

## Siete consejos para tener un hogar saludable

1. **Manténgalo seco** Evite el ingreso de agua a su hogar a través de filtraciones en techos y ventanas. Verifique la plomería interior y los desagües de su hogar en busca de pérdidas.
2. **Manténgalo limpio** Controle las fuentes de polvo y contaminantes creando superficies suaves y fáciles de limpiar, reduciendo el desorden y aplicando métodos de limpieza efectivos.
3. **Manténgalo seguro** Guarde los venenos lejos del alcance de los niños. Guarde las armas de fuego descargadas y bajo llave. Asegure las alfombras sueltas y evite superficies duras o cortantes en las áreas de juego de los niños. Instale y pruebe los detectores de humo y monóxido de carbono y mantenga a mano los extintores.
4. **Manténgalo ventilado** Abra las ventanas y use ventiladores para ventilar baños y cocinas. Ventile toda la casa para que haya aire fresco y se reduzca la concentración de contaminantes en el hogar.
5. **Manténgalo sin plagas** Las plagas buscan comida, agua y refugio, por lo tanto, selle las rajaduras y aberturas de su hogar y guarde los alimentos en recipientes resistentes a plagas. Si es necesario, use trampas adhesivas y cebos y colóquelos fuera del alcance de los niños.
6. **Manténgalo libre de tóxicos** Guarde los pesticidas y otros productos químicos en gabinetes bajo llave fuera del alcance de los niños. Revise que no haya radón su hogar. Reduzca los peligros relacionados con el plomo en hogares anteriores a 1978, acondicionando la pintura deteriorada y limpiando los pisos y ventanas con un paño húmedo.
7. **Manténgalo en condiciones** Revise, limpie y repare su hogar periódicamente. Preste atención a reparaciones y problemas menores antes de que pasen a mayores.



DOH 300-016 Diciembre de 2012

Este documento se encuentra disponible en otros formatos para personas con discapacidades a solicitud del interesado. Para solicitarlo, llame al 1-800-525-0127 (para TDD/TTY llame al 711).

# Un Hogar Saludable



## Pasos sencillos para hacer de su hogar un lugar más seguro y saludable

La mayoría de la gente pasa al menos la mitad de cada día en sus hogares.

Un hogar saludable y seguro puede protegerlo a usted y a su familia de enfermedades y lesiones.

### En este folleto aprenderá más sobre cómo:

- Mejorar la calidad del aire interior
- Reducir síntomas de asma y alergia
- Utilizar productos con seguridad
- Proteger a su niño del envenenamiento por plomo
- Prevenir lesiones accidentales



## Calidad del aire interior

Debido a su tamaño, los niños respiran hasta el doble de aire que los adultos. Eso significa que corren más riesgo de padecer problemas de salud a causa de la contaminación del aire interior.

### Para mejorar la calidad del aire interior en su hogar:

- **Mantenga su hogar y automóvil libre de humo.** Nunca fume cerca de los niños.
- **Mantenga su hogar bien ventilado.** Cuando el clima lo permita, abra las ventanas y puertas para que haya más aire fresco en su hogar.
- **Evite que el polvo se esparza por el aire.** Limpie las superficies con un trapo mojado.
- **Reemplace las estufas viejas** por estufas más limpias de gas, pellet o madera certificada por la EPA y el Estado de Washington.
- **Evite la propagación de moho.** Repare las pérdidas de agua de inmediato, reemplace los materiales de agua dañados.
- **Revise que no haya radón en su hogar** con un kit de prueba hogareño. El radón puede filtrarse en su hogar desde el suelo.

## Peligros del plomo

Es posible que los hogares construidos antes de 1978 se hayan pintado con pintura a base de plomo. A medida que envejecen las superficies pintadas (la pintura se descascara, astilla, agrieta, desprende o deteriora), se crea polvo de plomo. Los niños pueden envenenarse cuando el polvo de plomo llega a sus manos y juguetes e ingresa a sus bocas.



### Para proteger a su niño del envenenamiento por plomo:

- **Lave las manos de sus niños con frecuencia**, especialmente antes de comer y después de jugar afuera. Esto reducirá las posibilidades de que el polvo de plomo ingrese por sus bocas.
- **Evite que el polvo de plomo se esparza por el aire.** Limpie las superficies con un trapo mojado. Use una aspiradora con filtro HEPA (de alto rendimiento) al limpiar alfombras. Las aspiradoras domésticas podrían esparcir polvo contaminado con plomo.
- **Siempre aplique prácticas seguras de manejo de plomo** al realizar reformas o reparaciones domésticas sobre pintura que podría contener plomo.
- **Preste atención a otras fuentes de exposición al plomo** como remedios tradicionales, dulces importados, cosméticos, juguetes retirados del mercado y agua de la llave de sistemas que utilizan cañerías de plomo.
- **Un análisis de plomo en sangre** es la única manera de saber si su niño está intoxicado con plomo. Consulte a su doctor.

## Seguridad de productos

Las sustancias químicas en los productos comunes para el hogar pueden ser nocivas para los niños si no se utilizan con seguridad.

### Para usar productos con más seguridad:

- **Elija productos de limpieza seguros.** Lea las etiquetas y siga las instrucciones de los productos de limpieza y pesticidas. Evite productos etiquetados “Peligro” o “Veneno”.
- **Reduzca el uso de pesticidas alrededor de su hogar.** Lea acerca de las maneras seguras de controlar insectos, maleza y roedores en [NPIC.orst.edu/pest/ipm.html](http://NPIC.orst.edu/pest/ipm.html).
- **Guarde los productos de limpieza y control de plagas en un lugar seguro.** Manténgalos bajo llave alejados de los niños.
- **Verifique que no haya productos retirados del mercado en el hogar.** Los juguetes y otros productos peligrosos son retirados del mercado por la Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo, [cpsc.gov](http://cpsc.gov).
- **Deseche correctamente los residuos peligrosos de los artículos del hogar.** Póngase en contacto con el servicio local de recolección de residuos sólidos para conocer más acerca de la eliminación segura.



## Lesiones accidentales

Las lesiones accidentales son el principal asesino de los niños en los Estados Unidos y muchas se pueden prevenir.

### Para prevenir lesiones accidentales:

- **Prevención del envenenamiento por monóxido de carbono.** Realice el mantenimiento de sus artefactos de gas y combustible. Nunca use su estufa u horno de gas para templar su hogar. No use generadores o parrillas de barbacoa en interiores.
- **Elimine todo peligro de tropiezo.** Recoja los juguetes. Repare los escalones rotos o desgastados. Si hay alfombras en su casa, utilice alfombrillas antideslizantes.
- **Revise que no haya venenos en su hogar.** Si hay niños, instale ganchos de seguridad en gabinetes y cajones que contengan productos nocivos. Mantenga los artículos de limpieza y medicamentos en gabinetes bajo llave.
- **Mantenga las armas lejos de los niños.** Si tiene armas en el hogar, manténgalas descargadas, con seguro colocado y separadas de las municiones.
- **Manténgase alerta cerca del agua.** No deje nunca a niños pequeños solos en la bañera. Vigílelos en todo momento cuando estén cerca de piscinas y jacuzzis.



## Asma, alérgenos e irritantes

Los ataques de asma pueden desencadenarse en el hogar a causa de alérgenos o irritantes.

### Para contribuir a reducir síntomas de asma y alergia:

- **Siga los pasos** bajo la sección “Mejorar la calidad del aire interior” de este folleto.
- **No use fragancias.** Las fragancias y los ambientadores pueden desencadenar ataques de asma.
- **Piense en comprar un filtro HEPA** si alguien en su hogar padece de asma.
- **Elimine los ácaros.** Lave las sábanas y mantas semanalmente con agua caliente. Aspire las alfombras y los muebles semanalmente.
- **Elimine las cucarachas y plagas.** Utilice cebos y selle las grietas. Evite usar bombas fumigadoras de insectos.



Puede encontrar información detallada sobre estos temas en:

[doh.wa.gov/healthyhomes](http://doh.wa.gov/healthyhomes)