



Hogares Saludables

para mujeres embarazadas

y sus familias

Hogares Saludables

para mujeres embarazadas y sus familias

Usted quiere que su niño crezca en un ambiente seguro y saludable; para esto, hay que preparar la casa para la llegada del bebé. Este folleto indica algunas maneras sencillas de hacer de su hogar un lugar seguro para su nuevo bebé en crecimiento.

El desarrollo saludable comienza antes del nacimiento, por lo que le daremos algunos consejos para mantenerse sana mientras está embarazada. Y como los niños en crecimiento son más vulnerables a las sustancias nocivas, le indicaremos cómo mantener los contaminantes y las plagas lejos de su hogar.

Si adopta una serie de fáciles prácticas cotidianas, estará en ruta hacia un hogar saludable durante el embarazo y más allá.

Hogar Seguro.....	4
En el dormitorio.....	6
En el cuarto de baño.....	8
En la cocina.....	10
Alrededor de la casa.....	12
Jardinería y pesticidas.....	14
Piscinas.....	15
Contaminantes.....	16
Productos de limpieza.....	26
Plagas.....	28

Hogar Seguro

Su bebé empezará a explorar el mundo antes de que usted se dé cuenta, por lo que debe asegurarse de que su hogar esté cálido y sea seguro. Debido a que la mayoría de las lesiones de los niños ocurren en el hogar, pensar en el futuro, en los años de edad preescolar, le ayudará a encontrar los peligros antes que su bebé.



EN EL DORMITORIO

En los primeros años de vida, el bebé pasará más tiempo en el dormitorio que en ningún otro sitio; es preferible que este sea un lugar seguro y cómodo.

Cree una zona de seguridad alrededor de la cuna y el cambiador alejándolos de lámparas, adornos en la pared, móviles, las ventanas y los cordones de las ventanas, ya que el niño podría caerse o enredarse.

Cunas

El bebé pasa mucho tiempo en su cuna, y usted no siempre estará despierta cuando él lo esté. Por eso es importante asegurarse de que la cuna sea segura y esté libre de peligros.

La Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor de EE.UU. estableció nuevas normas de seguridad para las cunas en 2010. Las nuevas cunas tienen que cumplir estas normativas para poder venderlas Estados Unidos, pero si usted está pensando en una cuna antigua o usada, asegúrese de que sea segura. La mayoría de los accidentes relacionados con cunas se producen con cunas usadas que no cumplen las normas de seguridad actuales.



Lista de verificación de cuna segura

Asegúrese de que la cuna:

Tenga un colchón firme y ajustado

Si caben dos dedos entre el colchón y cuna, el colchón no es seguro.

Tenga esquineros bajos

La ropa puede quedar atrapada en esquineros que sean más altos que los paneles de cada extremo.

Tenga poco espacio entre los listones

Esos espacios no deben ser mayores que una lata de refresco; de lo contrario, las cabecitas podrían quedar atrapadas entre los listones.

Tenga todas las tablillas y estas no estén agrietadas

El colchón debe descansar sobre una base firme y resistente.

Evite las almohadas, cobijas, edredones, pieles de oveja, juguetes de peluche y otros productos blandos

Tenga cabecera y pedestal sólidos

Asegúrese de que no haya huecos, que son un peligro.

EN EL CUARTO DE BAÑO

La supervisión es la clave para mantener seguro a su hijo. Nunca deje a su niño solo en el baño. Toma apenas unos pocos segundos para que un niño pueda entrar en el botiquín o resbalar sobre un suelo húmedo. Una caída en la bañera puede provocar graves lesiones en la cabeza o ahogamiento, incluso en agua poco profundas.

Lista de verificación de baño seguro

Ponga esteras antideslizantes en la bañera y en suelo junto a la bañera

Prevendrán caídas en la bañera y resbalones al salir.

No deje que el niño tire de la cortina de la ducha

La cortina podría caerse y provocar una pérdida del equilibrio, lo cual daría lugar a una caída.

Mantenga seco el suelo

Una pequeña cantidad de agua en el suelo puede causar un resbalón.

Ponga todos los medicamentos y vitaminas, no sólo los medicamentos de venta con receta, en un botiquín alto

Los multivitamínicos que contienen hierro son tóxicos para los niños pequeños; y los minerales, los remedios a base de hierbas y otros suplementos pueden ser igualmente perjudiciales.

Lista de verificación de baño seguro - continuación

Pruebe el agua de la bañera con la muñeca o el codo

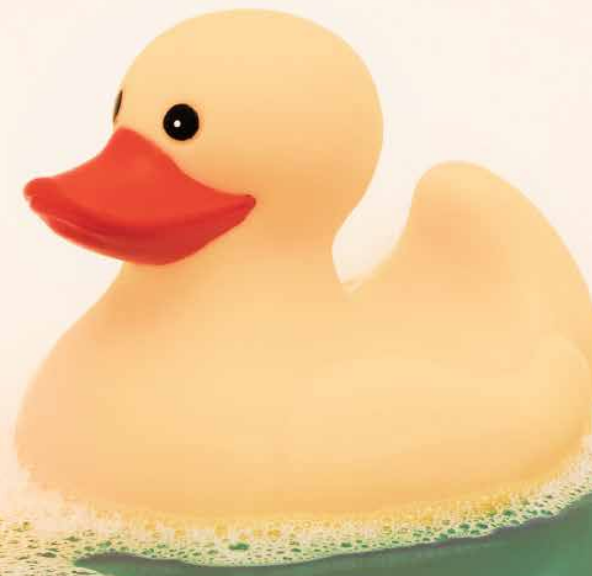
Nunca ponga a su hijo en el baño hasta que esté segura que el agua no está demasiado caliente.

Ponga el termostato del calentador de agua a 120° F

Toma solo tres segundos para que un niño sufra una quemadura grave producto del agua caliente. También puede instalar dispositivos antiquemaduras en los grifos.

Mantenga los aparatos eléctricos, como secadores y rizadores de pelo, lejos del agua

Para prevenir electrocuciones, no tenga nada conectado en o cerca de la bañera.





EN LA COCINA

La cocina es el centro del hogar, y las familias pasan mucho tiempo allí. Aun así, la cocina está llena de peligros potenciales para los niños pequeños. Guarde siempre los cuchillos y otros utensilios afilados en gavetas o armarios con pestillo. Guarde también bajo pestillo los detergentes, pesticidas y productos de limpieza tóxicos. (Consulte la página 27 para ver alternativas de limpieza segura).

La cocina puede parecer una habitación difícil de asegurar para prevenir accidentes con niños, pero algunos hábitos sencillos mantendrán seguro a su hijo.

Lista de verificación de cocina segura

Asegúrese de que los niños no alcancen los cuchillos, bolsas de plástico, encendedores y fósforos

Instale pestillos de seguridad o ponga los artículos peligrosos en armarios altos.

Voltee las asas de las ollas hacia la parte trasera de la estufa

Mantenga las manos curiosas lejos de líquidos calientes y cacerolas pesadas.

Mantenga los alimentos y líquidos calientes lejos de los bordes de las mesas y superficies

Podrían caer sobre los niños y causar quemaduras o lesiones graves.

No cargue al niño mientras cocina en la estufa

Los niños que se mueven en los brazos pueden distraer y salpicarse con aceite o agua calientes.

No dé a los niños alimentos duros, redondeados

Los niños pueden ahogarse con caramelos, nueces, uvas, palomitas de maíz, zanahorias y pasas.

Mantenga a los niños lejos del agua caliente del grifo

Toma solo tres segundos sufrir una quemadura por agua caliente.

ALREDEDOR DE LA CASA

Su bebé gateará antes de que usted se dé cuenta, y debe asegurarse de que el hogar sea un lugar seguro donde crecer y explorar. Usted se sorprendería de lo fácil que es para el bebé meterse en problemas en cualquier habitación de la casa.

Lista de verificación de hogar seguro

Use puertas protectoras para bloquear las escaleras

Adquiera una puerta con un diseño de rejillas planas en lugar de las antiguas tipo acordeón, que pueden ser un peligro.

Cubra los enchufes con tapones de seguridad

Tome todas las precauciones, pues los tapones de seguridad podrían terminar en la boca de su niño. Piense en la posibilidad de reemplazar el enchufe por uno que tenga una escotilla de seguridad deslizante.

Asegure las estanterías, armarios y electrodomésticos pesados

Atornille contra la pared todo lo que pueda. Cada año miles de niños resultan lesionados por televisores y otros muebles que se vuelcan sobre ellos.

Cierre las gavetas cuando no las esté usando

Las gavetas abiertas son una tentadora escalera para los más pequeños.

Lista de verificación de hogar seguro - continuación

Mantenga a los niños alejados de las ventanas

La mayoría de las caídas desde ventanas ocurren a niños menores de 5 años. Instale también protectores en las ventanas, pero no en ventanas con salidas de incendio.

Instale alarmas de humo en todas las habitaciones de la casa

Pruebe todas las alarmas de humo por lo menos una vez al mes, y cambie las pilas cada año.

Aprenda primeros auxilios y RCP

Toda persona que cuide niños pequeños debe aprender reanimación cardiopulmonar (RCP). El atragantamiento y la asfixia son las causas más comunes de muerte prevenible en niños menores de 12 meses.

Mantenga una lista actualizada de números telefónicos de emergencia junto a cada teléfono de la casa

Los números deben incluir el centro local de control de intoxicaciones, su médico familiar y la sala de emergencias del hospital.



JARDINERÍA Y PESTICIDAS

La jardinería es una manera fabulosa de disfrutar del aire fresco y mantenerse activa mientras está embarazada, y es perfectamente segura, siempre que tome unas sencillas precauciones. Beba siempre mucha agua, proteja la piel del sol y no se esfuerce demasiado, especialmente cuando haya que levantar objetos pesados.

Hay dos cuestiones de las cuales las mujeres embarazadas deben tener particular consciencia cuando trabajan en el jardín: las heces de aves y animales pueden transmitir enfermedades a las personas, especialmente las heces de los gatos y, por otro lado, los pesticidas químicos, que pueden desencadenar respuestas hormonales anormales, perjudican la actividad reproductiva y causan cáncer.

Lista de verificación de jardinería segura

Use guantes de goma

Lávese bien las manos después de trabajar en el jardín

No se toque los ojos, la cara o la boca antes de lavarse las manos

Use fertilizantes y pesticidas orgánicos en su césped y en su jardín

Debido a que los niños y los animales domésticos suelen estar expuestos a químicos de jardinería a través de los pulmones y la piel, enséñeles a no llevarse las manos a la boca, y asegúrese de que se laven las manos después de jugar fuera.

PISCINAS

Las piscinas son un lugar maravilloso para que las familias pasen tiempo y se diviertan juntas. Recuerde que debe permanecer cerca, estar alerta y observar a los niños en todo momento. La mayoría de los accidentes de piscina son prevenibles, por lo tanto, si usted tiene una piscina, o si está visitando una piscina comunitaria, vele por la seguridad de su familia adoptando algunos reconocidos consejos de seguridad en el agua.

Lista de verificación de piscina segura

No deje a los niños solos en una piscina

Un niño puede ahogarse en el tiempo que toma responder el teléfono.

Si se pierde un niño en casa, primero revise la piscina

Cada segundo cuenta cuando un niño se sumerge en el agua.

Construya una valla alrededor de la piscina

Debe tener por lo menos cuatro pies de altura y tener una puerta que se cierre y se trabase automáticamente.

Instale alarmas en la puerta y en la piscina

Sonará la alarma cuando los niños (u otras personas) se encuentren en la piscina o en el área de la piscina.

No permita que se consuman alimentos o se masque chicle en el área de la piscina

La prevención del atragantamiento es especialmente importante alrededor del agua.

Contaminantes

Los contaminantes son sustancias potencialmente dañinas que pueden entrar en su hogar a través del agua que consume, a través del aire, o incluso pueden estar en las paredes. Algunos contaminantes, como el monóxido de carbono y el plomo, pueden transmitirse de la madre al hijo durante el embarazo. Las sustancias peligrosas suponen un riesgo aún mayor para los niños pequeños que para los adultos, porque sus cuerpos en desarrollo absorben más fácilmente los contaminantes que ingieren o inhalan. Los contaminantes pueden dañar sus cerebros, sus pulmones y su sistema reproductivo, debido a que estos órganos aún están desarrollándose.

PLOMO

El plomo es un elemento que se utilizó a menudo en la pintura y las tuberías en viviendas construidas antes de 1978. La exposición al plomo puede dañar el cerebro, el sistema nervioso, las células sanguíneas y los riñones del niño. También puede causar discapacidades de aprendizaje y de desarrollo. Si está embarazada, limite la exposición al plomo, ya que puede pasar a su hijo a través de su cuerpo.

Lista de verificación de plomo

Limpie las superficies

Limpie con suavidad marcos, barandillas, escaleras, porches, vallas, antepechos de ventanas y paredes con una toalla de papel húmeda. Tire la toalla de papel en la basura cuando termine.

Deje correr el agua fría durante tres minutos

Cuando no haya usado el agua por varias horas, deje correr el agua para eliminar el plomo que pueda contener.

No raspe, lije ni queme sustancias que contengan plomo

Lo único que logrará será dispersarlo aún más.

Si hay en su casa pintura a base de plomo que presenta descamación o daño, no intente quitarla; estaría arriesgando su salud y la salud de su hijo, y podría terminar esparciendo aún más plomo por toda la casa. Busque un contratista certificado en remoción de plomo.

EN EL AIRE

La exposición a contaminantes del aire, tales como el radón, el monóxido de carbono y el asbesto, puede causar cáncer de pulmón, asma y otras enfermedades.

Los contaminantes del aire, como el radón, el mercurio y algunos pesticidas, se acumulan a nivel del suelo. Como los niños pequeños pasan mucho tiempo en el suelo y la tierra, tienen mayor riesgo de exposición perjudicial que los adultos.

Lista de verificación de aire seguro

Compre un kit de detección de radón

Si tiene radón, busque un contratista que instale un conducto de ventilación en el sótano para eliminar el radón de la casa.

Instale detectores de monóxido de carbono

Póngalos a no más de 15 pies de cada dormitorio. Si se activa la alarma, evacue la casa.

Haga que un profesional inspeccione su sistema de calefacción, ventilación y aire acondicionado

El monóxido de carbono se produce cuando se quema combustible en un horno u otro sistema de calefacción, y puede acumularse en su hogar.

Busque y elimine el asbesto

Si su hogar fue construido antes de la década de 1970, probablemente tenga aislamiento de asbesto. Solo profesionales certificados deben eliminar el asbesto.

COMPUESTOS ORGÁNICOS VOLÁTILES (COV)

Todos conocemos el olor de una alfombra nueva, pero ¿sabía usted que la fuente de ese olor puede provocar problemas de salud? Los compuestos orgánicos volátiles (COV) son sustancias químicas que son liberadas por una gran variedad de productos para el hogar, como alfombras, pinturas, productos de limpieza, aerosoles, y pegamentos y adhesivos.

La exposición a compuestos orgánicos volátiles puede causar dolores de cabeza, náuseas, mareos e irritación de oído, nariz y garganta. La exposición de largo plazo a los COV también puede dar lugar a graves problemas de salud, como el cáncer.

Lista de verificación de COV

No pinte cuando esté embarazada

Pida a alguien para que pinte por usted, y use ventiladores para que entre aire fresco.

Ventile las habitaciones antes de volver a ocuparlas

Si pinta o instala alfombras nuevas, abra las ventanas y airee las habitaciones.

Busque pinturas y productos de limpieza con bajo contenido de COV

Son menos nocivos y el olor no es tan fuerte.

EN EL AGUA

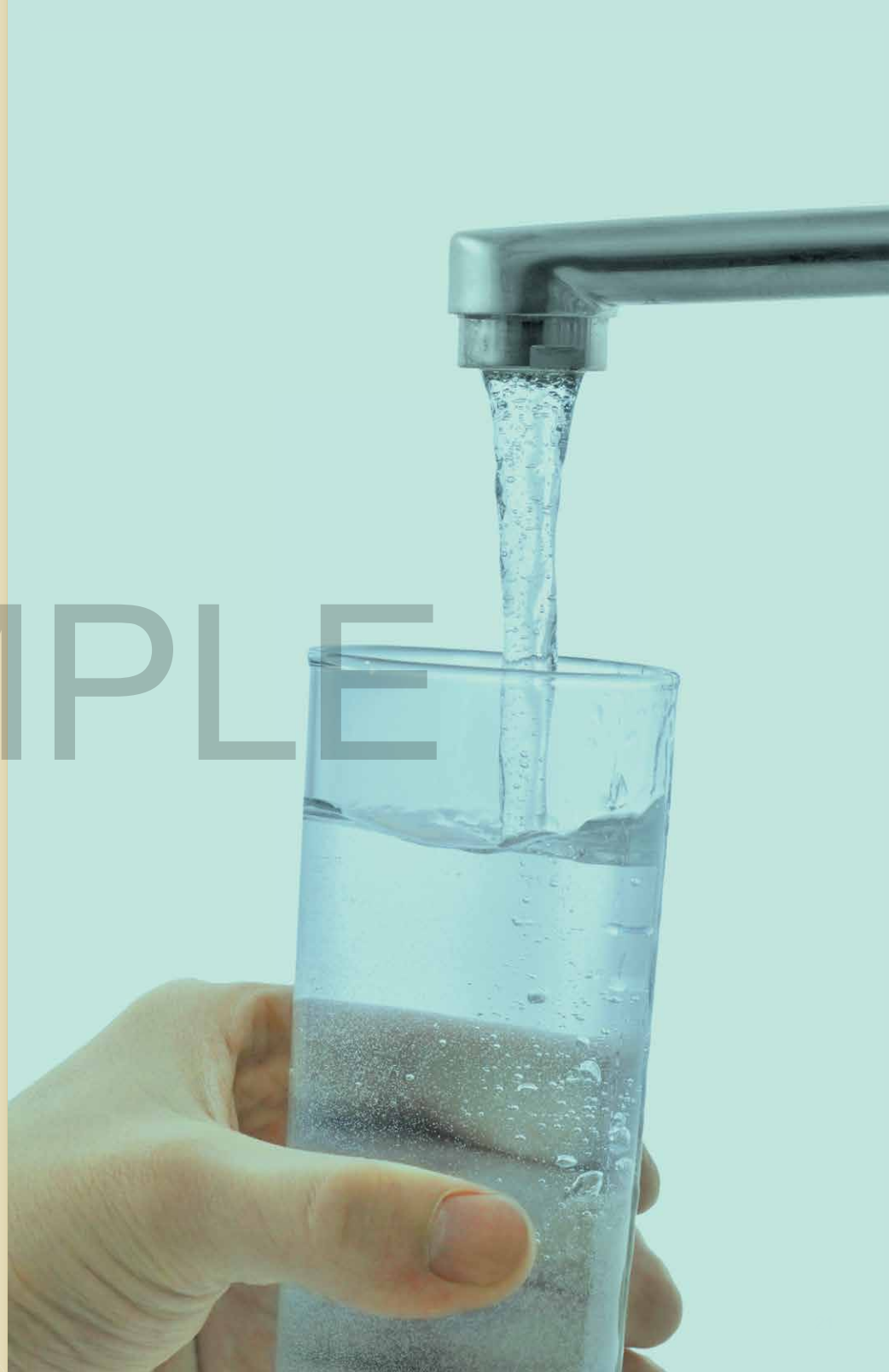
La mayoría de las personas obtiene el agua de una empresa pública de servicios que la purifica antes de que llegue a sus hogares. No obstante, el agua potable puede estar contaminada y podría causar enfermedades graves. Si le preocupa el contenido de agua, pida un informe a su empresa pública de servicios. Mire a ver si tiene estos contaminantes:

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

Los nitratos llegan al agua a través de residuos de origen animal y humano, y de fertilizantes. En bebés menores de 6 meses, el nitrato puede causar una afección grave llamada cianosis (síndrome del bebé azul). Si el bebé presenta un rostro azulado o púrpura, consulte a un médico inmediatamente.

El plomo y el cobre pueden entrar en el agua a través de las tuberías. El plomo en exceso puede causar problemas de comportamiento y aprendizaje en los niños, así como otras enfermedades. El cobre puede provocar cólicos en los bebés y malestar estomacal o diarrea en niños mayores y en adultos.

Los pesticidas, el gas y el aceite pueden penetrar en el suelo y pasar al agua potable, y provocar así daño en los riñones, el hígado y otros órganos. Hay estudios que vinculan la exposición prolongada a los pesticidas agrícolas con defectos de nacimiento, complicaciones del embarazo y aborto. Además, la exposición durante el primer año de vida puede conducir a un mayor riesgo de asma.



HUMEDAD

La humedad en el hogar puede dar lugar a la aparición de moho, ácaros del polvo, cucarachas, ratas y ratones, ya que todos prosperan en ambientes húmedos. También producen alérgenos que empeoran el asma y otras afecciones respiratorias crónicas.

Puede reducir los riesgos para la salud de su familia haciendo un uso más eficiente de la energía en el hogar. Una casa herméticamente sellada, bien aislada y ventilada está más protegida de la condensación, que puede causar daño a la madera y promover el crecimiento del moho. También reduce los puntos de entrada del polvo, los insectos, los roedores y otras plagas.

Lista de verificación de la humedad

Repare las tuberías con fugas

Revise los lavamanos, fregaderos y duchas, debajo de la máquina lavaplatos y detrás de la lavadora y la nevera en busca de fugas y daños causados por el agua.

Repare las filtraciones en el techo

La humedad en el ático puede hacer que se pudra la madera y promover así el crecimiento de moho.

Masille las grietas en las ventanas y ponga burlete en los dinteles

Las grietas permiten que se filtre agua al interior de la casa. Rellenar las grietas también ayuda a controlar la humedad y la temperatura, y reduce la entrada de polvo y contaminantes.

Moho

Moho es la palabra común para un hongo de la madera, de los alimentos o del papel. El moho puede irritar los pulmones y causar alergias. Para su tamaño, los niños respiran más aire que los adultos, de modo que los problemas relacionados con el moho pueden ser peores para ellos. Si usted o su hijo tienen dolor de garganta, erupciones en la piel, dificultad para respirar o sangrado por la nariz, el moho podría ser la causa.

Verifique si hay moho en:

- Ropa mojada
- Sótanos
- Áticos
- Zapatas de concreto
- Bañeras
- Lavamanos y fregaderos
- Inodoros
- Paneles de yeso, aislamiento o toda área dañada por inundaciones

Si usted o alguien en su hogar tiene asma, el moho podría empeorar los síntomas o causar un ataque de asma

Si descubre moho creciendo en paneles de yeso, espárragos o el contrapiso, especialmente si la superficie es superior a 10 metros cuadrados, llame a un profesional. Encuentre un especialista en la extracción de moho en las páginas amarillas bajo "Fire and Water Damage Restoration (Restauración de daños causados por fuego o por agua)".

Lista de verificación de moho

Asegúrese de que los lavamanos, fregaderos y bañeras drenen bien

El agua estancada promueve el crecimiento de moho.

Seque bien la ropa

Si dobla la ropa húmeda, no secará muy rápido y comenzará a crecer moho.

Masille las grietas en las ventanas y ponga burlete en los dinteles

Las grietas permiten que se filtre agua al interior de la casa. Rellenar las grietas también ayuda a controlar la humedad y la temperatura, y reduce la entrada de polvo y contaminantes.

Limpie el cuarto de baño periódicamente

El moho y el agua van de la mano. Limpie el inodoro, el lavamanos, los accesorios y todo lugar donde se acumule agua.

Encienda un ventilador de escape mientras se ducha

Los ventiladores de escape ayudan a eliminar la humedad en el cuarto de baño. Asegúrese de que los ventiladores de escape ventilen hacia el exterior, de modo que la humedad no quede atrapada en otra parte de la casa.

Limpie inmediatamente los derrames y charcos

Esto evitará el crecimiento de moho y alejará las plagas.

Consejos de limpieza segura

Producto natural para cortar el moho

2 tazas de agua

3 gotas de aceite esencial de árbol de té

Mézclelos en un bote de aerosol. Rocíe las paredes una vez a la semana y luego séquelo.

Productos de Limpieza

En general, los productos de limpieza domésticos son seguros cuando se usan de la manera indicada, siempre y cuando se limite la exposición. No obstante, el uso frecuente puede ser perjudicial, especialmente en las habitaciones mal ventiladas, y los peligros son más graves para los bebés y los niños pequeños. Cuando estén cerca, considere alternativas menos nocivas.

Procure la etiqueta Design for the Environment (Diseño para el medioambiente) de la EPA para asegurarse de estar utilizando productos de limpieza seguros para usted y su niño.



Consejos de limpieza segura

El uso de productos de limpieza seguros es una buena forma de protección para usted y su hijo.

Limpiador de ventanas

3 cucharadas de vinagre
destilado
2 tazas de agua

Mézcuelos en un bote de aerosol.

Limpiador multiusos

1 taza de agua
3 gotas de jabón natural
1 cucharadita de bicarbonato
de sodio
1 cucharada de vinagre blanco
destilado

Mézcuelos en un bote de aerosol.

Limpieza del inodoro

Rocíe vinagre o jugo de limón en el inodoro. Espolvoree bicarbonato de sodio y deje que repose durante 10 minutos antes de fregar con una escobilla de inodoro.

*Fuente: Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos,
Design for the Environment*

Plagas

No lleve a su bebé a una casa infestada de plagas. Los insectos y roedores pueden causar alergias y propagar enfermedades. Como las plagas buscan alimentos y lugares para ocultarse, lo más importante es mantener la casa limpia y despejada.

ROEDORES

Los ratones y las ratas pueden transportar enfermedades, como fiebre por mordedura de rata, una infección bacteriana causada por mordeduras de ratón y rata, y hantavirus, que puede estar presente en las heces de ratones y ratas y puede ser inhalado por los seres humanos.

Busque estos signos de roedores en la casa:

- Madera o cables eléctricos roídos
- Excrementos
- Nidos
- Ruido de correteo en la casa

Lista de verificación de hogar libre de roedores

Despeje la casa

Las plagas buscan lugares donde ocultarse, así que elimine las pilas de ropa y de papeles.

Elimine todas las fuentes de alimento y agua

Si se eliminan sus fuentes de alimentos, las plagas se irán. No olvide los platos de las mascotas y los comederos de aves.

Mantenga todos los alimentos (humanos y animales) en recipientes herméticos

Si las plagas no huelen alimentos, buscarán en otros lugares. Selle los alimentos que no use y póngalos en la nevera o en armarios.

Consiga un gato

Si nadie en la familia es alérgico, un gato puede ayudar a mantener alejados a los ratones.

Las trampas de roedores pueden ayudar a eliminar la plaga de la casa. Coloque las trampas en la noche y revíselas con regularidad. Si no, los animales pueden aprender a evitar las trampas al ver otros animales atrapados. No ponga trampas o veneno en sitios accesibles para los niños pequeños.



INSECTOS

Los insectos que más comúnmente encontrará en la casa son los ácaros del polvo, las cucarachas, pulgas y garrapatas. Muchas personas sufren de alergia a los ácaros del polvo, que es similar a la fiebre del heno. Los excrementos de cucaracha son perjudiciales para las personas que padecen asma.



Lista de verificación de hogar libre de insectos

Limpie y pase la aspiradora con regularidad

Las alfombras y los muebles tapizados son ambientes ideales para los ácaros del polvo y las pulgas.

Lave la ropa de cama una vez a la semana

Use agua caliente para matar los ácaros del polvo, las pulgas y garrapatas.

Elimine las fuentes de alimentos

Guarde los alimentos y limpie los derrames inmediatamente.

Llame a un fumigador

Si no puede manejar una infestación por su cuenta, llame a un profesional.

Los pesticidas químicos pueden ayudar a controlar los problemas de insectos y roedores cuando se usan correctamente, pero también pueden ser perjudiciales para las personas. Las mujeres embarazadas no deben manejar pesticidas químicos y no deben usar bombas de aerosol.

RECURSOS

Centers for Disease Control and Prevention: Healthy Homes
www.cdc.gov/healthyhomes

National Center for Healthy Housing
www.nchh.org

The National Women's Health Information Center
www.womenshealth.gov

U.S. Consumer Products Safety Commission: Carbon Monoxide
www.cpsc.gov/cpscpub/pubs/466.html

**U.S. Department of Housing and Urban Development:
Making Homes Healthier for Families**
www.hud.gov/offices/lead/healthyhomes/index.cfm

U.S. Environmental Protection Agency: Aging Initiative
www.epa.gov/aging/resources/factsheets/index.htm

U.S. Environmental Protection Agency: Design for the Environment
www.epa.gov/dfe/index.htm

U.S. Environmental Protection Agency: Indoor Air Quality
www.epa.gov/iaq/index.html

Para obtener más información acerca de Claves para un hogar saludable, visite
www.educationandoutreach.com

Aviso: Los materiales de divulgación de Claves para un hogar saludable son producidos 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. Todos los derechos reservados.