

HOGARES SALUDABLES



Cómo mantener hogares saludables
y seguros para los niños

Si usted hace trabajos de construcción o reparación de viviendas, este folleto es para usted.

Contratistas, arrendadores, superintendentes, propietarios, personas que hacen sus propios trabajos de reparación, e inquilinos pueden hacer mucho para que sus viviendas sean saludables y más seguras para los niños. Si usa métodos seguros en su trabajo y se informa sobre los posibles riesgos de salud en el hogar, usted puede lograr una gran diferencia – un hogar a la vez.



Cómo mantener un hogar saludable y seguro para los niños

Todos queremos que nuestros niños sean tan sanos como sea posible. Pero, por extraño que parezca, algunos problemas serios para la salud de los niños pueden empezar o empeorar en el hogar.

Los riesgos de salud en el hogar pueden ser causa de enfermedades, tales como envenenamiento por plomo, asma, alergias, y envenenamientos por productos químicos. Algunas viviendas pueden tener más de un riesgo de salud. Revise la lista siguiente para ver si esos riesgos comunes para la salud existen en su hogar.

Lista de verificación

	SÍ	NO
1 ¿Hay pintura descascarada en la casa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 ¿Hay fugas de agua?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 ¿Es necesaria alguna reparación en la casa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 ¿Usa o almacena productos químicos o pesticidas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 ¿Fuma alguien en el hogar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si responde "sí" a cualquiera de las anteriores preguntas, pueden existir riesgos de salud y seguridad en su vivienda.



Los riesgos de salud en el hogar pueden ser causa de enfermedades, tales como envenenamiento por plomo, asma, alergias, y envenenamientos por productos químicos.

Lo que usted puede hacer

Un buen y frecuente mantenimiento de la vivienda es importante para disminuir los riesgos de salud en el hogar.

Las viviendas mal mantenidas pueden ser peligrosas para la salud. Por ejemplo, el goteo o escape de agua puede producir el desprendimiento de la pintura, infestación de insectos, roedores y moho. Si bien los proyectos de mejoramiento del hogar pueden reducir los riesgos de salud, los procedimientos de trabajo inadecuados pueden empeorarlos. Infórmese acerca de las muchas formas baratas de mantener su hogar saludable y seguro.

Este folleto le indica por qué los hogares saludables son importantes; lo que usted puede hacer; y cómo obtener ayuda. Llame al 311 para obtener más información sobre cómo mantener hogares saludables y seguros. La ferretería o tienda de pinturas de su vecindario puede también ofrecerle información.

Riesgos de salud en el hogar en la ciudad de Nueva York.

El envenenamiento infantil por plomo es un problema en la ciudad de Nueva York.

La pintura con plomo de las viviendas es la principal fuente de envenenamiento por plomo en los niños. Casi el 70% de las viviendas en la ciudad de Nueva York se construyeron antes de 1960 – el año en que la ciudad de Nueva York prohibió la pintura con plomo. Todavía puede haber capas antiguas de pintura con plomo en esas construcciones. En 2002, cerca de 5.000 niños en la ciudad de Nueva York tenían niveles elevados de plomo en la sangre.

El asma afecta a muchos niños de la ciudad de Nueva York.

El asma es una causa principal de días escolares perdidos y es la causa más común de hospitalización para niños menores de 15 años de edad en la ciudad de Nueva York. Los causantes en casa pueden iniciar o empeorar los síntomas del asma.

Muchos niños se envenenan cada año por la presencia de productos químicos en la casa.

El Centro de Control de Envenenamiento de la Ciudad de Nueva York recibe miles de llamadas cada año acerca de envenenamiento con productos químicos y pesticidas en las casas.

Encuestas indican que casi 1 de cada 3 familias en Nueva York declara que hay cucarachas en su vivienda y casi 1 de cada 4 reporta ratones y ratas dentro o fuera de su vivienda.

Cómo prevenir el envenenamiento por plomo

La pintura a base de plomo puede ser un riesgo de salud en casas antiguas. Los niños de menor edad están en mayor riesgo. El plomo puede causar problemas de aprendizaje y de comportamiento.

La pintura a base de plomo que se encuentra en buena condición no es un problema inmediato. Sin embargo, la pintura a base de plomo que está deteriorada puede llegar a producir polvo y partículas de plomo. Los niños menores pueden tragar polvo con plomo por la actividad normal de llevarse las manos a la boca. Antes de pintar de nuevo, reparar, o remodelar una casa, infórmese sobre prácticas seguras de trabajo respecto al plomo. Las prácticas seguras de trabajo pueden ayudarle a prevenir la exposición al polvo y escombros de la pintura a base de plomo.

Lista de verificación

	SÍ	NO
1 ¿Se construyó la vivienda antes de 1960?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 ¿Hay pintura descascarada, astillada, o deteriorada?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 ¿Se pegan las puertas y ventanas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 ¿Planea –o completó recientemente– reparaciones o remodelaciones caseras?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si responde "sí" a cualquiera de las anteriores preguntas, pueden existir riesgos de exposición al plomo en su casa.

NOTA:

Asegúrese de que su médico le haga el examen del plomo a su niño cuando tenga 1 y 2 años de edad. Pídale al médico que le haga el examen del plomo a cualquier edad si cree que el niño estuvo expuesto al plomo.



Lo que usted puede hacer

Inquilinos con niños pequeños

Comuníquelo inmediatamente a su arrendador que hay pintura descascarada o deteriorada en su vivienda. Llame al 311 si su problema no se soluciona.

Propietarios de casas

Si usted piensa reparar o remodelar una casa construida antes del 1960, contrate trabajadores que hayan sido entrenados en prácticas seguras de trabajo respecto al plomo. Si usted planea hacer el trabajo usted mismo, sea entrenado correctamente en prácticas seguras de trabajo respecto al plomo.

Arrendadores de edificios con 3 o más apartamentos

Si usted va a hacer reparaciones en donde viven niños pequeños o en apartamentos vacíos que esté preparando para el próximo inquilino, pueden haber ciertos requisitos legales que debe reunir; como el uso de trabajadores que hayan sido entrenados en prácticas seguras de trabajo, y someter pruebas de polvo después de que el trabajo se haya terminado. Es necesario que usted también, además de otras cosas, inspeccione y repare de manera segura la pintura que se esté pelando o esté en mal estado. Siempre use prácticas seguras de trabajo y sepa todos los requisitos legales que debe reunir. Puede haber ayuda financiera disponible para usted por medio del Departamento de Preservación y Desarrollo de la Vivienda (por sus siglas en inglés, Housing Preservation and Development o HPD). Para más información, llame al (212) 863-6389.

Contratistas, superintendentes, y encargados de hacer reparaciones

Planifique cualquier trabajo que pueda remover la pintura a base de plomo. Sea entrenado correctamente en prácticas seguras de trabajo—antes de comenzar— y úselas durante todo el trabajo. Llame a HPD al 311 para recibir información sobre el entrenamiento en prácticas seguras de trabajo respecto al plomo.



Cómo controlar el asma y las alergias

Los riesgos a la salud comunes en las casas también pueden provocar episodios de asma en personas que son sensibles a ellos. Las reparaciones y el mantenimiento caseros pueden reducir los ataques comunes de asma.

El **asma** es una enfermedad común de los pulmones entre los niños de la ciudad de Nueva York. Durante un ataque de asma, las vías respiratorias de los pulmones se hinchan, el pecho se aprieta, y la persona puede toser, respirar con silbido o con dificultad.

Las **alergias** son reacciones del cuerpo excesivas a sustancias comunes. Las reacciones alérgicas incluyen estornudo, picazón, sarpullido, hinchazón, y ojos llorosos. Muchos causantes de asma también causan alergias.

Lista de verificación

	SÍ	NO
1 ¿Están presentes estos provocadores de asma?		
Humo de cigarrillo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cucarachas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Polvo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 ¿Hay problemas de humedad en la casa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 ¿Hay lugares donde se escondan las plagas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Si responde "sí" a cualquiera de las preguntas anteriores, pueden existir riesgos de asma en el hogar.		

Humo de cigarrillo

Fumar es la causa #1 de muerte prevenible en la ciudad de Nueva York. El humo de segunda mano también es peligroso. Los bebés y los niños que están en presencia de fumadores o viven con ellos tienen mucha más posibilidad de sufrir de asma, bronquitis, infección en los oídos, y neumonía.

Crecimiento de moho

El moho es parte de la naturaleza. Pero el moho que crece dentro de las casas puede causar problemas. El moho puede causar reacciones alérgicas en algunas personas. El moho también provoca asma.

El moho puede crecer en la mayor parte de las superficies húmedas o mojadas. Puede crecer en planchas de cartón-yeso, tejado del cielo raso, y alfombras. La mejor manera de evitar el moho es controlando la humedad.

Cucarachas y Ratones

Las cucarachas y los ratones son causantes de asma. Reduzca sus escondites, así como los lugares desordenados o amontonados, hoyos, y grietas; y las fuentes de humedad. Y no deje comida afuera. Vea la siguiente sección, Cómo controlar las plagas con métodos seguros, para obtener más información.

Ácaros

Los ácaros son pequeños insectos – demasiado pequeños para verlos a simple vista – que viven en la ropa de cama, polvo y alfombras. Los ácaros son provocadores de alérgeno y de asma. Reduzca los ácaros lavando la ropa de cama semanalmente en agua caliente y reduciendo el polvo en los dormitorios.

Lo que usted puede hacer

Todas las personas

- No permita que nadie fume dentro de la casa. Si necesita ayuda para dejar el cigarrillo, llame al 311.

Contratistas, arrendadores, superintendentes, y personas que hacen sus propios trabajos

- Retire el moho y repare las fugas de agua. Para más información, vaya a nyc.gov/html/doh/html/ei/eimold.html
- Utilice métodos seguros para el control de plagas. Vea la siguiente sección, Cómo controlar las plagas con métodos seguros, para obtener más información.
- Siempre deje todo cuidadosamente limpio al final de cada día de trabajo. Use trapeadores y trapos húmedos para limpiar el polvo.
- Instale ventilación en el baño para controlar la humedad.

Inquilinos

- Lave la ropa de cama y los juguetes suaves semanalmente en agua caliente y minimice el polvo para controlar las poblaciones de ácaros.
- Mantenga la casa limpia para minimizar las plagas y los ácaros.



Provocadores
comunes de asma

- * Humo de segunda mano
- * Ácaros
- * Moho
- * Plagas, cucarachas y ratones

Cómo controlar los insectos y roedores con métodos seguros

Muchos productos químicos para matar insectos y roedores pueden también perjudicar a las personas. Siempre que sea posible, utilice métodos que no sean químicos para controlar las plagas. Los insectos y los roedores necesitan alimento, agua y lugares para esconderse. Asegúrese de eliminar fuentes de agua y alimento para un mejor control de estos animales.

Lista de verificación

	SÍ	NO
1 ¿Usa insecticidas en atomizadores contra insectos u otros pesticidas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 ¿Hay alguna fuga de agua?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 ¿Deja alimentos o basura por fuera?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 ¿Tienen escondites las plagas, tales como grietas o huecos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si responde "sí" a cualquiera de las anteriores preguntas, pueden existir riesgos de salud en su casa.

Lo que usted puede hacer

Contratistas, arrendadores, superintendentes y personas que hacen sus propios trabajos

- Repare cuanto antes las fugas de agua y las llaves de agua que gotean.
- Utilice masilla y yeso para sellar los hoyos y grietas en las paredes, pisos, y techos.

Inquilinos/Familias

- No deje alimentos o basura afuera.
- Guarde la comida en envases sellados.
- Lave y seque los platos después de cada uso.
- Reduzca el amontonamiento de basura, periódicos y cartón.
- Retire la basura de su cocina todos los días.

Todas las personas

- Use productos más seguros para el control de plagas: evite aparatos llamados "foggers" que sueltan vapores a manera de nubes; bombas y atomizadores.
- Siempre almacene los productos químicos en lugares seguros y fuera del alcance de los niños.
- Nunca use los productos llamados "Tempo", "Tres Pasitos" o "Roach Chalk".

Control de Cucarachas

- Muy levemente aplique ácido bórico con un rociador de bombilla (bulb duster) o botella plástica exprimidora en los lugares donde las cucarachas están activas.

Úselo detrás de los armarios, bajo los refrigeradores, y en las grietas antes de sellarlas.

y

- Coloque cebo para cucarachas o aplique trocitos de cebo en gel para cucarachas en áreas donde vea muchos de estos animales.

Control de Roedores

Utilice trampas con pegante para ratones. Si decide utilizar veneno en forma de bolitas, use marcas empacadas, y siga las instrucciones.



Cómo usar productos de limpieza caseros de manera segura

La mayoría de productos de limpieza para el hogar pueden contener productos químicos peligrosos, tales como limpiadores para drenajes y hornos, atomizadores contra insectos, blanqueadores y amoníaco. Si se tragan accidentalmente o se usan incorrectamente pueden causar enfermedades serias y aún la muerte.

Lista de verificación

	SÍ	NO
1 ¿Indican claramente las etiquetas de los envases "PELIGRO" (DANGER) o "VENENO" (POISON)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 ¿Se utilizan los productos de manera incorrecta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 ¿Están los productos químicos al alcance de los niños?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si responde "sí" a cualquiera de las anteriores preguntas, pueden existir riesgos de exposición a veneno en su casa.

Lo que usted puede hacer

- **Lea la etiqueta** Las etiquetas de productos con frecuencia contienen una palabra indicativa, tal como PELIGRO (DANGER), VENENO (POISON), ADVERTENCIA (WARNING), o TENGA CUIDADO (CAUTION). Los productos que dicen PELIGRO o VENENO son los más peligrosos. Preste atención a otros mensajes en la etiqueta tales como "causa quemaduras al contacto" ("causes burns on contact"), "vapores peligrosos" ("vapors harmful"), o "extremadamente inflamable" ("extremely flammable"). Aprenda a reconocer estas frases y tómelas en serio.
- **Siga las instrucciones en los productos.**
- **Guarde los productos químicos en armarios con cerraduras a prueba de niños.**
- **Use los productos solamente para el propósito especificado.**
- **Evite usar productos en atomizadores.**
- **Nunca mezcle productos para la casa a menos que la etiqueta lo indique.** Nunca mezcle amoníaco y blanqueador.
- **Escoja productos más seguros.** Lea y compare etiquetas.

- **Mantenga los productos en los envases originales con sus etiquetas.** Nunca los coloque en recipientes para alimentos o bebidas.
- **Menos es mejor.** Use y compre sólo lo que necesite.
- **No use productos que contengan cloruro de metileno.**

Cómo mantener una vivienda segura

Los riesgos de seguridad pueden causar problemas serios en los hogares. Los daños que ocurren dentro y fuera de la casa son una de las principales causas de muerte infantil en la ciudad de Nueva York.

Lista de verificación

	SÍ	NO
1 ¿Hay alguna ventana sin rejas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 ¿Faltan, o no funcionan, los detectores de humo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 ¿Dejan de inspeccionarse anualmente las calderas o calentadores?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 ¿Falta el detector de monóxido de carbono?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 ¿No es "a prueba de niños" la casa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si responde "sí" a cualquiera de las anteriores preguntas, pueden existir riesgos de seguridad en su casa.

Lo que usted puede hacer

Contratistas, arrendadores, superintendentes y personas que hacen sus propios trabajos de reparación

- Asegúrese de que hay rejas en las ventanas donde viven niños menores de 11 años.

La ley requiere que los arrendadores instalen rejas en las ventanas.



- Instale detectores de humo en la casa, particularmente fuera de cada alcoba o área de dormitorio en la casa. **La ley requiere que los arrendadores de edificios de apartamentos para vivienda múltiple instalen al menos un detector de humo en cada apartamento.**
- Asegúrese de que todas las calderas, calentadores y aparatos que funcionan con gas tengan ventilación apropiada y se inspeccionen cada año. Las viviendas deben equiparse con al menos una alarma contra el monóxido de carbono.
- No compre artículos que contengan mercurio tales como termostatos. Para informarse sobre cómo deshacerse de artículos que contengan mercurio, llame al 311.

Inquilinos/Familias

- **Haga que su casa sea a prueba de niños.**
 - Use tapas de seguridad para cubrir las tomas eléctricas.
 - Use cerrojos para los cajones y los armarios.
 - Guarde todos los productos peligrosos en armarios cerrados con llave.
 - No compre artículos que contengan mercurio, como termómetros. Para informarse sobre cómo deshacerse de artículos que contengan mercurio, llame al 311.
- Ponga a prueba los detectores de humo por lo menos una vez al mes y cambie las pilas cada primavera y cada otoño cuando cambie sus relojes.
- Guarde un extinguidor de incendio en su vivienda.

Cómo mantener las casas libres de humo

Viva libre de tabaco, especialmente en el hogar. Fumar, que mata a 10.000 neoyorquinos cada año, es la causa #1 de muerte prevenible en la ciudad de Nueva York. El humo de segunda mano también es peligroso. Causa cáncer, enfermedades cardíacas, y muchas otras enfermedades. Los bebés y los niños que viven con fumadores tienen mucho más probabilidades de sufrir de asma, bronquitis, infección en los oídos y neumonía. Los cigarrillos encendidos también son un serio riesgo de incendio. Si usted fuma, consiga ayuda para dejar de fumar.

Para evitar problemas serios de salud:

¡Viva libre de tabaco!

Para más información

- Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York (New York City Department of Health and Mental Hygiene) www.nyc.gov/health
- Departamento de Preservación y Desarrollo de Vivienda de la Ciudad de Nueva York (New York City Department of Housing Preservation and Development) www.nyc.gov/hpd
- Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de Estados Unidos, Oficina de Viviendas Saludables y Control del Peligro por Plomo (U.S. Department of Housing and Urban Development, Office of Healthy Homes and Lead Hazard Control) www.hud.gov/offices/lead/hhi/index.cfm para informes generales sobre Hogares Saludables. www.hud.gov/healthy/safehome.html para informarse sobre riesgos de seguridad del hogar.



Para más información

Llame al Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York. Llame al 311 o visite nyc.gov/health



nyc.gov/health



Hogares Saludables
Un Paso Clave para una
Nueva York Más Saludable



nyc.gov/hpd