente aire fresco.
- Utilice "ropa protectora": esto significa usar gafas o gafas de seguridad, guantes, manga larga u otro equipo de protección. La ropa correcta puede prevenir quemaduras o evitar que las sustancias químicas se introduzcan en su cuerpo a través de la piel.
- Nunca mezcle productos diferentes a menos que la etiqueta indique que es seguro. Por ejemplo, nunca mezcle productos que contengan lejía con produtos que contengan amoníaco, estas dos sustancias mezcladas producirán un gas letal. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del área mientras usa estos productos.
- Siempre tape y guarde el producto inmediatamente después de usarlo.
- Nunca deje el producto ni el envase donde los niños puedan verlo o alcanzarlo.
- No coma, ni ingiera bebidas, ni fume mientras usa productos tóxicos.
- Esté alerta en caso de que haya un accidente, ponga el número de teléfono del Centro de Control de Envenenamientos (Poison Control Center), 800/222-1222, donde lo pueda encontrar rápidamente en caso de una emergencia. Por ejemplo péguelo en la pared cerca del teléfono de la cocina. **Los servicios de los Centros de Control de Envenenamientos están disponibles incluso para personas que no hablan inglés**.

Use Menos

¿Puede reducir el uso de productos tóxicos en su hogar?

- Compre solo lo que necesita, así no tendrá producto extra.
- Prevenga o reduzca los problemas con plagas así no necesitará sustancias químicas para matarlas. Lave los platos y limpie las superficies sólidas con frecuencia. Mantenga el área de almacenamiento de basura en orden.
- Si está embarazada, no use productos tóxicos, otra persona puede hacer el trabajo.
- Piense en usar herramientas o productos conocidos por ser seguros: use un desatascador para desatascar los lavabos y/o fregaderos en lugar de sustacias químicas. Límpielos con bicarbonato de sodio (para restregar) o- con vinagre (para cotar la grasa).



Preguntas para hacerse

Almacénelos de manera segura

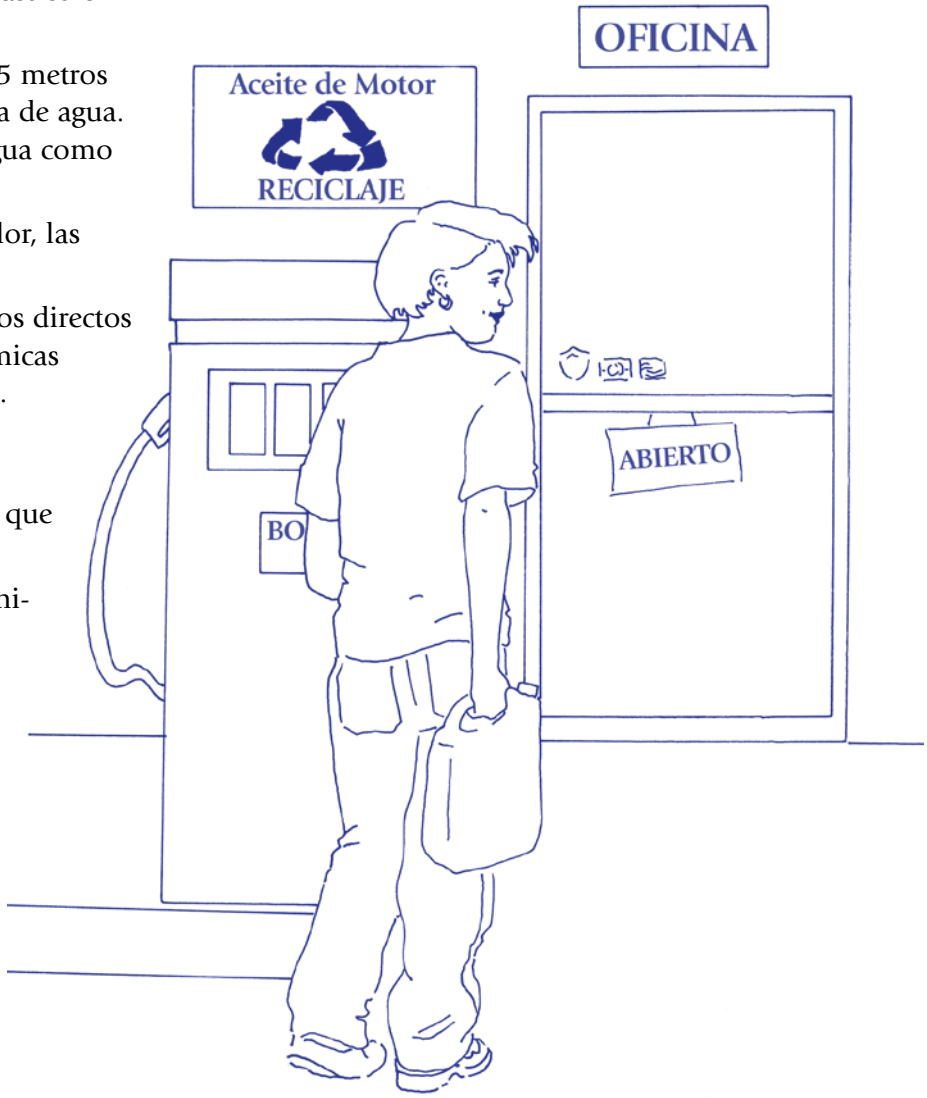
¿Almacena los productos tóxicos de uso doméstico de manera segura?

- Manténgalos fuera del alcance de los niños, lo mejor es almacenarlos en un lugar asegurado con llave.
- Guárdelos en el empaque, lata o botella original. ¡Nunca los ponga en otro envase (especialmente uno de comida o bebida)! Esto previene envenamientos accidentales y mantiene el producto con las instrucciones de la etiqueta con el producto.
- Mantenga los envases y los empaques secos. Ciérrelos bien.
- Ponga los envases dentro de un cubo plástico en caso de que haya fugas.
- Guarde los productos por lo menos a 45 metros (150 pies) de su pozo, cisterna o bomba de agua. Esto protegerá tanto el suministro de agua como su salud.
- Mantenga los productos alejados del calor, las chispas o el fuego.
- Almacene en la sombra, lejos de los rayos directos del sol, las baterías y las sustancias químicas inflamables, tal es el caso de la gasolina.

Deséchelos de manera segura

¿Cómo desecha las sobras de los productos?

- Comparta la cantidad extra con alguien que la vaya a usar.
- Lleve las sobras a un centro de la comunidad para recolección de basura tóxica. Pregunte en el departamento de salud local o estatal dónde está ubicado.
- Algunos productos—como pesticidas—son especialmente tóxicos. Usted debe tener cuidado hasta de la manera en que desecha el envase. La etiqueta le indicará qué hacer.
- Nunca tire ni queme productos tóxicos en su propiedad. El tirarlos o quemarlos cerca de un suministro de agua es muy peligroso.
- Nunca queme desechos tóxicos en un barril ni en la estufa. El quemarlos puede liberar gases tóxicos y producir ceniza y humo tóxicos; además, es ilegal en muchos estados.
- Recicle el aceite de motor y el anticongelante usados. Muchas comunidades tienen centros de recolección para este propósito.
- El mercurio es una amenaza para la salud. Algunos productos que contienen mercurio son bombillas fluorescentes, termómetros, termostatos y monitores de tensión arterial. Llame al departamento de recolección de basura local o al departamento de salud pública para averiguar dónde puede reciclar productos que contienen mercurio.



PASOS A SEGUIR

Aquí hay algunas maneras de proteger la salud de su familia:

- Compre sólo lo que necesite para realizar el trabajo.
- Cuando sea posible, use productos conocidos por ser seguros.
- Lea y siga las instrucciones en la etiqueta del producto—¡siempre!
- Coloque el número de teléfono del Centro de Control de Envenenamientos al lado del teléfono.
- Nunca mezcle dos productos a menos que sepa que es seguro.
- Nunca mezcle lejía con amoníaco.
- Mantenga todos los productos tóxicos, incluyendo la lejía, en un gabinete fuera del alcance de los niños.
- Compre productos en envases a prueba de niños.
- Mantenga los productos tóxicos en sus envases ó envases originales.
- Déle las sobras de los productos a alguien más para que las use.
- Investigue la localización de los centros de recolección de basura tóxica en su comunidad.
- Recicle los productos que pueda—aceite, anticongelante, productos con mercurio.
- Nunca queme ni tire los envases ni las sobras de los productos tóxicos.

¡Cuando tenga dudas, pregunte!

- Llame al Centro local de Control de Envenenamientos (Poison Control Center) 800/222-1222
- Llame a la oficina local de la Cooperativa de Extensión
- Llame al departamento de salud local o estatal
- Comuníquese con la Comisión de Productos Seguros para el Consumidor (Consumer Products Safety Commission): 800/638-2772 —www.cpsc.gov *(sólo en inglés)*
- Póngase en contacto con Aire Saludable en Interiores para Hogares Estadounidenses (Healthy Indoor Air for America's Homes): 406/994-3451 o visite la página de web: www.healthyindoorair.org *(sólo en inglés)*
- El manual de Home*A*Syst brinda más detalles sobre este y otros temas relacionados con el hogar sano: 608/262-0024 —www.uwex.edu/homeasyst *(sólo en inglés)*
- Iniciativa de EPA para el Consumidor sobre la Interpretación de Etiquetas (EPA's Consumer Labeling Initiative) *(sólo en inglés)* —www.epa.gov/opptintr/labeling/index.htm

Este capítulo fue adaptado de "Manejo de productos tóxicos de uso doméstico", por Elaine Andrews, Cooperativa de Extensión de la Universidad de Wisconsin, en *Home*A*Syst.: Una guía para la evaluación de riesgos ambientales en su hogar.*

Pesticidas

¿Debería estar preocupado(a)?

Las plagas molestan a muchas familias Las cucarachas, moscas, ratas y ratones son portadores de enfermedades y pueden meterse en la comida; las cucarachas y los ácaros de polvo pueden empeorar las alergias y el asma; las pulgas y las garrapatas que se meten a la casa por medio de las mascotas o en la ropa y pueden ser portadoras de enfermedades. Las mordeduras de ratas y las picaduras de ciertas arañas pueden enfermar seriamente tanto a los niños como a adultos.

Los pesticidas, como repelentes de insectos, collares antipulgas para mascotas, veneno para ratas, hormigicida y veneno para maleza que se pueden usar para prevenir y eliminar las plagas. Los pesticidas pueden plantear un peligro real si no los usa correctamente. Algunos pueden provocar envenenamiento, defectos de nacimiento, daños en el sistema nervioso y hasta cáncer. Pueden empeorar las alergias o el asma. Respirar los gases o los residuos de polvo de los pesticidas en polvo o en aerosol puede ser perjudicial. El tocar un piso donde se usaron pesticidas también puede ser peligroso.

Los niños están especialmente en riesgo. Cuando gatean y juegan en el piso y en el patio, pueden entrar en contacto con los pesticidas que se usaron allí. Los niños pequeños se meten las manos, los juguetes y otras cosas a la boca. Es posible que estos objetos hayan tocado pesticidas en el piso o en el césped.

El peligro más grande es el envenenamiento. Los niños se pueden envenenar accidentalmente si juegan, comen o beben pesticidas que no se han almacenado adecuadamente.

DATO

Casi la mitad de las casas con un niño menor de cinco años tienen pesticidas almacenados al alcance de los niños.

ENVENENAMIENTO POR SUSTANCIAS QUÍMICAS: No deje que esto le ocurra a su hijo

- **Un niño de cinco años** bebe de una botella de lejía que se encontró debajo del lavabo del cuarto de baño.
- **Una niña de tres años** trata de ponerse fijador en el pelo como su mamá pero en su lugar usa un aerosol desinfectante en sus ojos.
- **Un bebé** que apenas acaba de empezar a gatear come guijarros verdes de la parte de atrás del sofá. Parecen dulces pero realmente son veneno para ratas.

¡La buena noticia es que hay muchas cosas que puede hacer para proteger la salud de su familia y mantenerla segura! Hágase las preguntas en la página siguiente para verificar si los pesticidas pueden representar una amenaza en su hogar. ¡El uso adecuado de los pesticidas depende de usted!

Preguntas para hacerse

¿Por qué hay plagas en su casa?

- ¿Tiene su casa rejillas para ventanas o ventanas flojas o rotas?
- ¿Hay hendiduras o huecos en el edificio por donde entran las plagas?
- ¿Están las mesas y los pisos sucios a menudo? ¿No se lavan los platos?
- ¿Hay comida regada en algún lugar de su casa?
- ¿Mantiene la basura en un lugar en el que las hormigas, cucarachas, ratas, ratones u otros animales tienen acceso a ella?
- ¿Hay goteras en la tubería o en el techo?
- ¿Almacena alimentos en envases o cajas que no tienen tapa?

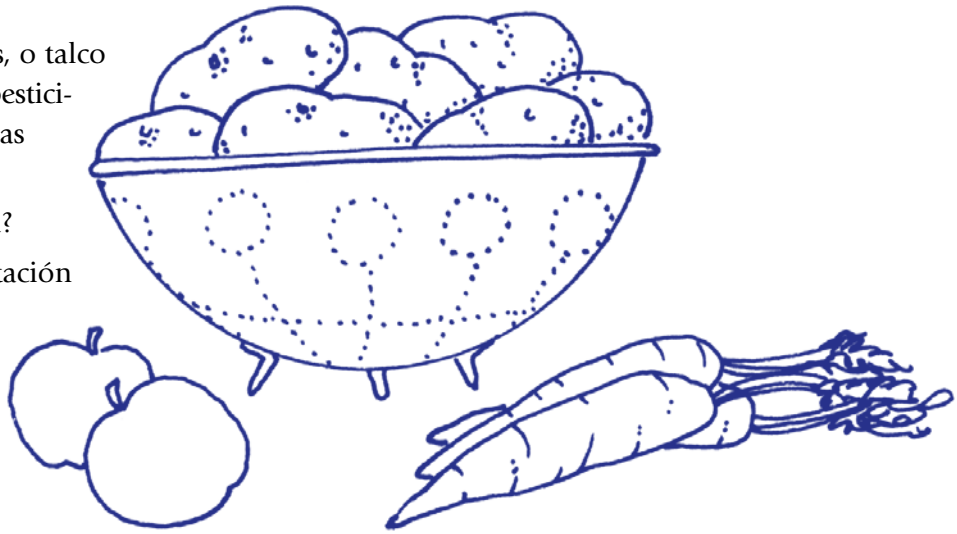
¿Usa los pesticidas adecuadamente?

Nunca asuma que un pesticida es inofensivo

- ¿Usted (o una compañía exterminadora) ha usado alguna vez dentro de la casa pesticidas administrados por el aire como bombas contra pulgas o aerosoles para cucarachas, en lugar de usar señuelos? Las bombas y los aerosoles esparcen los pesticidas en un área grande, lo que hace más posible que alguien entre en contacto con ellos.
- ¿Usa collares antipulgas, aerosoles, o talco en sus mascotas? Estos contienen pesticidas que pueden ser nocivos para las personas.
- ¿Usa pesticidas sin leer la etiqueta?
- ¿Hay niños y mascotas en la habitación cuando usa los pesticidas?
- ¿Consume alimentos y bebidas o fuma mientras usa un pesticida?
- ¿Es usted cuidadoso con sus niños cuando les pone repelente para insectos?
- ¿Sirve frutas y vegetales sin lavarlos bien?

¿Cómo almacena y desecha los pesticidas?

- ¿Alguna vez almacena pesticidas en envases que no son los originales?
- ¿Tiene a menudo en la casa pesticida extra, o sobras del mismo?
- ¿Almacena pesticidas donde los niños pueden alcanzarlos?
- ¿Almacena pesticidas cerca de la comida?
- ¿Tira a la basura sin enjuagar los envases vacíos de pesticidas?
- ¿Deja al alcance de los niños envases vacíos de pesticida?



PASOS A SEGUIR

Mantenga la casa limpia

- Láveles las manos, los biberones, los chupos y los juguetes a los niños con frecuencia. Limpie el piso, los alféizares de la ventana y otras superficies regularmente.
- Mantenga la tapa de los basureros bien cerrada y vacíelos a menudo.
- Almacene los alimentos en envases bien cerrdos.
- Asegúrese de que la gente en su casa coma en la mesa. No los deje caminar por la casa con comida.
- Limpie inmediatamente los regueros y las migas.
- Lave los platos sucios inmediatamente después de comer.
- Después de haber fumigado contra las cucarachas, limpie su casa bien para reducir las alergias a las cucarachas.
- Las plagas necesitan agua. Evite que la obtenga arreglando las goteras y no dejando el agua sucia de los platos en el fregadero toda la noche.
- Controle las pulgas lavando la ropa de cama a menudo, bañando a las mascotas, pasando la aspiradora por el piso y usando peines y trampas para pulgas.
- Líbrese de pilas de periódicos, papeles, bolsas y cajas de cartón que son buenas casas para las plagas. Si puede, recicle estos materiales.

Mantenga las plagas fuera de su casa

- Selle las hendiduras o huecos por donde las plagas estén ingresando a su casa.
- Revise cosas como bolsas y cajas para determinar si tienen cucarachas antes de meterlas adentro.
- Enséñeles a sus hijos a no compartir peines, sombreros, etc en la escuela o guardería.

Use pesticidas de una manera segura

- Lea la etiqueta y siga las instrucciones. Utilice sólo la cantidad sugerida y para el propósito anotado.
- Ponga todos los pesticidas, incluyendo los señuelos, fuera del alcance de los niños.
- Cuando use un pesticida, mantenga a los niños alejados hasta que se seque o por el tiempo que se recomiende en la etiqueta.
- Protéjase la piel, los ojos y los pulmones mientras use pesticidas.
- Siempre lávese las manos después de usarlos. Nunca fume ni consuma comidas ni bebidas mientras usa un pesticida.
- Busque palabras claves. Todas las etiquetas pesticidas incluyen palabras de alerta como **Precaución, Advertencia o Peligro**.

PASOS A SEGUIR, continuación

- Lave la ropa que usó para aplicar el pesticida separada de la otra ropa.
- Si tiene preguntas sobre cómo utilizar un pesticida, llame a la compañía que lo fabricó. Generalmente hay un número 800 en la etiqueta. También puede llamar al Centro Nacional de Información sobre Pesticidas (National Pesticide Information Center) al 1-800-858-7378. ***(sólo en inglés)***
- Mezcle y use sólo la cantidad que necesite para que no tenga sobras.
- Mezcle los pesticidas al aire libre o en un área que tenga aire fresco abundante. (Nunca los mezcle en la cocina).

Almacenamiento y desecho de pesticidas

- Almacene los pesticidas en un armario con llave o en un lugar donde ni los niños ni las mascotas los puedan alcanzar.
- Almacene los pesticidas únicamente en el envase original. Nunca los ponga en una botella de refrescos gaseosos ni en cualquier otro tipo de envase.
- Siga las instrucciones en la etiqueta sobre cómo desechar los pesticidas adecuadamente.
- Nunca use envases vacíos de pesticida para otras cosas.

La palabra ***Precaución*** aparece en una etiqueta de un pesticida cuando el producto no es tan perjudicial para la gente.

Advertencia significa que el producto es más tóxico que otro que tenga la etiqueta Precaución.

Peligro significa que el producto es el más tóxico o el que produce más irritación. Un pesticida que tenga está palabra en la etiqueta debe usarse con extremo cuidado porque puede quemarle la piel o los ojos gravemente.

EN CASO DE EMERGENCIA

Puede ponerse en contacto con el Centro de Control de Envenenamientos local llamando al 1-800-222-1222 desde cualquier parte del país.

Coloque este número al lado de todos sus teléfonos y donde almacene productos tóxicos.

Los servicios de los Centros de Control de Envenenamientos están disponibles incluso para personas que no hablan inglés.

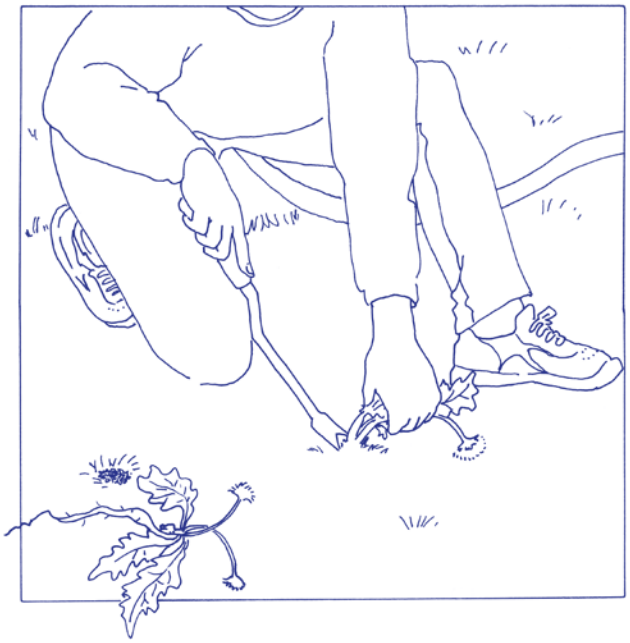
Repelente de insectos

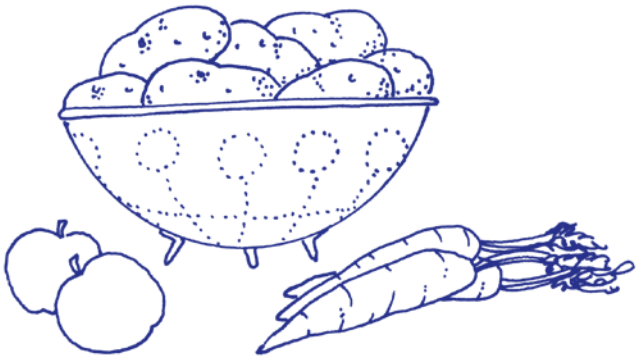
Cuando les ponga repelente para insectos a los niños, lea todas las instrucciones primero. No lo aplique sobre cortadas ni piel dañada. No lo aplique en los ojos, la boca, las manos ni directamente en la cara. Use sólo lo suficiente para cubrir la piel o la ropa. No lo use debajo de la ropa.

Sugerencias útiles

Sugerencias para su patio y jardín

- Use semillas para el jardín y las plantas que crecen bien en su región y que sean resistentes a las enfermedades.
- Considere la posibilidad de tolerar un poco de maleza o de insectos en vez de usar pesticidas.
- Esfuércese. Puede controlar la maleza halándola o usando un azadón.
- Quite las hojas muertas y los desechos para evitar que las plagas entren a su casa.
- Asegúrese de conocer el tipo de plaga o el problema antes de usar un pesticida.
- Use pesticidas sólo en el área donde están las plagas.
- Su oficina local de Cooperativa de Extensión le puede ayudar con información para el cuidado del patio y del jardín.





Sugerencias para preparar comida

- Lave y restriegue todas las frutas y vegetales usando el agua del grifo abierto.
- Después de lavarlos, pele las frutas y los vegetales cuando sea posible.
- Bote las hojas externas de los vegetales formados por hojas como lechuga y otros.
- Quítele la grasa a la carne y la piel al pollo y al pescado, algunos pesticidas se concentran en la grasa.
- Consuma una gran variedad de alimentos de muchas fuentes diferentes.

¡Cuando tenga dudas, pregunte!

- Oficina de Programas sobre Pesticidas de EPA (EPA Office of Pesticide Programs), 703/305-5017 www.epa.gov/pesticides
  Puede solicitar estas publicaciones:

  -¡Auxilio! Hay una cucaracha (Help! It's a Roach): Un libro de actividades para la prevención de cucarachas

  -La guía del ciudadano para el control de insectos y el uso seguro de pesticidas (Citizen's Guide to Pest Control and Pesticide Safety, sólo en inglés)

  -10 Sugerencias para proteger a su familia del envenenamiento por pesticidas y por plomo (10 Tips to Protect Your Family From Pesticide and Lead Poisoning)

  -Pesticidas y Seguridad Infantil (Pesticides and Child Safety)

  -Pesticidas y Alimentos: Lo que Ud. y su familia necesitan saber (Pesticides and Food: What You and Your Family Need to Know)

- Centro Nacional de Información sobre Pesticidas (National Pesticide Information Center) 800/858-7378—www.npic.orst.edu *(sólo en inglés)*
- La línea directa del Servicio de Seguridad Alimenticia de la Administración de Alimentos y Drogas (Food and Drug Administration), 888/SAFE-FOOD (888/723-33663) de 10 a.m. a 4 p.m., de lunes a viernes
- El manual de *Home*A*Syst* proporciona más detalles sobre pesticidas y otros asuntos relacionados con un hogar sano 608/262-0024—www.uwex.edu/homeasyst *(sólo en inglés)*
- Para obtener más información sobre métodos de control de plagas no-tóxicos, comuníquese con el Centro de Recursos Bio-Integrales (Bio-Integral Resource Center) 510/524-2567—www.birc.org *(sólo en inglés)*

Apuntes

La versión original de este capítulo fue escrita por Kadi Row, Oficina de Extensión de la Universidad de Wisconsin; y actualizada por HUD.

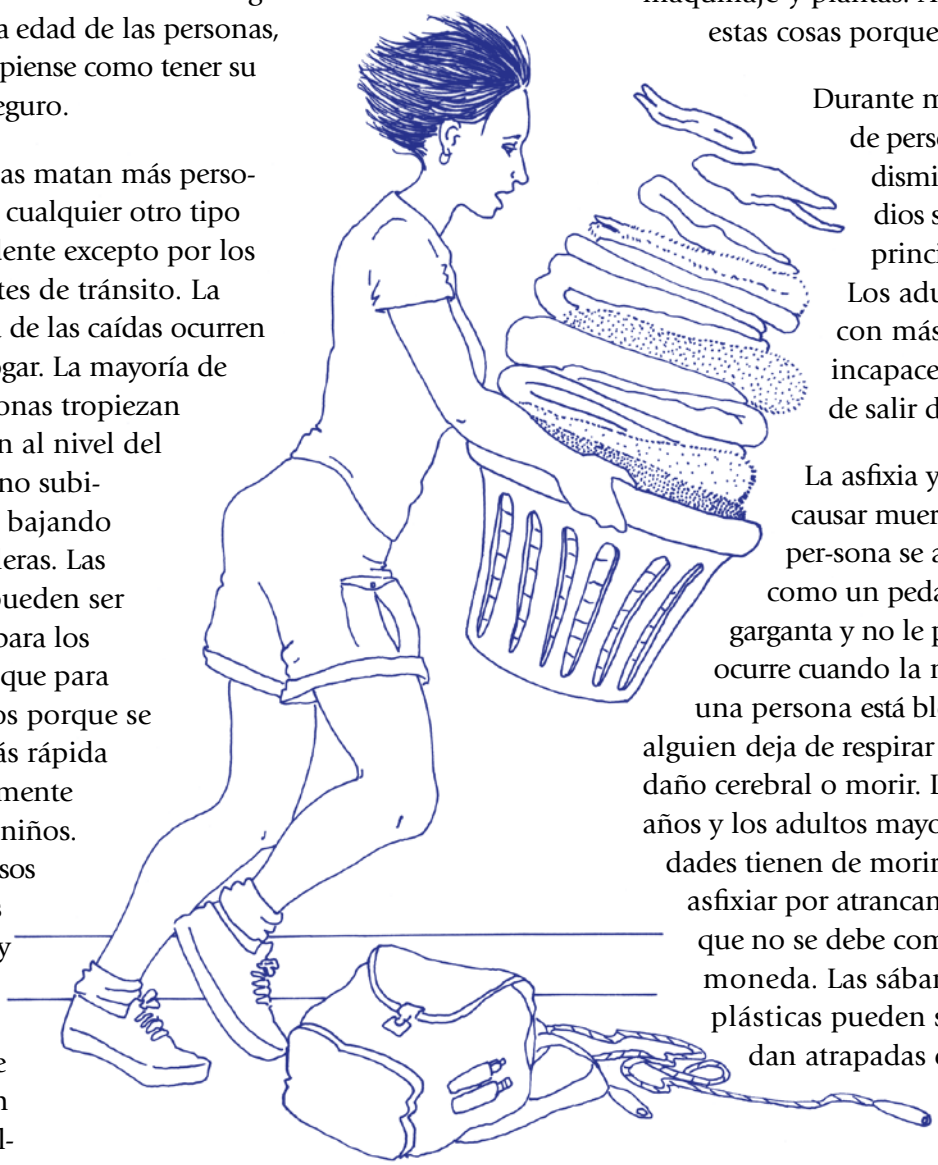
Seguridad en el hogar

¿Debería estar preocupado(a)?

¿Sabía que sus probabilidades de lastimarse en la casa son mucho mayores que en el trabajo o la escuela? Las causas principales de muerte en el hogar son las caídas, el ahogarse, los incendios, el envenenamiento, la sofocación, la asfixia y las armas de fuego. La buena noticia es que hay pasos sencillos que puede seguir para protegerse usted y a su familia. Está sección le ayudará a hacerse las preguntas necesarias para averiguar si su hogar es un lugar seguro para vivir y cómo hacerlo más seguro.

Los niños muy pequeños y los adultos mayores son los que más probabilidades tienen de lastimarse en la casa. Mantenga en mente la edad de las personas, cuando piense como tener su hogar seguro.

Las caídas matan más personas que cualquier otro tipo de accidente excepto por los accidentes de tránsito. La mayoría de las caídas ocurren en el hogar. La mayoría de las personas tropiezan y se caen al nivel del suelo y no subiendo ni bajando las escaleras. Las caídas pueden ser peores para los adultos que para los niños porque se caen más rápida y fuertemente que los niños. Sus huesos son más débiles y por lo tanto también se quiebran más fácilmente.



DATO

En los EE.UU., más de un millón de niños de cinco años o menores se envenenan cada año.

Los niños pequeños son curiosos y tocan cosas de uso diario que les pueden hacer daño y hasta matarlos. Muchos de ellos se enferman o mueren al comer o beber artículos comunes como medicamentos, maquillaje y plantas. A los niños les gusta jugar con estas cosas porque se pueden ver u oler bien.

Durante más de una década, el número de personas que muere en incendios ha disminuído. Sin embargo los incendios son todavía una de las causas principales de muerte en el hogar. Los adultos mayores son los que están con más alto riesgo porque podrían ser incapaces de responder a una alarma o de salir de un edificio rápidamente.

La asfixia y la sofocación también pueden causar muertes en el hogar. Cuando una per-sona se asfixia por atrancamiento; algo como un pedazo de comida se le atora en la garganta y no le permite respirar. La sofocación ocurre cuando la nariz, la boca o la garganta de una persona está bloqueada y no puede respirar. Si alguien deja de respirar demasiado tiempo puede sufrir daño cerebral o morir. Los niños menores de cuatro años y los adultos mayores son los que más probabilidades tienen de morir asfixiados. La gente se puede asfixiar por atrancamiento con comida o con algo que no se debe comer, como un botón o una moneda. Las sábanas, las frazadas y las bolsas plásticas pueden sofocar a las personas que quedan atrapadas en ellas.

Seguridad en el hogar

Cada año, mueren ahogados más de 1.000 niños de 14 años o menores. Por cada niño que se ahoga, otros 20 niños van al hospital o a la sala de emergencias porque casi se ahogan.

Sólo es necesario seguir unos cuantos pasos fáciles y de bajo costo para proteger a sus hijos de los peligros diarios. Las preguntas abajo y en la próxima página le ayudarán a identificar problemas de seguridad en su hogar. La pág. 51 le dará ideas sobre lo que puede hacer para corregirlos. Recuerde, el hacer que su hogar sea seguro para todo el mundo podría significar que tiene que seguir más de un paso.

Preguntas para hacerse

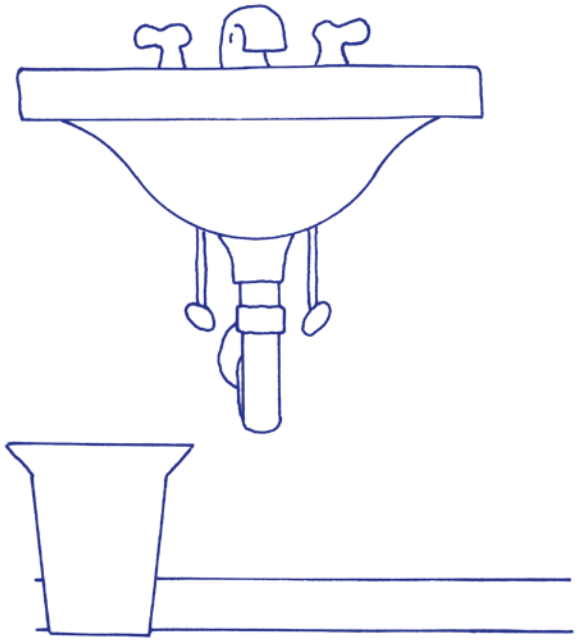
Deslizamientos, tropiezos y caídas

- ¿Mantiene sus pisos—especialmente los pasillos y las escaleras—libres de cosas en las que la gente se podría deslizar o tropezar?
- ¿Están sus escaleras en buen estado?
- ¿Tiene alfombras en su hogar?
- ¿Sabe cuál es la forma correcta de manejar cargas grandes?
- ¿Está su casa bien iluminada?

¿Es su casa a prueba de envenenamiento?

Para hacer que su casa sea a prueba de envenenamiento, revise cada habitación a través de los ojos de un niño. ¿Hay alguna cosa a su alcance que pueda lastimar a su hijo?

Cada habitación puede tener algo adentro que podría lastimar a un niño: la cocina, el baño, los dormitorios, la sala, el sótano, el garaje o el lavadero. La mayoría de los productos tóxicos están donde la gente mantiene sus productos de limpieza. (Consulte los capítulos acerca de los productos tóxicos de uso doméstico pág. 38 y los pesticidas pág. 42 para obtener más información.)



Preguntas para hacerse

Incendios y quemaduras

- ¿Tiene su casa o apartamento por lo menos una alarma de humo?
- ¿Dónde guarda los cerillos y encendedores?
- ¿Ha hablado con sus hijos acerca de medidas de seguridad contra incendios?
- ¿Tiene un plan de escape para incendios en caso de que su casa se esté incendiando?
- ¿Usa calentadores portátiles de manera segura y dejando una ventana abierta?

DATO

***El monóxido de carbono** es un gas letal que no se puede ver ni oler. Viene de los aparatos de uso doméstico que producen combustión como los calentadores, calefacciones, estufas y secadoras. El tubo de escape de los automóviles también expide monóxido de carbono. Revise el capítulo acerca del monóxido de carbono en la pág. 23 para aprender cómo proteger a su familia de este peligro oculto.*

***Para proteger a su familia**, ¡instale una alarma de monóxido de carbono!*

Asfixia por atascamiento

- ¿Mantiene vigilados a los niños pequeños cuando están comiendo y jugando?
- ¿Elige juguetes que son apropiados para la edad de sus hijos?

A los niños pequeños les gusta meterse cosas en la boca. Los globos, juguetes y piezas de juguetes que son suficientemente pequeños como para caber en la boca de un niño los pueden asfixiar. También, es posible que no se los pueda sacar si se le atascan.

Tenga cuidado cerca del agua

- ¿Tiene una piscina o nada su hijo a menudo?
- ¿La piscina que usa, ¿tiene una verja alrededor?
- ¿Algunas veces deja juguetes en la piscina?
- ¿Corre su hijo alrededor de la piscina?
- ¿Alguna vez visita lagos, playas o ríos?
- ¿Vigila a sus niños pequeños en la tina de baño?

Las piscinas son muy peligrosas para los bebés y niños pequeños. Un niño pequeño que cae adentro se puede morir o sufrir daño cerebral. A los niños pequeños les gusta jugar en el agua; pero no saben que aun el agua en zonas poco profundas los podría lastimar o matar. Los niños que corren pueden caerse y lastimarse seriamente. Los niños necesitan vigilancia permanente, cuando están cerca del agua.

PASOS A SEGUIR

Prevenga deslizamientos, tropezones y caídas

- Mantenga los pisos libres de cosas que puedan causar tropezones. Levante cosas peligrosas como juguetes, zapatos y revistas.
- Limpie los regueros enseguida para que la gente no se resbale.
- Repare las escaleras que estén rotas o gastadas.
- Si tiene moquetas en su casa, use alfombretas anti deslizantes y moquetas encimadas.
- Cuando cargue algo grande o pesado, asegúrese que ve adónde va.
- Pida ayuda si la necesita.
- Mantenga su casa bien iluminada para que pueda ver a donde camina de noche.

Otros consejos

- No use sillas ni mesas como escaleras.
- Use zapatos con suelas antideslizantes y póngales medias antideslizantes a los niños.
- Enséñeles a sus hijos a no correr adentro ni a saltar en las escaleras.
- Enséñeles a sus hijos y a otros miembros de la familia acerca de los peligros de una caída y cómo mantenerse seguros.

Tenga una casa a prueba de envenenamientos

Use está guía para hacer que cada habitación de su casa sea a prueba de envenenamiento:

- **Cocina.** Su cocina es uno de los lugares más peligrosos para un niño. Los líquidos de plomería, los detergentes, los limpiadores de horno y otros limpiadores pueden causarles daños a usted y a sus hijos. Ponga cierres de seguridad en los gabinetes y cajones con productos peligrosos. Aun mejor, póngalos en un lugar donde los niños no los puedan alcanzar. Los niños generalmente tocan los productos peligrosos cuando alguien los está usando. Si puede, mantenga a los niños fuera de la habitación mientras está limpiando.
- **Baño.** Las cosas en su botiquín como medicamentos, maquillaje, enjuague bucal, artículos de primeros auxilios, desodorantes y limpiadores—pueden lastimar a los niños. Manténgalas fuera de su alcance. Ponga un cierre de seguridad en su botiquín.
- **Dormitorio.** Mantenga los medicamentos, las medicinas, los perfumes, el maquillaje y los cigarrillos fuera del alcance de los niños.
- **Sala.** Las cosas que tiene que buscar en la sala son: licor, cigarrillos, pulidor de muebles, aceite para lámparas y algunas plantas. Manténgalas fuera de alcance.
- **Garaje, sótano y lavadero.** Estos son algunos de los lugares más peligrosos en su hogar. Hay muchas sustancias químicas y venenos en ellos que pueden lastimar o matar a un niño: lejía, líquido anticongelante, gasolina, queroseno, pulidores de autos, baterías de autos, pinturas, removedores de pintura, bolas de naftalina, repelentes de insectos, sal gruesa y más. Lo más seguro es mantener a los niños fuera de estos lugares.

PASOS A SEGUIR, continuación

Asegúrese de que todos los medicamentos estén almacenados en empaques seguros para niños. Pero recuerde, seguro para los niños no quiere decir a prueba de niños, así que mantenga los medicamentos fuera de su alcance

¿Sabe lo que tiene que hacer si alguien en su hogar se envenena? Si piensa que alguien en su hogar se ha envenenado, ***llame inmediatamente al Centro de Control de Envenenamientos local al 1-800-222-1222***. Mantenga este número cerca de todos sus teléfonos. Asegúrese que sabe:

- La marca del producto
- La clase de producto
- El contenido como se enlista en la etiqueta
- Cuánto comió o bebió la persona
- Cómo estuvo la persona en contacto con el veneno (boca, piel, etc.)
- Cuánto tiempo estuvo la persona en contacto con el veneno
- La edad y el peso de la persona
- Cómo intentó ayudar a la persona, si lo intentó

Prevenga incendios y quemaduras

Instale una alarma de humo en cada piso de su casa en o cerca de las áreas de dormir. Esto reducirá a la mitad las probabilidades de que alguien muera en un incendio.

El jugar con fuego—cerillos, encendedores, estufas o calentadores—es la causa principal de muertes relacionadas con incendios entre los niños de cinco años o menores. Almacenar los cerillos, encendedores y otras fuentes de calor en un lugar seguro como un cajón cerrado ayudará a que sus hijos no jueguen con ellos. No deje que los niños jueguen cerca de la estufa ni de la parrilla tampoco.

Enséñele a sus hijos cómo prevenir incendios y qué hacer en caso de incendio. Esto puede significar la diferencia entre la vida y la muerte. Hable con sus hijos acerca de medidas de seguridad contra incendios. Su departamento de bomberos local le puede ayudar.

Planifique y practique con su familia una ruta de escape en caso de incendios. Hágalo durante la noche y con la luz apagada para que esté listo si hay un incendio. Tome medidas especiales para sacar a los niños, personas mayores y personas que no puedan salir solas del edificio.

Los calentadores portátiles así como los eléctricos o los de queroseno causan la mayoría de las quemaduras en el hogar. Manténgalos fuera de las entradas, pasillos u otras áreas transitadas. También, manténgalos por lo menos a 90 cm (tres pies) de las cortinas, ropa de cama u otras cosas que se puedan encender. Enséñeles a sus hijos que los calentadores queman. Aun mejor, ponga una barrera para mantener a los niños y a las mascotas alejados.

PASOS A SEGUIR, continuación

Prevenga la asfixia por atascamiento y la sofocación

Las comidas diarias pueden causar asfixia por atascamiento. Las salchichas, las nueces, las palomitas de maíz y los dulces duros pueden atorarse fácilmente en la garganta de los niños pequeños. No permita que sus hijos pequeños los coman. Aun las bebidas, como la leche de fórmula, la leche o el jugo pueden hacer que los bebés se asfixien si los toman acostados, especialmente de un biberón. Asegúrese que los niños beban sentados. Manténgalos vigilados en su hogar.

No permita que sus hijos jueguen con globos. Otros artículos del hogar que pueden causar problemas son monedas, canicas y botones, así que mantenga su piso limpio. Finalmente, no permita que sus hijos jueguen cerca de los autos ni electrodomésticos viejos. Se pueden sofocar y morir si quedan atrapados en el baúl de un auto o en un refrigerador viejo.

Los niños pequeños pueden enredarse en y sofocarse con cortinas, cordones de persianas y extensiones. Las bolsas plásticas y las frazadas también son peligrosas. No ate los juguetes ni chupetes en la ropa de los niños. Los niños muy pequeños no deben usar joyería alrededor del cuello.

Los juguetes con piezas muy pequeñas o cordones largos pueden estrangular o causar que un niño menor de cuatro años se asfixie. Lea el empaquete del juguete para asegurarse que es adecuado para su hijo.

Tenga cuidado cerca del agua

Si tiene o usa una piscina —En todo momento, vigile a los niños menores de 12 años cuando estén alrededor de la piscina. Asegúrese de que caminan alrededor de la piscina.

Todas las piscinas, tinas calientes y "spas" deben tener una verja de por lo menos 1.5 metros (5 pies) de alto, con un portón que cierre y tranque automáticamente. Es importante que está verja sea de las que los niños no puedan trepar. No considere su casa como parte de la verja porque los niños pueden abrir las puertas para llegar a la piscina.

Saque todos los juguetes del área de la piscina después de nadar para que los niños no regresen al agua a jugar solos.

Los niños deben usar salvavidas mientras estén en los puertos, las playas o los ríos. ¡Nunca permita que un niño nade solo!

Nunca deje a un niño pequeño solo en la tina de baño. Los niños se pueden ahogar en unos cuantos centímetros (par de pulgadas) de agua.

PASOS A SEGUIR, continuación

Otras preocupaciones de seguridad

- Los niños mayores y los adultos deben aprender primeros auxilios y "CPR" (resucitación cardio-pulmonar) para que puedan ayudar si alguien se lastima. La Cruz Roja local ofrece clases.
- Nunca deje que los niños vayan en maquinarias como tractores para cortar el césped. Se pueden lastimar si se caen.
- Compre equipo de protección como cascos y protectores de rodillas para los niños que andan en bicicleta, patines, vehículos para todo terreno (ATVs), monopatines y patinetas. Déles el ejemplo usando equipo de protección también.
- Almacene las armas de fuego en un lugar seguro—descargadas y bajo llave.
- Cuando viaje en automóvil, asegúrese que los niños menores de 12 años viajen en el asiento trasero. Use asientos de seguridad para los bebés y niños pequeños con un peso inferior a los 18.2 kilos (40 libras). Use este tipo de asientos para los niños hasta que tengan ocho años.

¡Cuando tenga dudas, pregunte!

- Su oficina local de Extensión del condado —búsquela en el directorio telefónico
- Su departamento de salud local o del estado —búsquelo en el directorio telefónico
- Para información acerca de defectos conocidos en los productos: Comisión de Productos Seguros para el Consumidor (The Consumer Products Safety Commission) al 800/638-2772—www.cpsc.gov (*sólo en inglés*)
- Campaña Nacional NIÑOS SEGUROS (National SAFE KIDS Campaign) 202/662-0600—www.safekids.org, 1301 Pennsylvania Avenue, NW, Ste. 1000, Washington DC 20004
- Cruz Roja Estadounidense (The American Red Cross)—www.redcross.org (*sólo en inglés*)
- Consejo Nacional de Seguridad (National Safety Council), 900/621-7619—www.nsc.org

Apuntes

La versión original de este capítulo fue escrita por Ron Jester, Oficina de Extensión Cooperativa de la Universidad de Delaware; y actualizada por HUD.

Índice

ácaros de polvo: 12, 14-15, 42

agua potable: 1, 3, 29, 32-37

agua: 1, 3, 5, 14-15, 18-21, 23, 25, 29-38, 40, 44, 46

alarmas de humo: 50, 52

alarmas, monóxido de carbono: 27

alergias: 1-2, 6-9, 11-20, 42, 44

alfombra: 8-9, 13-14, 17-18, 20

asfixia por atracamiento: 4, 48, 50, 53

asma: 1-2, 6-9, 11-20, 22-23, 42

bronquitis: 8

caídas: 4, 48-51

calentadores portátiles: 18, 23, 27, 50, 52

calidad del aire en interiores: 1-2, 6-10, 22

comida: 5, 33, 9, 11, 13-14, 16, 33, 40, 42-44, 46-47, 48

cucarachas: 8, 12, 14, 42, 43, 44

detector de humo: 26

electrodomésticos que producen combustión: 7, 23, 50

envenenamiento por plomo: 3, 7, 29-30, 32, 47

etiquetas: 15, 34, 41, 44

fumado: 7-8, 15, 23-24, 27

humedad: 1-2, 17-22

lejía: 4, 19-21, 34, 38-39, 41-42, 51

malezas: 34, 46

mascotas: 2, 7-9, 12-13, 15, 21, 39, 42-45, 52

medidas de seguridad contra incendios: 50, 52

mercurio: 38, 40-41

moho: 1-2, 6-7, 9, 12, 15, 17-22

monóxido de carbono: 1-3, 6-7, 9, 15, 23-28

palabras claves: 44

patio: 26, 32

pesticidas: 1, 4, 6, 14, 33-35, 40, 42-47, 49

pintura con plomo: 29-31

pintura: 3-4, 7, 29-32, 34, 51

plagas: 1, 4, 6, 9, 12, 14, 42-44, 46

polvo: 5-9, 12, 14-15, 29-31, 38, 42

pozos: 3, 19, 35-36

productos de uso doméstico: 1, 4, 7-8, 38-41, 49

radón: 2, 6, 8-10

repelente de insectos: 1, 4, 6, 38, 42, 51

seguridad en el hogar: 1, 4, 48-54

solventes: 7

sustancias químicas: 1, 3-5, 7-9, 24, 33-36, 38-40, 42, 51

tuberías de agua: 3, 29-30, 34

venenos: 1, 34, 51

ventilación: 26

¡Felicidades!

¡Ha tomado los primeros pasos hacia un hogar seguro y sano!

Si tiene preguntas acerca de la salud y seguridad en su hogar, se puede visitar:

Departamento de Desarrollo Urbano y Vivienda de los Estados Unidos (U.S. Department of Housing and Urban Development) www.hud.gov/healthyhomes

Agencia Estadounidense para la Protección del Medio Ambiente (U.S. Environmental Protection Agency) www.epa. gov/children

Red para la Salud Ambiental Infantil (Children's Environmental Health Network) www.cehn.org

Concejo Nacional de Seguridad (National Safety Council) www.nsc.org

Centros Estadounidenses para el Control y la Prevención de Enfermedades (U.S. Centers for Disease Control and Prevention) www.cdc.gov/healthyhomes

***Home*A*Syst* www.uwex.edu/homeasyst**

Centro Nacional para el Desarrollo de Viviendas Saludables www.nchh.org

Unidad para la Salud Ambiental del Niño www.aoec.org/PEHSU.htm

Reconocimientos

Coordinación nacional ..... **Herb Bolton**
Jefe del Programa Nacional
Departamento de Agricultura de Estados Unidos
Instituto Nacional de Alimentación y Agricultura
(USDA-NIFA)

Kitt Rodkey
Especialista en Asuntos Públicos
Secretaría de Hogares Saludables y de Control de Riesgos Derivados del Plomo
Departamento de Desarrollo Habitacional y Urbano
(HUD)

Coordinación de proyecto ..... **Laura Booth**
Alabama Cooperative Extension System
Universidad de Auburn

Diagramación y diseño ..... **Jill Felten**
Universidad de Wisconsin – Dirección de Difusión

Ilustración ..... **Hawley Wright**
Madison, Wisconsin

Para mayor información, visite nuestro sitio web:
www.healthyhomespartnership.net

O póngase en contacto con:

Laura Booth
Coordinadora Nacional de la Asociación de Hogares Saludables
Alabama Cooperative Extension System
219B Duncan Hall
Auburn University, AL 36849
(334) 844-5638

Los nombres comerciales se usan solamente para brindar información específica. Alabama Cooperative Extension System no promociona ni garantiza ningún producto, ni recomienda un producto en particular en detrimento de otro que pudiera ser similar.

Un especial agradecimiento para Joseph L. Wysocki (Departamento de Agricultura de Estados Unidos/Instituto Nacional de Alimentación y Agricultura) y para Emily E. Williams (Secretaría de Hogares Saludables y de Control de Riesgos Derivados del Plomo del Departamento de Desarrollo Habitacional y Urbano) por sus años de labor en el desarrollo y la coordinación de la Asociación de Hogares Saludables, y para la Universidad de Wisconsin por sus esfuerzos y contribución a la creación de esta obra.

United States Department of Agriculture

National Institute of Food and Agriculture

HEALTHYHOMES
Healthy Families | Healthy Children

Office of Healthy Homes and Lead
Hazard Control
451 Seventh St., SW, Room P3202
Washington, DC 20410
(202)-755-1785

www.hud.gov/healthyhomes

www.nifa.usda.gov

www.healthyhomespartnership.net

USDA

United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture

ALABAMA
COOPERATIVE
Extension
SYSTEM

Published by the Alabama Cooperative Extension System (Alabama A&M University and Auburn University), an equal opportunity educator and employer.

HE-0887

www.aces.edu