

CLAVES PARA UN

HOGAR SALUDABLE



CLAVES PARA UN HOGAR SALUDABLE

Usted pasa mucho tiempo en casa, por lo que tiene sentido mantenerla segura y saludable. Unos pocos hábitos sencillos, como desempolvar y poner las cosas en orden, puede traer beneficios de largo plazo para usted y su familia. ¡Con solo abrir las ventanas y dejar entrar el aire fresco puede lograr un gran impacto en su salud!

Este folleto lo llevará por cada una de las siete claves para tener un hogar saludable. Señala puntos de frecuente preocupación en el hogar y muestra el modo en que se pueden resolver antes de que se conviertan en problemas grandes y costosos.

Una serie de sencillas prácticas cotidianas le darán un hogar saludable en poco tiempo.



MANTENGA SU CASA LIMPIA

La primera clave para un hogar saludable es mantenerlo limpio. Limpiar regularmente no es exclusivo de la gente quisquillosa. La limpieza reduce la cantidad de polvo y otros irritantes que pueden molestar a las personas con alergias y asma. Además, mantiene a distancia los insectos y roedores portadores de enfermedades.

En la cocina

- Barra la cocina todos los días para que no haya polvo.
- Limpie inmediatamente la comida y los líquidos que se derramen. Si los deja allí, será más difícil eliminarlos y atraerán plagas.
- Trapee los pisos cada semana para quitar el sucio que la escoba no haya quitado.
- Cierre bien toda la comida que sobre y póngala en un aparador o en el refrigerador, para que no atraiga plagas.

- Lave el fregadero una vez por semana.
- Tire la basura todos los días para evitar moscas y ratones.
- Lave los electrodomésticos de la cocina (horno, microondas, licuadora, tostadora y refrigerador) una vez al mes.
- Deshágase de los alimentos cuya fecha de expiración haya pasado para evitar que crezca moho.
- Lave la despensa y los gabinetes una vez al mes.
- Compruebe que no haya zonas húmedas ni filtraciones. El agua hace que crezca moho.
- No deje fuera la comida de sus mascotas en la noche. Atrae plagas.
- Haga espacio para el cubierto, los platos y los utensilios de cocina, así los limpia más rápido y no se acumulan.



Buena Idea



Use dos cubos para trapear el piso: una con agua limpia y otro para exprimir el agua sucia. Así no esparcirá el agua sucia en el piso.

Alrededor de la casa

- Reduzca el desorden. Crea escondrijos para las plagas. Done regularmente la ropa y otras cosas que no haya usado por más de un año.
- Desempolve semanalmente los estantes, las repisas de las ventanas, y los muebles de madera.
- Pase la aspiradora por toda la casa semanalmente. Y no olvide pasarla por la tapicería.
- Lave las sábanas, mantas y fundas de almohada con agua muy caliente para eliminar los ácaros del polvo.
- Haga que un profesional lave la alfombra cada 12 a 18 meses.
- Lave las cortinas una vez por mes. Allí se acumulan gradualmente el polvo y la suciedad, por lo que debe lavarlas aun cuando no parezcan estar sucias.

Buena Idea



Invierta en una aspiradora con un filtro HEPA. Los filtros HEPA atrapan pequeñas partículas que causan problemas a las personas que sufren de alergias u otros problemas respiratorios. Si tiene alergias o es sensible al polvo, póngase una mascarilla para el polvo cuando limpie.



Mascotas

Usted ama a su mascota, pero ¿sabía que las células muertas de la piel de las mascotas, llamada caspa, atrae ácaros del polvo y puede causar alergias y asma?

- Mantenga sus mascotas fuera de la casa el mayor tiempo posible.
- No permita que sus mascotas se suban a los muebles.
- Pase la aspiradora y quite el polvo dos veces por semana.

Suministros de Limpieza

Compruebe que tiene estos productos de limpieza que podrían ser peligrosos:

- Blanqueador (cloro)
- Limpiador de hornos
- Lustrador de madera
- Limpiadores de inodoro y desagües
- Lustrador de zapatos
- Limpiacristales
- Limpiadores en polvo para el hogar
- Espray limpiador para cocina y baño

A continuación algunas medidas sencillas que puede tomar para mantener segura a su familia entre los agentes limpiadores.

- Compre solo lo que necesite para limpiar.
- Lea y siga las instrucciones que aparezcan en las etiquetas.
- Nunca mezcle dos productos, a menos que esté seguro de que no es peligroso.
- Nunca mezcle blanqueadores con amoníaco.
- Compre productos que vengan en envases a prueba de niños.
- Mantenga los productos peligrosos en sus envases originales.
- Recicle todos los productos que pueda, como los aceites, el anticongelante y los productos que contengan mercurio.





MANTENGA SU CASA LIBRE DE CONTAMINANTES

La segunda clave para un hogar 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 agua de consumo, el aire o que podrían incluso formar parte de las paredes.

El contacto con agentes contaminantes puede causar graves problemas de salud, como problemas de los riñones o el hígado, enfermedades respiratorias e incluso cáncer; sin embargo, el conocimiento de los riesgos y la adopción de medidas para proteger a su familia de los peligrosos agentes contaminantes puede mantener su casa segura.

En el aire

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

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

¿Cómo detectarlo? Compre un equipo de detección de radón en una ferretería local o en internet.

¿Qué debe hacer si hay radón en su casa? Busque un contratista instale respiraderos en el sótano y haga que eliminen el radón de su casa.

El monóxido de carbono se produce cuando se quema combustible una caldera u otro sistema de calefacción. Debe usarse ventilación para sacarlo al exterior, pero si los ductos están dañados o bloqueados, puede acumularse monóxido de carbono en su casa.

¿Cómo detectarlo? Compre un detector de monóxido de carbono y colóquelo a no más de 15 pies de cada área de dormir.

¿Qué debe hacer si hay monóxido de carbono en su casa? Si se dispara el detector de monóxido de carbono, abandone la casa 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.

¿Cómo detectarlo? Si su casa fue construida antes de los setenta, hay muchas probabilidades de que tenga aislamiento a base de asbestos.

¿Qué debe hacer si hay monóxido de carbono en su casa? No use las áreas en que haya asbestos, y llame a un experto en la eliminación de asbestos.



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 sus casas. 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.

Compruebe si tiene estos posibles agentes contaminantes:

Las bacterias y virus en el agua de beber pueden causar malestar estomacal, diarrea y otras 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 y otros órganos. Algunos causan cáncer y otros pueden representar problemas para las mujeres embarazadas.

Buena Idea



Si tiene abastecimiento privado de agua, como un pozo, no use pesticidas ni vierta residuos químicos en la zona. Haga que un profesional analice su agua cada año.



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 casa se construyó antes de 1978, podría haber plomo en la pintura o en las tuberías. A continuación algunas medidas sencillas que puede tomar para mantener segura a su familia 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.
- Si está remodelando su casa, asegúrese de que el contratista esté certificado en prácticas de manejo seguro del plomo.
- 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.
- Reduzca al mínimo la desintegración de los pedacitos de pintura que se descascara: mientras más desmenuzados estén, más plomo esparcirán.
- 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 pruebas de esta sustancia.

Muchas ferreterías venden equipos para pruebas de plomo a precio asequible que usted puede usar para comprobar si hay esta sustancia en el agua que consume y la pintura de la casa. Estos equipos para pruebas caseras son muy útiles, pero siempre es más seguro contratar a un profesional para que realice pruebas de plomo en su casa.



MANTENGA SU CASA SECA

La tercera clave para un hogar saludable es mantener la casa seca. El exceso de agua en la casa causa moho, daños a la estructura de la casa, y les ofrece condiciones óptimas a algunas alimañas, especialmente a las termitas.

En la casa

- Lave el baño regularmente, restriegue el inodoro, la bañera, el lavamanos y demás elementos de aseo.
- 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 charcos.
- Deshágase de los objetos que el agua haya arruinado.

Prevención

- Desbloquee las alcantarillas de modo que el agua se aleje de su casa.
- Masille las grietas en la casa.
- Repare inmediatamente las tuberías con escapes. Las goteras pueden causar graves daños con el paso del tiempo.

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 irritarle los pulmones. 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
- los sótanos
- los áticos
- las zapatas de concreto
- las bañeras
- los fregaderos y lavamanos
- los inodoros
- los paneles de yeso, el aislamiento y cualquier lugar dañado por la acumulación de agua

El agua penetra en su casa a través de grietas en los marcos de puertas y ventanas, o a través de filtraciones en las paredes, techos y 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 una habitación sin ventilar.

Si encuentra moho que crece en paneles de yeso, clavos o en el piso—especialmente si el área tiene más de 10 pies cuadrados—debe llamar a un profesional. Encontrará a un especialista en eliminación de moho en las páginas amarillas, en la sección de “Fire and Water Damage Restoration” (Restauración después de daños por fuego o agua).





DELE BUEN MANTENIMIENTO A SU CASA

La cuarta clave para un hogar saludable es el mantenimiento, que garantiza que los sistemas fundamentales de su casa, como los de ventilación, plomería y manejo de desperdicios, se mantengan en buen estado y funcionen sin contratiempos. Estos sistemas no suelen requerir supervisión diaria, pero sí deben revisarse periódicamente. Si hay problemas, podrían presentarse algunos de los problemas que se han descrito antes, como altos niveles de humedad, exceso de polvo y contaminación.

Con el paso del tiempo se dará cuenta de que unas sencillas tareas de mantenimiento de la casa evitarán grandes (y potencialmente costosas) reparaciones en el futuro.

Dentro de la casa

- Elimine con regularidad la basura y los materiales de reciclaje.
- Compruebe que no haya escapes. Examine las tuberías debajo de fregaderos y lavamanos y en el sótano. También revise las mangueras del refrigerador, la caldera, el medidor de agua, el lavavajillas y la lavadora.
- Limpie y vacíe los humidificadores y deshumidificadores. Siga siempre las instrucciones del fabricante.
- Revise las chimeneas y respiraderos de su sistema de calefacción para asegurarse de que estén conectados adecuadamente. Si no, es posible que se acumule monóxido de carbono en su casa.
- Compruebe que no haya respiraderos bloqueados, pues dificultan el funcionamiento de su sistema de calefacción, y esto aumenta sus gastos.

Atención: Acondicionadores de aire



Aunque su acondicionador de aire parezca estar funcionando bien, es importante darle mantenimiento. Evita que se esparzan la suciedad y el polvo, y garantiza que los acondicionadores de aire atrapen la humedad y la mantengan a nivel bajo.

- Limpie regularmente el filtro de su acondicionador de aire.
- Limpie regularmente el bobinado de su acondicionador de aire.
- Repare las aletas dobladas del bobinado.
- Revise la junta entre el acondicionador de aire de habitación 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.

Buena Idea



Una vez al año, haga que un profesional examine su sistema de calefacción y aire acondicionado central, así como su horno y estufa. Las pequeñas reparaciones pueden ahorrarle mucho dinero con el tiempo.

En el exterior de la casa

El exterior de su casa y su patio podrían parecer difíciles para el trabajo de mantenimiento. Pero una simple rutina de mantenimiento mantendrá segura su casa y le evitará costosos problemas

- Asegúrese de que el revestimiento exterior esté pintado, limpio y sin daños, para que siga protegiendo la casa de la humedad.
- Sustituya las tejas dañadas del techo para evitar que el agua penetre.
- Si usa agua de pozo, haga que examinen la calidad del agua cada año
- Si usa un sistema séptico, haga que un profesional lo inspeccione cada tres años.
- Limpie y desbloquee el extractor de la secadora dos veces al año.
- Repare las ventanas descompuestas tan pronto como pueda.
- Verifique si la pintura se está descascarando, pues esto puede contribuir a una deficiente calidad del aire en la casa y podría traer plomo al ambiente.
- Verifique la impermeabilización en los marcos de puertas y ventanas y repárelas si es necesario.



En el patio

Además de cortar el césped, quitar las malezas y mantener el patio en buenas condiciones, hay una serie de medidas sencillas que permiten mantenerlo seguro y en buen estado de mantenimiento.

Dos veces al año:

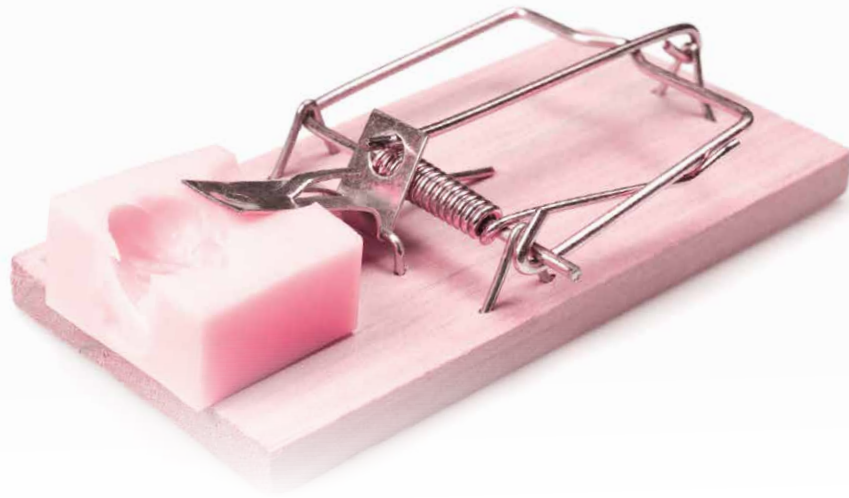
- Revise y saque del patio los objetos que puedan ocasionar tropezones o lastimar a alguien, especialmente los objetos filosos.
- Compruebe que no haya señales de roedores, murciélagos y termitas.
- Limpie los canalones y bajantes. Use con prudencia los pesticidas y fertilizantes químicos en el patio, pues pueden ser perjudiciales para las personas. Mejor aún, use productos biodegradables de baja toxicidad.

Buena Idea



Las reparaciones en el techo pueden parecer un gran trabajo, pero dejar que se propague un daño menor puede dar lugar a daño estructural aún más costoso, y problemas graves de moho.





MANTENGA SU CASA LIBRE DE ALIMAÑAS

La quinta clave para un hogar saludable es mantener la casa libre de alimañas. Los insectos y roedores pueden causar alergias y propagar enfermedades. Las plagas buscan la comida y escondrijos, por lo que lo más importante al combatirlas es mantener la casa limpia y organizada. Pero si, aun cuando estén habitando su casa, no los 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 que puede ser inhalado por los humanos.



Compruebe que no haya estas señales de roedores en casa:

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

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

- Selle con argamasa los huecos exteriores.
- Instale burlete en la base de las puertas del sótano y el garaje.
- Elimine todas las fuentes de agua y comida en los alrededores de la casa, 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 de acero.
- Adopte un gato. Los gatos ayudan contra los ratones, pero no contra las ratas.

Buena Idea



Las trampas para roedores pueden ayudar a eliminar la infestación en su casa. 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.

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 desaparecerán. Limpie inmediatamente los alimentos que se derramen y guarde 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 andan por la casa en 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 transporte 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 manejar una plaga usted mismo, llame a un exterminador





MANTENGA SU CASA SEGURA

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

Fuego

- Instale detectores de humo en cada piso de su casa.
- Planifique dos rutas de salida de su casa 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 de emergencia.
- 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.

- Tenga en casa un extinguidor de incendios.
- Mantenga las unidades de calefacción lejos de las paredes, y no los deje encendidos para dormir.
- Haga que un profesional revise la caldera con regularidad.
- No fume en la cama.
- 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.

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 casa un hogar libre de caídas::

- Mantenga su casa bien iluminada.
- Use esterres antideslizantes bajo las alfombras.
- Tenga cuidado cuando cargue algo que bloquee la vista.
- Repare los peldaños rotos.
- Asegúrese de que los peldaños estén a la misma altura.
- Asegure todos los pasamanos y barandillas.
- Ponga un piso o esterilla antideslizante en la bañera.
- Instale una barra que sujetar en la bañera y cerca del inodoro.

Armas de fuego

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

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 alcanzarlos.
- Mantenga los globos y bolsas plásticas lejos de los niños.
- No les dé palomitas de maíz ni dulces duros, pues pueden quedarse atorados en la garganta.

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.



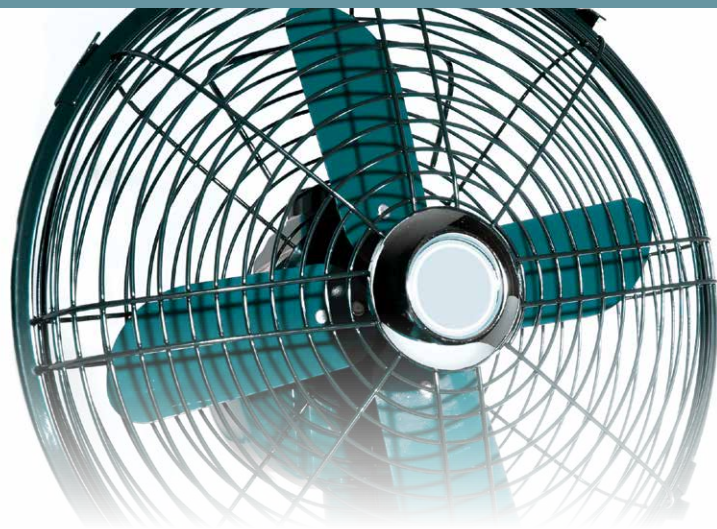
Piscinas

- No deje solos a los niños cerca de una piscina.
- Si desaparece un niño en la casa, busque primero en la piscina.
- Construya una cerca alrededor de la piscina y asegúrese de que los niños pequeños no alcancen la cerradura.
- No permita comida ni goma de mascar alrededor de la piscina.
- Piense en comprar una alarma que se active cuando los niños (u otras personas) estén en la piscina o el área de la piscina.

Venenos

- Mantenga los pesticidas y los limpiadores caseros fuera del alcance de los niños.
- Deshágase de todos los agentes químicos caseros, no los almacene en la casa.
- Lávese las manos después de usar pesticidas o agentes químicos caseros.





MANTENGA SU CASA BIEN VENTILADA

La última clave para un hogar saludable es la ventilación. La ventilación es importante porque ayuda a eliminar el polvo y los olores persistentes, como los de los agentes químicos de uso en el hogar y los pesticidas, además de que mantiene la casa seca y libre de moho.

En la casa

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

Muchos productos caseros liberan compuestos orgánicos volátiles (VOC) que causan problemas respiratorios. Los VOC, como el formaldehído, se encuentran en alfombras, pinturas, productos de limpieza y tapicería. 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.

Buena Idea



Los extractores y los sistemas de ventilación deben soplar el aire hacia fuera, no hacia otra parte de la casa.

Atención: Ventilación en toda la casa



Casi todas las casas tienen sistemas de ventilación especial para la cocina y el baño. Si su casa se siente húmeda, da la sensación de estar paralizada y los olores se estancan, piense en obtener un sistema mecánico de ventilación casero. Suministra aire fresco a toda la casa y reduce la concentración de contaminantes.





MANTENGA UN HOGAR EFICIENTE

La clave final para un hogar saludable es la eficiencia. Tener un hogar energéticamente eficiente y controlado térmicamente puede ayudar a mantener a su familia cómoda y saludable. Las temperaturas extremas y las corrientes de aire pueden provocar problemas de salud. Mantener una casa eficiente también le ayudará a ahorrar en sus facturas mensuales.

Eficiencia Energética

- Dele mantenimiento a los sistemas de calefacción y refrigeración de su hogar. Haga que un técnico inspeccione y ponga a punto su caldera para que funcione bien.
- Al comprar nuevos electrodomésticos, opte por modelos Energy Star, pues utilizan menos energía.
- Cuando no esté usando los electrodomésticos, apáguelos. Ya sean las luces, la computadora u otro dispositivo electrónico, recuerde apagarlo cuando salga de la habitación. Además, desenchufe los cargadores cuando no estén en uso.

Control Térmico

- Es importante poder controlar la temperatura de su casa y evitar que se caliente o enfríe demasiado. A continuación algunas medidas para mantener la temperatura correcta.
- Utilice un termostato programable para ajustar la temperatura de su hogar de forma automática y eficiente. Haga un horario, luego programe el termostato para establecer diferentes temperaturas cuando esté en casa y cuando esté fuera.
- Instale aislamiento en su casa. El aislamiento adecuado, la colocación de burletes y el enmasillado ayudan a evitar que el aire de su hogar se escape, manteniéndolo a una temperatura constante y libre de corrientes de aire.

Buena Idea



Programe una auditoría de energía o una evaluación de energía en el hogar. Esto le indicará cuánta energía consume su hogar y le ayudará a identificar maneras de hacerlo más eficiente energéticamente. El auditor le guiará por los pasos necesarios para modernizar su hogar para la eficiencia y la comodidad.



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](http://www.cpsc.gov/Safety-Education/Safety-Education-Centers/Carbon-Monoxide-Information-Center)

SAMPLE

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.