

Haga de **SU** Casa



Un Hogar Más Sano

*y proteja el medio
ambiente también.*

¿Sabía Ud. que la mayoría de las personas pasan el 90% de su vida en espacios interiores? Este folleto le ofrece sugerencias para hacer de su hogar un lugar más sano para usted y su familia. Aquí encontrará información acerca del **moho, el gas radiactivo (radón), el monóxido de carbono, el asma y las alergias, el humo ambiental, los**

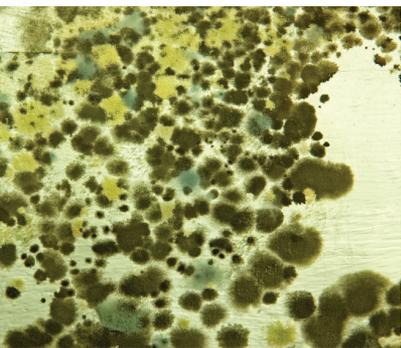
compuestos orgánicos volátiles, los contaminantes del agua potable, el plomo, el mercurio y los pesticidas.

También hay mucho que Ud. puede hacer dentro y alrededor de su hogar para proteger y conservar el medio ambiente. En este folleto encontrará consejos que lo ayudarán a ahorrar energía, a ahorrar dinero y a convertir su hogar en un **lugar más ecológico.**

**Aprenda a convertir su hogar en
un lugar sano para vivir.**



- **¿Tiene Ud. moho en su hogar?**
- **¿Hay en su hogar humedad que podría provocar la aparición de moho?**
- **¿Cómo puede Ud. eliminar el moho?**



El moho es un conjunto de organismos vivos que crecen sobre las superficies húmedas, tales como los sótanos, las duchas y en los artefactos del baño o la cocina. El moho se reproduce por medio de la liberación de pequeñísimas esporas invisibles en el aire del interior y exterior. Al respirar las esporas de moho, éstas llegan a los pulmones. La exposición prolongada a niveles elevados de moho puede provocar una reducción de la función pulmonar en adultos sanos. Algunas personas que padecen de asma son especialmente sensibles al moho.

Cómo *eliminar* y prevenir la aparición de *moho*:

- **Frote el moho para sacarlo de las superficies duras utilizando detergente y agua, y seque completamente dichas superficies.**
- **Selle las brechas de las ventanas de los sótanos para evitar filtraciones de agua, y la acumulación de humedad en el interior.**
- **Ventile el baño y la cocina al tomar un baño y cocinar.**
- **Ventile baños y secadoras de ropa hacia el exterior.**
- **Al prender por primera vez el aire acondicionado de su hogar o de su automóvil, ventile la habitación o conduzca con las ventanas abiertas durante algunos minutos para permitir que las esporas de moho se dispersen.**

Si desea obtener más información sobre el moho y las maneras de eliminar un problema de moho en su hogar, visite www.epa.gov/mold

- **¿Qué es el gas radiactivo, o el radón?**
- **¿De qué manera puede verse Ud. afectado por el radón?**
- **¿Cómo sabe Ud. si hay radón en su hogar?**



El gas radiactivo, o radón, no tiene color, olor, ni sabor. Se forma cuando el uranio natural presente en la tierra se descompone y se libera en el aire que usted respira. No es posible sentirlo al respirar. El radón entra en las viviendas a través de rajaduras y agujeros en el sótano o los cimientos. Puede quedar atrapado y acumularse hasta llegar a niveles peligrosos. Puede transformarse en un problema en viviendas tanto nuevas como antiguas. La exposición prolongada al radón puede provocar cáncer de pulmón tanto en los fumadores como en los no fumadores. Los niños pueden recibir mayores dosis de radiación comparado con los adultos debido a que sus cuerpos son más pequeños y respiran con más rapidez. La Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos, o EPA (por sus siglas en inglés), estima que el radón provoca la muerte de 20,000 personas a causa de cáncer de pulmón cada año, lo cual lo transforma en la segunda causa de cáncer de pulmón en Estados Unidos, superada únicamente por el tabaco.

Cómo eliminar el riesgo del radón en su hogar:

- **Compruebe si hay radón presente en su hogar utilizando un kit de análisis de radón. Los kits son económicos y fáciles de usar, y están disponibles en su ferretería local.**
- **Si el nivel de radón en el interior es de 4pCi/L (picoCuries por litro) o mayor, la EPA recomienda recurrir a un especialista certificado en radón.**

Si desea obtener más información sobre el radón, visite la página web de la EPA en www.epa.gov/radon.

También puede adquirir los kits de análisis de radón comunicándose con la Línea Nacional de Ayuda contra el Radón al **(800) 557-2366**, o en la página web www.sosradon.org

Monóxido de Carbono



- **¿Qué es el monóxido de carbono (CO)?**
- **¿Cuáles son los síntomas de envenenamiento por CO?**
- **¿Cómo puede Ud. protegerse y proteger a su familia del envenenamiento por CO?**

El monóxido de carbono, o CO, es un gas sin color, olor, o sabor. Es capaz de provocar la enfermedad y la muerte repentina. Está presente en los combustibles a base de carbono que se utilizan en los enseres de gas, los automóviles y los camiones, y es un subproducto de la combustión de madera, carbón,

gas (natural) o petróleo. Los síntomas comunes del envenenamiento por CO son parecidos a los de la gripe, tales como el mareo, el cansancio, el dolor de cabeza y las náuseas. Niveles elevados de monóxido de carbono pueden provocar la pérdida del conocimiento y la muerte.



Cómo **prevenir** el envenenamiento por **monóxido de carbono** en su hogar:

- **Nunca deje su automóvil o la cortadora de césped encendido dentro del garaje, aun cuando la puerta esté abierta.**
- **Nunca utilice parrillas a carbón, generadores portátiles o calefactores de queroseno dentro de sus casas, en balcones, cerca de las puertas o junto a los conductos de ventilación o a las ventanas.**
- **Nunca calefaccione su casa con un horno a gas.**
- **Instale alarmas de monóxido de carbono cerca de áreas de dormir.**
- **Inspeccione, mantenga y ventile todos los artefactos a gas del interior de su vivienda periódicamente.**

Si desea obtener más información sobre el monóxido de carbono, visite la página web de la EPA en www.epa.gov/iaq/co.html

El Asma y las Alergias



- ***¿Cuáles son algunas de las cosas que pueden provocar los ataques de las alergias o ataques del asma?***
- ***¿Cómo se pueden reducir los riesgos de las crisis asmáticas?***
- ***¿Hay fumadores en su casa?***

El asma es una enfermedad que afecta los pulmones y dificulta la respiración. Las alergias también pueden hacer que resulte difícil respirar y pueden provocar un ataque de asma. Los síntomas más comunes del asma son presión en el pecho, falta de aire, silbido al respirar y tos nocturna o de madrugada. Algunos síntomas comunes de alergia son nariz congestionada o que chorrea, picazón o erupciones. Los elementos capaces de provocar o desencadenar un ataque de asma en una persona pueden no ser un problema para otra. Algunas causas comunes son los siguientes: el moho, el humo de tabaco, los ácaros, las cucarachas, los roedores y la saliva o el pelo de animales domésticos. Es posible controlar el asma con medicamentos y evitando las causas más comunes que pueden provocar ataques de asma.

Cómo *minimizar* los riesgos de los causantes del asma y de las alergias:

- ***Elimine el polvo de las superficies con un paño húmedo y aspire los pisos y las alfombras con frecuencia.***
- ***Lave las sábanas y las cobijas semanalmente con agua caliente.***
- ***Después de jugar con su animal doméstico, lávese las manos y limpie su ropa para eliminar los alérgenos del animal.***
- ***Los fumadores siempre deben fumar afuera.***
- ***Ponga alfombras en ambos lados de las puertas para atrapar el polvo, los alérgenos, las bacterias y las sustancias químicas usadas en el jardín.***

Si desea obtener más información sobre el asma y los elementos que la provocan, visite la página web de EPA en www.epa.gov/asthma/triggers.html



- **¿Puede el humo ambiental de tabaco causar problemas de respiración?**
- **¿Cuáles son los efectos del humo ambiental de tabaco?**
- **¿Cómo se puede eliminar los riesgos del humo de tabaco para su familia?**

El humo ambiental de tabaco, que respira un “fumador pasivo”, es el humo de los productos de tabaco que consumen otras personas. La OSG (Office of the Surgeon General) de Estados Unidos descubrió que el humo ambiental de tabaco es responsable por enfermedades cardíacas, cáncer de pulmón y muertes en niños y adultos. El humo ambiental también provoca asma y puede ser un factor contribuyente en los problemas respiratorios, como la bronquitis, las infecciones del tracto respiratorio y la reducción de la función pulmonar.

Un compromiso para mantener las viviendas y los automóviles libres de humo ambiental puede reducir la exposición de niños y adultos. Algunos estudios



indican que estas medidas también pueden ayudar a los fumadores a abandonar el hábito y reducir

el riesgo de que los adolescentes se conviertan en fumadores.

La exposición a la fibra mineral natural asbesto también incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades pulmonares, un riesgo agravado al fumar. El asbesto se incorporó en los materiales de construcción por sus buenas propiedades de aislamiento térmico y acústico, y por sus propiedades de resistencia a la corrosión. Los productos comunes que en el pasado contenían asbesto incluyen el aislamiento de las tuberías de vapor, los conductos de calderas, los azulejos de piso y los adhesivos para ellos, además de los materiales decorativos rociados sobre paredes y techos.

Si desea obtener más información sobre el asbesto, visite www.epa.gov/asbestos/pubs/help.html

Cómo reducir el riesgo del humo ambiental de tabaco en su hogar:

- **Comprométase a mantener su hogar libre de humo.**
- **Adopte una vivienda libre de humo.**
- **Fume afuera, en zonas en las que no haya niños ni adultos.**
- **Si está preocupado por la posible exposición al asbesto, consulte a un médico especialista en enfermedades pulmonares (neumonólogo).**

Si desea obtener información sobre la Promesa de mantener su hogar libre de humo de la EPA, visite www.epa.gov/smokefree/pledge



- **¿Le preocupa la contaminación del aire dentro de su casa?**
- **¿Qué elementos de su hogar pueden provocar contaminación del aire?**
- **¿De qué manera Ud. y su familia pueden verse afectados por la contaminación del aire en el interior de sus casas?**

Cuando Ud. compra un automóvil nuevo, el "olor a carro nuevo" que Ud. huele es un vapor o compuesto orgánico volátil, o VOC (por sus siglas en inglés). En el hogar, las alfombras nuevas, los paneles de madera, la pintura fresca, los muebles, los materiales de construcción y otros elementos del hogar están fabricados con el uso de sustancias químicas que emiten vapores. Los VOC también pueden provenir de algunos aromatizadores ambientales, velas perfumadas, perfumes, desodorantes y otros productos que se utilizan para producir o cubrir un olor.

Los VOC constituyen una preocupación para la salud porque pueden provocar ataques de asma, irritación de los ojos, la nariz y la garganta. También pueden provocar dolores de cabeza y la falta de coordinación, así como daño en el hígado, los riñones y el sistema nervioso. Las personas sensibles a las sustancias químicas son quienes tienen más riesgos. De hecho, la EPA ha indicado que el formaldehído que se utiliza en los adhesivos y otros materiales para la construcción también puede provocar cáncer.



Cómo *minimizar* la exposición a vapores orgánicos, o VOC, en su hogar:

- **Asegúrese de tener una buena ventilación al utilizar productos con vapores fuertes.**
- **Siga las indicaciones e instrucciones de la etiqueta al tirar a la basura productos no usados.**
- **Escoja productos con bajos niveles de vapores o VOC.**
- **Cuando compre una vivienda nueva o cuando realice trabajos en su hogar, exija que se utilicen materiales de construcción con bajo nivel de VOC: pinturas, alfombras y otros materiales con bajos niveles de VOC están disponibles y al pedido.**

Si desea obtener más información sobre los VOC, visite la página web de EPA en www.epa.gov/iaq/voc.html



- **¿Es segura el agua potable de su hogar?**
- **¿De dónde proviene su agua?**
- **¿Se ha analizado el agua de su casa recientemente?**

El agua potable pura es necesaria para la buena salud. Las sustancias químicas nocivas y los gérmenes pueden acumularse en el agua que usted bebe y representar una amenaza para su salud.

Si tiene un pozo u otro suministro privado de agua, analice con frecuencia el agua (por lo menos una vez al año) para asegurarse de que el agua sea apta para el consumo. Los sistemas de agua públicos están regulados por la EPA y tribus y estados designados, y sus operadores deben realizar pruebas para detectar la presencia de contaminantes e informar al público sobre los resultados.

La presencia de niveles elevados de plomo en el agua puede provocar graves problemas de salud, especialmente en el caso de las mujeres embarazadas y los niños pequeños. El plomo presente en el agua potable proviene principalmente de materiales y componentes relacionados con las líneas de servicio y la plomería del hogar. Ud. puede minimizar la exposición al plomo al dejar correr el agua durante un período de 30 segundos a 2 minutos antes de usar agua para beber o cocinar. Si está preocupado por la presencia de plomo en su agua, podría pedir que se analice.



Cómo estar seguro de que tiene **agua pura** en su hogar:

- **Si su agua proviene de un sistema de agua público, lea atentamente el informe de calidad del agua.**
- **No deseche medicamentos no usados ni otros productos peligrosos por el inodoro o el desagüe.**
- **No arroje anticongelante o aceite para automóviles a las alcantarillas.**
- **Si tiene un pozo privado, pida que el agua se analice (su condado debería poder ayudarlo con el análisis).**

Puede obtener información sobre la presencia de plomo en el agua potable, los métodos de prueba y los pasos que puede tomar para minimizar la exposición a este elemento en la Línea de ayuda de agua potable segura (1-800-426-4791) o en www.epa.gov/safewater/lead

- **¿Cómo puede Ud. saber si hay plomo en sus paredes o en otro lugar de su vivienda?**
- **¿Cuáles son los efectos del envenenamiento por plomo en los niños?**
- **¿Cómo puede Ud. mantener el plomo fuera de su hogar?**



El plomo es un metal altamente tóxico que puede afectar a cualquier persona. El polvo es el vehículo más común para que el plomo entre en nuestro organismo. El polvo de plomo se crea con el deterioro de las pinturas a base de plomo y llega con la tierra contaminada con plomo que se introduce en el hogar. Los niños menores de 6 años están en peligro especial de envenenamiento por plomo debido a que sus cerebros se están desarrollando rápidamente y los niños suelen meter en la boca las manos, los juguetes y otros objetos que podrían tener polvo de pintura a base de plomo. Tanto juguetes viejos como nuevos pueden contener plomo o pintura a base de plomo; además, los juguetes pueden

acumular partículas de plomo del polvo de la casa o la tierra contaminada. La exposición al plomo puede resultar en la reducción del coeficiente intelectual de los niños y se asocia con problemas de atención y conducta. El plomo puede provocar daño en los riñones, el hígado, el cerebro y los nervios. En niveles muy elevados, puede provocar convulsiones, el coma e incluso la muerte.

Si su casa fue construida antes del 1978, es muy probable que tenga pintura a base de plomo y tal vez desee realizar un análisis. Las partículas de pintura y el polvo de la pintura descascarada o las actividades que provocan fricción, como la apertura y cierre de puertas, ventanas o cajones, pueden producir niveles peligrosos de plomo.

Cómo *minimizar* el riesgo del *plomo* en su hogar:

- *Mantenga su casa limpia y sin polvo.*
- *Limpie cualquier polvo visible o partículas de pintura con un paño o una esponja húmeda.*
- *Lave con frecuencia las manos de sus hijos, así como sus juguetes, sus chupetes y sus biberones.*
- *Límpiese los zapatos y quiteselos en la puerta. Lávese las manos con frecuencia.*
- *Cuando realice trabajos de remodelación, reparación o mantenimiento en su hogar, contrate únicamente a personas capacitadas para realizar trabajos usando practicas laborales libres de polvo, tal como lo requiere la ley.*

Si desea obtener más información sobre el plomo, visite la página web de EPA en www.epa.gov/lead

Si desea obtener más información para llevar una vida con niveles seguros de plomo en su hogar, visite www.leadfreekids.org

El Mercurio



- **¿Contienen los peces mercurio?**
- **¿Hay mercurio en su hogar?**
- **¿Sabía Ud. que los tubos fluorescentes contienen mercurio?**



El mercurio es altamente tóxico y puede afectar a los adultos y a los niños, en especial a los niños que se encuentran en el vientre materno. Algunos pescados o mariscos provenientes de los lagos y arroyos locales, o comprados en mercados o tiendas, pueden contener mercurio.

Los niños expuestos a niveles elevados de mercurio en el vientre materno pueden presentar problemas de memoria, atención, lenguaje, vista y de habilidades motrices finas. El mercurio de los termómetros o las

bombillas fluorescentes rotas también puede provocar efectos a la salud al inhalarse.

Los síntomas de envenenamiento por mercurio incluyen los siguientes: los temblores, los cambios de humor, la irritabilidad, el nerviosismo, el insomnio, la debilidad y los dolores de cabeza. A niveles elevados de exposición, pueden aparecer efectos en los riñones, la falla respiratoria y la muerte.

Cómo *minimizar* el riesgo del mercurio en su hogar:

- *Las mujeres embarazadas y los niños deben evitar comer grandes cantidades de pescado como el tiburón, el pez espada, la caballa o el jolocho, porque contienen niveles elevados de mercurio.*
- *Cuando se rompa una bombilla fluorescente o un termómetro de mercurio, primero abra una ventana para ventilar la habitación. Luego, utilice guantes de goma o de látex y con mucho cuidado recoja los trozos rotos con un cartón o un papel rígido,*
- *o con cinta adhesiva, y colóquelos en un frasco de vidrio con tapa de metal o en una bolsa plástica para minimizar la exposición al vapor de mercurio.*
- *En lugar de tirar las bombillas fluorescentes quemadas y los termómetros de mercurio viejos junto con los desechos domésticos, comuníquese con la agencia local de recolección de basura o con una tienda local de productos para la construcción a fin de reciclarlos.*

Si desea obtener información sobre los diferentes pescados, visite www.epa.gov/waterscience/fish

Si desea obtener información sobre limpieza, visite www.epa.gov/cfl/cflcleanup.html y www.epa.gov/mercury/spills/index.htm#thermometer

- **¿Tiene Ud. problemas con insectos?**
- **¿Tiene hormigas en su casa o maleza en el jardín?**
- **¿Existe una manera más segura de controlar las plagas?**



La exposición a algunas sustancias químicas de uso doméstico, como los pesticidas, puede provocar daños en los humanos, las mascotas o al medio ambiente, si éstas se usan indebidamente. Los efectos pueden incluir pequeñas molestias mínimas, como náuseas o mareos, o problemas graves como lesiones en los pulmones o daños al sistema nervioso, reproductivo, endocrino o inmunológico.



Las casas pueden tener plagas comunes como las cucarachas, pulgas, hormigas y ratas. En el exterior, como en los jardines, es posible encontrar maleza e insectos nocivos. Se suele utilizar pes-

tidas para combatir y prevenir estas plagas comunes.

Entre los ejemplos de pesticidas domésticos se incluyen los siguientes: cebos y rociadores para cucarachas; repelentes de insectos para uso personal; veneno para ratas y otros roedores; aerosoles anti-pulgas y anti-garrapatas; desinfectantes para la cocina, el lavadero y el baño; algunos productos para el jardín y el césped, como los que se utilizan para combatir la maleza.

Siempre lea atentamente y respete las instrucciones de uso y almacenamiento que se incluyen en las etiquetas de los pesticidas y manténgalos fuera del alcance de los niños. Siga las indicaciones de la etiqueta del producto al desechar los pesticidas no usados y los envases vacíos de pesticida.

Cómo reducir la presencia de plagas y el uso de pesticidas en su hogar:

- **Limpie las migajas, los líquidos derramados y los alimentos para animales domésticos a fin de evitar las plagas.**
- **Almacene los alimentos y el alimento para las mascotas en recipientes de plástico o vidrio con cierre hermético.**
- **Coloque tapas herméticas en los cubos de basura.**
- **Deseche apropiadamente y según las indicaciones de la etiqueta del producto los pesticidas no usados y los envases vacíos.**
- **Instale burlletes o escobillas para puertas y selle las rajaduras y grietas alrededor de los caños y otras zonas para evitar la entrada de plagas en su hogar.**

Si desea obtener más información, visite www.epa.gov/pesticides/about/index.htm

Haga de SU Hogar Un Hogar Ecológico

*Consejos para ahorrar energía, ahorrar dinero
y hacer su hogar más ecológico.*

- Reutilice artículos como las computadoras viejas, prendas de vestir y enseres eléctricos reparándolos o donándolos a una organización de beneficencia, o vendiéndolos para reducir los desechos que se envían a los vertederos.
- Recicle los materiales como papel, periódico, vidrio, metal, plástico, computadoras y teléfonos celulares.
- Utilice los desechos del jardín y orgánicos para hacer abono orgánico (compostaje) que se pueda utilizar en jardines y en proyectos arquitectura paisajista.
- Utilice mantillo alrededor de los árboles y las plantas.
- Nunca vierta pinturas, detergentes, aceites, baterías, pesticidas u otras sustancias químicas en los desagües, en la tierra o las alcantarillas, ni tirarlos juntos con los desechos regulares; lleve estos productos al sitio de recolección local de su condado.
- Apague las luces y desenchufe los enseres eléctricos que no esté utilizando.
- Escoja productos que tengan la etiqueta ENERGY STAR®.
- Selle las paredes externas de su vivienda y cualquier brecha alrededor de puertas y ventanas utilizando masilla o burletes. De esta manera, ahorrará energía.
- Ahorre agua y dinero al operar su lavadora, su secadora y su lavavajillas solamente con la carga completa.
- Repare toda llave de agua, o flor de ducha o inodoro que goteé.
- Tome duchas de 5 minutos. De esta manera utilizará entre 10 y 25 galones de agua en lugar de los 70 galones que se usa al llenar la bañera.
- Si cierra la llave de agua mientras se cepilla los dientes, puede ahorrar hasta 8 galones de agua por día.

