

Claves para un Apartamento Saludable



Claves para un Apartamento Saludable



Usted pasa mucho tiempo en su apartamento, por lo que tiene sentido mantenerlo seguro y saludable. Unos pocos hábitos sencillos, como desempolvar y poner orden, pueden tener beneficios a largo plazo para usted y su familia. Solo abrir las ventanas y dejar que entre aire fresco ¡puede tener un gran impacto en su salud!

Este folleto le muestra seis claves para tener un apartamento saludable. Destaca algunas preocupaciones frecuentes en los hogares y muestra cómo manejarlas antes de que se conviertan en problemas.

Si adopta unas cuantas prácticas cotidianas fáciles, ¡estará en ruta hacia un apartamento saludable en poco tiempo!

01
MANTENGA SU
APARTAMENTO LIMPIO

02
MANTENGA SU APARTAMENTO
LIBRE DE AGENTES CONTAMINANTES

03
MANTENGA SU
APARTAMENTO SECO

04
MANTENGA SU APARTAMENTO
LIBRE DE ALIMAÑAS

05
MANTENGA SU
APARTAMENTO SEGURO

06
MANTENGA SU
APARTAMENTO BIEN VENTILADO



01

MANTENGA SU APARTAMENTO LIMPIO

La primera clave para un apartamento saludable es mantenerlo limpio. La limpieza reduce el polvo y otros irritantes que pueden ser una molestia para las personas con alergias y asma. También mantiene alejados a los insectos y roedores que portan enfermedades, que son un problema particular para quienes alquilan apartamentos.

Usted tiene derecho a inspeccionar un apartamento antes de mudarse en él. Si considera que el apartamento está demasiado sucio o que haya que hacer reparaciones, pídale a su casero que resuelva el problema. Asegúrese de que todo acuerdo con su casero quede por escrito.



EN LA COCINA

- Barra el piso de la cocina todos los días para que no se acumule el polvo.
- Limpie inmediatamente la comida y los líquidos que se derramen. Si deja que se asienten serán más difíciles de limpiar y atraerán alimañas.
- Trapee los pisos todas las semanas para limpiar el polvo que la escoba no haya atrapado.
- Selle toda la comida que sobre y póngala sobre una superficie o en el refrigerador, para que no atraiga alimañas.
- Lave los platos cada vez que coma. Mientras más pronto lo haga, más fácil será limpiarlos.
- Tire los alimentos que se hayan vencido para impedir que crezca moho.
- Lave el fregadero una vez a la semana. Limpie los electrodomésticos de la cocina (horno, microondas, batidora, tostadora y refrigerador) una vez al mes.
- Limpie la despensa y los gabinetes una vez al mes.
- Revise en busca de zonas húmedas o filtraciones. El agua estimula el crecimiento de moho.
- No deje que los alimentos de las mascotas amanezcan fuera. Atraen alimañas.
- Cree espacios para el cubierto, la vajilla y los utensilios, para acelerar la limpieza y mantener las cosas en orden.



BUENA IDEA

Use dos cubetas para trapear los pisos: una para el agua limpia y otra para exprimir el agua sucia. De ese modo no esparcirá el agua sucia por todo el piso.

POR TODA LA CASA

- Reduzca el desorden. Crea escondrijos para las alimañas. Done regularmente ropa u otros artículos que no haya usado en más de un año.
- Desempolve los estantes, las repisas de las ventanas y los muebles de madera regularmente.
- Pase la aspiradora semanalmente. Y no olvide la tapicería.
- Lave las sábanas, cobijas o fundas de almohada en agua caliente para matar los ácaros del polvo.
- Haga que un profesional lave la alfombra cada 12 a 18 meses.
- Lave las cortinas una vez al mes. El polvo y el sucio se acumulan gradualmente, así que lave las cortinas aunque no parezcan estar sucias.

MASCOTAS

Usted ama a su mascota. Pero, ¿sabía usted que las células muertas de la piel de las mascotas, llamadas epidermoide, atraen ácaros del polvo y pueden causar alergias y asma?

- No deje que las mascotas se suban a los muebles y las camas.
- Pase la aspiradora y desempolve dos veces a la semana.



BUENA IDEA

Limpie las cajas de desechos con frecuencia y sáquelas de las áreas de estar. Invierta en una aspiradora con un filtro HEPA. Los filtros HEPA atrapan pequeñas partículas que podrían causar problemas a las personas que sufren de alergias y otros problemas respiratorios. Al limpiar, póngase una máscara para el polvo si sufre de alergias o si tiene sensibilidad al polvo.



PRODUCTOS DE LIMPIEZA

A continuación algunas simples medidas que puede tomar para mantener a su familia segura cerca de los productos de limpieza.

- Compre solo lo que necesite para realizar el trabajo.
- Lea y siga las instrucciones de las etiquetas de los productos.
- Nunca mezcle dos productos a menos que esté seguro de que no habrá problemas.
- Nunca mezcle blanqueador con amoníaco.
- Compre productos en recipientes a prueba de niños.
- Mantenga los productos peligrosos en los recipientes originales.
- Recicle todos los productos que pueda (por ejemplo aceite, anticongelante y productos que contengan mercurio).

Tenga cuidado con los siguientes productos de limpieza, que pueden ser peligrosos.

- Blanqueador
- Limpiador de hornos
- Limpiador de muebles de madera
- Limpiadores de inodoros y drenajes
- Limpiador de zapatos
- Limpiacristales
- Limpiadores en polvo
- Spray limpiador de baño y cocina



BUENA IDEA

Deseche adecuadamente los productos peligrosos. Los materiales como aceite, anticongelante, pintura, pilas y productos que contengan mercurio deben reciclarse en lugares especiales. Visite www.earth911.org para encontrar centros de reciclaje de materiales peligrosos en su zona, y visite www.epa.gov para agentes químicos.





02

MANTENGA SU APARTAMENTO LIBRE DE AGENTES CONTAMINANTES

La segunda clave para un apartamento saludable es mantenerlo libre de agentes contaminantes. Los agentes contaminantes son sustancias potencialmente peligrosas, como el plomo, los asbestos y el monóxido de carbono, que pueden llegar a su casa a través del suministro de agua, el aire o incluso pueden encontrarse en las paredes.

Puede tomar medidas simples para mantener su casa libre de sustancias peligrosas, pero algunos problemas requieren la atención de su casero, por lo que es importante comprender todos los peligros posibles.



EN EL AIRE

Los contaminantes que viajan por el aire son difíciles de detectar porque no suelen tener color ni olor. La exposición a contaminantes comunes, como el monóxido de carbono y los asbestos puede producir cáncer de pulmón y enfermedades respiratorias.

El monóxido de carbono se produce cuando se quema combustible en una caldera u otro sistema de calefacción. Debe expulsarse al exterior, pero si los ductos están dañados o bloqueados, el monóxido de carbono puede acumularse en el interior.

- Su casero debe instalar detectores de monóxido de carbono a no más de 15 pies de distancia de cada dormitorio en su apartamento. Si su detector de monóxido de carbono se dispara, abandone el edificio inmediatamente y llame al 911.

Los asbestos (amianto) fueron usados como material de construcción, particularmente para aislamiento, hasta los años setenta. Pueden causar cáncer de pulmón y enfermedades respiratorias.

- Si piensa que en su apartamento hay asbestos expuestos, pídale a su casero que haga una prueba. Siempre abandone las áreas en que haya asbestos, y si hay que eliminarlos, asegúrese de que su casero contrate a un profesional calificado en la eliminación de asbestos.

El radón aparece de forma natural en la tierra y puede ser arrastrado hasta su casa a través del sótano.

- Para comprobar si hay radón en su apartamento, compre un equipo de detección de radón en una ferretería local o en internet. Haga que el administrador de su edificio instale respiraderos para eliminar el radón del edificio.

EN EL AGUA

La mayoría de las personas obtiene su agua de una empresa de servicios públicos que la purifica antes de que llegue a su edificio. De todos modos, el agua que usted bebe puede estar contaminada, y podría causar enfermedades graves. Si le preocupa el contenido del agua que bebe, solicite un informe a su empresa de agua o pídale a su casero que haga pruebas de verificación de contaminantes.

Revise en busca de estos posibles agentes contaminantes:

Las bacterias y virus en el agua potable pueden causar malestar estomacal, diarrea o enfermedades más graves.

El nitrato llega al agua a través de los excrementos animales y humanos y de los fertilizantes. En bebés de menos de seis meses, el nitrato puede causar una afección grave conocida como cianosis (blue baby syndrome en inglés). Si el rostro de su bebe empieza a tornarse azul o morado, llévelo al médico inmediatamente.

El plomo y el cobre pueden llegar al agua a través de las tuberías. Una cantidad excesiva de plomo puede causar problemas de aprendizaje y comportamiento en los niños, así como otras enfermedades.

El cobre puede causar cólicos en los bebés, y malestar estomacal o diarrea en niños mayores y en adultos.

Los pesticidas, la gasolina y los aceites pueden filtrarse a través del suelo y llegar al agua de beber, causando así daño a los riñones, hígado u otros órganos. Algunos causan cáncer y otros pueden representar problemas si usted está embarazada.



BUENA IDEA

Si le preocupa el plomo, compre un equipo de detección del plomo de bajo costo en una ferretería o en internet. Hay otros equipos para hacer pruebas con la pintura y el agua. Informe a su casero si detecta plomo.





ATENCIÓN: Plomo

El plomo es un elemento que se usó con frecuencia para elaborar pinturas y tuberías antes de 1978. La exposición al plomo puede causar pérdida de la audición, discapacidad del aprendizaje y comportamiento violento en los niños. En los adultos, el plomo puede causar problemas de concentración, alta presión arterial y problemas reproductivos.

Si su edificio se construyó antes de 1978, podría haber plomo en la pintura o en las tuberías. A continuación algunas simples medidas que puede tomar para mantener a su familia segura de la exposición al plomo.

- Limpie suavemente los marcos de las puertas, las barandillas, escaleras, pasamanos, porches, cercas, las repisas de las ventanas y las paredes con una toalla de papel humedecida. Tire la toalla de papel en la basura cuando termine.
- Deje correr el agua fría durante tres minutos seguidos para eliminar la posible acumulación de plomo. Las mejores horas para hacerlo son en la mañana o cuando no haya usado agua durante varias horas.
- Revise en busca de pedacitos de pintura que se vaya desintegrando, particularmente en tuberías, calefactores y marcos de ventanas; mientras más se descascaran, más plomo esparcen.
- No raspe, lije ni queme sustancias que usted piense que podrían contener plomo, pues lo estaría esparciendo aún más.

Si sospecha que su hijo pudo haber tenido contacto con plomo, pídale a su médico que le haga una prueba para detectar esta sustancia.



03

MANTENGA SU APARTAMENTO SECO

La tercera clave para un apartamento saludable es mantenerlo seco. El exceso de agua causa moho, daño estructural y ofrece condiciones óptimas para algunas alimañas. Su casero debe tomar medidas si hay daño excesivo a causa del agua, pero hay una serie de hábitos sencillos que seguir todos los días para mantenerse sanos y evitar la necesidad de grandes reparaciones.





ATENCIÓN: Moho

Moho es una palabra común para identificar un hongo que crece en la madera, los alimentos o el papel. El moho tiene la posibilidad de irritar los pulmones de los humanos. Si tiene la garganta inflamada o sarpullido, dificultad para respirar o sangra por la nariz, el moho podría estar afectándolo.

Verifique si hay moho en:

- la ropa húmeda
- las bañeras
- los fregaderos y lavamanos
- los sanitarios
- los paneles de yeso, el aislamiento o en cualquier lugar dañado por la acumulación de agua.

El agua penetra en un edificio a través de grietas en los marcos de puertas y ventanas, o a través de filtraciones en las paredes, techos, duchas, lavadoras y grifos. Incluso la respiración de sus propias plantas puede aumentar la humedad en su casa.



BUENA IDEA

Un higrómetro de bajo costo, que se consigue en una tienda de artículos para el trabajo en casa, le indicará si la humedad en su casa está en un nivel adecuado (entre 33 y 55 por ciento). La humedad varía dependiendo de la estación, pero la humedad alta también puede ser resultado de filtraciones en el techo o un baño sin ventilar.

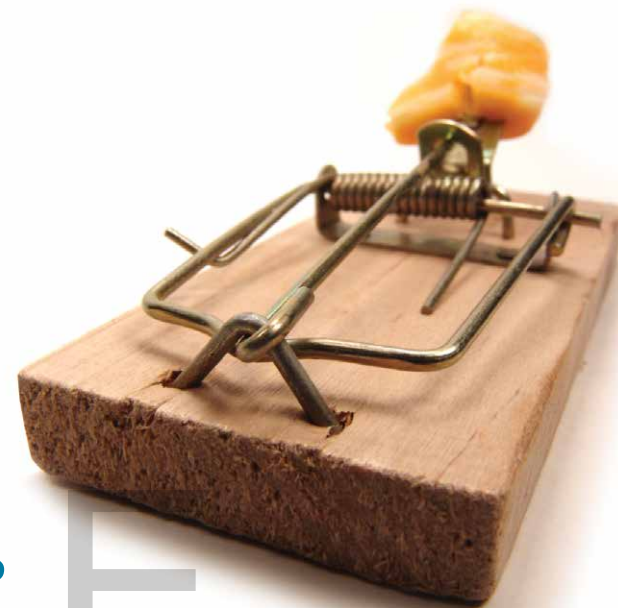


EN LA CASA

- Limpie el baño regularmente, restregando el inodoro, la bañera, el lavamanos, y demás aditamentos.
- Asegúrese de que los lavamanos y bañeras estén drenando bien y que el agua no se esté acumulando en ningún lugar.
- Seque bien la ropa antes de doblarla.
- Mantenga un extractor funcionando mientras se baña o cocina.
- Limpie inmediatamente los derrames y los charcos que se formen.
- Deshágase de los objetos que el agua haya arruinado.
- Limpie y vacíe los deshumidificadores. Siga siempre las instrucciones del fabricante.

Pídale a su casero que:

- Desbloquee las canaletas y bajantes de modo que el agua se aleje del edificio.
- Masille las grietas en las paredes y las ventanas.
- Repare inmediatamente las tuberías con escapes. Las goteras pueden causar graves daños con el paso del tiempo.



04 MANTENGA SU APARTAMENTO LIBRE DE ALIMAÑAS

La cuarta clave para un apartamento saludable es mantenerlo libre de alimañas. Los insectos y roedores pueden causar alergias y propagar enfermedades. Las plagas buscan comida y escondrijos, por lo que lo más importante al combatirlas es mantener la casa limpia y organizada. Pero si las ve, a continuación le ofrecemos una serie de maneras de combatir las invasiones de roedores e insectos.



ROEDORES

Los ratones y las ratas pueden portar enfermedades, como la fiebre por mordedura de ratas: una infección bacteriana causada por las mordeduras de ratones y ratas, y hantavirus, que está presente en las heces de los ratones y ratas y puede ser inhalado por los humanos.

Compruebe que no haya estas señales de roedores en su apartamento:

- Madera o cables eléctricos carcomidos
- Excrementos
- Nidos
- Sonidos de correteo

La mejor forma de alejar a los roedores es mantener la casa limpia y sin desorden. Además, tome estas medidas:

- Elimine todas las fuentes de agua y comida en los alrededores de su apartamento, incluidas las bandejas de alimentar pájaros y los platos de sus mascotas.

- Mantenga los alimentos (de mascotas y humanos) en envases herméticos, de plástico, vidrio o acero.
- Adopte un gato. Los gatos ayudan contra los ratones, pero no contra las ratas.
- Coloque trampas en la noche y revíselas con regularidad. Si no, los animales aprenden a no acercarse a las trampas cuando ven a otros animales que han caído en estas.



BUENA IDEA

Su casero puede ayudarle a mantener las plagas alejadas. Pídale que selle con argamasa los huecos exteriores e instale burlete en la base de las puertas que conduzcan al exterior.



INSECTOS

Los insectos más comunes que encontrará en su casa son los ácaros del polvo, las cucarachas, las pulgas y las garrapatas.

Los ácaros del polvo son tan pequeños que no se pueden ver sin ayuda del microscopio. Comen las células de la piel que las personas van eliminando y prosperan en los ambientes cálidos y húmedos. Muchas personas sufren de alergia a los ácaros del polvo, que se parece a la fiebre del heno.

- **¿Qué puede hacer usted?**
En la mayoría de las casas, la ropa de cama, los muebles tapizados y las alfombras ofrecen un entorno ideal para los ácaros del polvo. Limpie y desempolve estas áreas con regularidad.

Las cucarachas son desagradables y sus excrementos pueden ser peligrosos para las personas con asma.

- **¿Qué puede hacer usted?**
Elimine sus fuentes de alimento y las cucarachas desaparecerán. Limpie inmediatamente los alimentos que se derramen y guarde toda la comida. Cuando use trampas con cebo, colóquelas en las esquinas y pegadas a las paredes, que es por donde suelen pasar las cucarachas.

Las pulgas y garrapatas llegan a su apartamento con las mascotas y la ropa.

- **¿Qué puede hacer usted?**
Controle las pulgas lavando con frecuencia la ropa de cama, bañando sus mascotas y pasando la aspiradora en los pisos, además de usar peines y trampas para pulgas.



ATENCIÓN: Pesticidas

Cuando se usan adecuadamente, los pesticidas químicos pueden ayudar a controlar los problemas de insectos y roedores, pero también pueden ser peligrosos para los humanos. Los niños corren riesgo particular porque podrían no saber el peligro que representan los insecticidas, los collares contra pulgas, el veneno de ratas y otros pesticidas.

A continuación algunas sugerencias para mantener la seguridad en torno a los pesticidas:

- Lea siempre las instrucciones.
- Tenga sumo cuidado cuando use pesticidas que se transporten por el aire, como bombas de insecticida en spray.
- Mantenga los pesticidas fuera del alcance de los niños, y no ponga trampas ni veneno en lugares en que los niños puedan encontrarlos.
- Lávese siempre las manos después de manejar productos peligrosos.

Si no puede eliminar una plaga usted mismo, pídale a su casero que llame a un exterminador.





05

MANTENGA SU APARTAMENTO SEGURO

La quinta clave para un apartamento saludable es mantenerlo seguro. Para mantenerse usted y su familia seguros es importante que conozca los peligros más comunes en el entorno de su apartamento.



INCENDIO

- Planifique dos rutas de salida de su apartamento en caso de incendio. Asegúrese de que todos los miembros de la familia conozcan las rutas.
- Asegúrese de que todos los miembros de la familia sepan los números telefónicos de emergencia.
- Asegúrese de que los aparatos que producen calor, como las tenazas de rizar y los secadores de pelo estén fríos antes de guardarlos.
- Revise los cables eléctricos. No deben estar calientes cuando los use.

Además, su casero debe:

- Ponga un cronómetro cuando cocine para no olvidar que la estufa o el horno están encendidos.
- Mantenga las cortinas lejos de los quemadores de la estufa.
- Mantenga las unidades de calefacción lejos de las paredes, y no los deje encendidos para dormir.
- Instalar detectores de humo en cada piso de su apartamento.
- Mantener un extinguidor de incendios en el apartamento.





ATENCIÓN: Caídas

Los resbalones y las caídas pueden ser peligrosos para todo el mundo, pero es particularmente importante evitar que las personas mayores se caigan, pues hasta una caída leve puede terminar en huesos quebrados o lesiones peores.

A continuación algunas maneras de hacer de su apartamento un lugar libre de caídas:

- Use nonskid mats under your rugs.

- Use esteritas antideslizantes bajo las alfombras.
- Ponga un piso o esterilla antideslizante en la bañera.
- Instale una barra que sujetar en la bañera y cerca del inodoro.
- Tenga cuidado cuando cargue algo que bloquee la vista

Pídale a su casero que repare los peldaños rotos y asegure todos los pasamanos y barandillas.



BUENA IDEA

Si le preocupan los niños pequeños, debe obtener entrenamiento en resucitación (CPR). El ahogamiento y la asfixia son las causas más comunes de muerte prevenible en niños menores de 12 meses.

ARMAS DE FUEGO

- Mantenga las armas de fuego en un armario con llave.
- Mantenga todo el tiempo bloqueos de seguridad en los gatillos.
- Mantenga las municiones en un lugar distinto delas armas de fuego.

AHOGAMIENTO Y ASFIXIA

La casa puede ser un entorno particularmente peligroso para los niños pequeños, porque no están plenamente conscientes de los peligros potenciales.

Los niños corren mayor riesgo que los adultos de ahogarse o asfixiarse. Vigile atentamente a los niños y no permita que se lleven objetos a la boca. Además:

- Evite que usen ropa o adornos con cintas o cordones, que constituyen de por sí peligros de asfixia.
- No deje a los bebés de

más de cinco meses solos con juguetes que cuelguen de la cuna, pues pueden empujarse ellos mismos y enredarse con los juguetes.

- Recoja las monedas y canicas del piso y de todo lugar en que los niños puedan alcanzarlas.
- Mantenga los globos y bolsas plásticas lejos de los niños.
- No les dé palomitas de maíz ni dulces duros, pues pueden quedárseles atorados en la garganta.



06

MANTENGA SU APARTAMENTO BIEN VENTILADO

La última clave para un apartamento saludable es mantenerlo ventilado. La ventilación adecuada mantiene su apartamento seco y libre de moho, y puede evitar la necesidad de molestos trabajos de restauración en el largo plazo.



EN LA CASA

- Cuando se duche, encienda el ventilador para eliminar la humedad.
- Al cocinar, encienda un extractor para disipar el vapor y los gases de la cocina.
- Cuando lo permitan las condiciones atmosféricas, abra las ventanas y deje salir el aire de la casa de modo natural.

ACONDICIONADORES DE AIRE

Aunque su acondicionador de aire parezca estar funcionando bien, es importante darle mantenimiento regularmente. Evita que se esparzan la suciedad y el polvo, y garantiza que el acondicionar de aire atrape la humedad y la mantenga a un nivel bajo.

- Limpie regularmente el filtro de su acondicionador de aire.
- Limpie el bobinado de su acondicionador de aire.

- Repare las aletas dobladas del bobinado.
- Revise la junta entre el aire acondicionado y la ventana. Debe estar ajustada para evitar escapes de aire.
- Quite o cubra el acondicionador de aire de ventana entre estaciones en que no se use, para que no se acumule el polvo en su interior.



ATENCIÓN: (VOC) Compuestos orgánicos volátiles

Todos conocemos el olor de un automóvil nuevo, pero ¿sabía usted que el origen de ese olor puede causarle problemas de salud? Los compuestos orgánicos volátiles (VOC) son agentes químicos que son liberados por una variedad de productos del hogar, como alfombras, pinturas, productos de limpieza, aerosoles, pegamentos y adhesivos.

La exposición a los VOC puede causar dolor de cabeza, náusea, mareo e irritación de oídos, nariz y garganta. La exposición de largo plazo a los VOC también puede conducir a graves problemas de salud, incluido el cáncer.

Una de las mejores maneras de reducir su exposición a los VOC es asegurarse de que su casa esté bien ventilada.

- Cuando pinte en el interior de la casa, abra las ventanas para que entre el aire fresco.
- Si instala alfombras o muebles nuevos, airee las habitaciones con ventiladores antes de volver a entrar.
- Use ventilación adicional cuando limpie o use pegamentos o marcadores permanentes.

Otra buena manera de evitar la peligrosa exposición a los VOC es limitar su presencia en su apartamento. Busque productos para el hogar con bajo contenido de VOC, incluidas pinturas y productos de limpieza.



RECURSOS

Centro Nacional para Casas Saludables
www.nchh.org

Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de EE. UU.: Construyendo casas más saludables para las familias
www.hud.gov/program_offices/healthy_homes/hhi

Agencia de Protección Ambiental de EE. UU.:
www.epa.gov/children/healthy-home-action-brochure-spanish

Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo de EE. UU.: Monóxido de carbono
www.cpsc.gov/Safety-Education/Safety-Education-Centers/Carbon-Monoxide-Information-Center

Aviso: este folleto ha sido producido por The Education & Outreach Company. Ni The Education & Outreach Company ni ninguna persona que actúe en nombre o representación de The Education & Outreach Company hacen ninguna garantía, expresa o implícita, con respecto al uso de cualquier información divulgada en este folleto, ni asume ninguna responsabilidad con respecto al uso de, o los daños producidos por el uso de, cualquier información contenida en este folleto. Las recomendaciones, las estadísticas y la información proporcionadas tienen estrictamente el propósito de informar al usuario.

©2026 The Education & Outreach Company. All Rights Reserved.