

¡Gracias!

Causewave Community Partners

City of Rochester

Common Ground Health

NYS Department of Agriculture and Markets

Partners + Napier

Finger Lakes Children's Environmental Health Center

University of Rochester Environmental Health Sciences Center

Coalition to Prevent Lead Poisoning
<https://theleadcoalition.org/>

Rochester Healthy Homes Partnership
www.ehsc.urmc.edu/healthyhomes

Hogares sanos, familias sanas

UNA GUÍA PARA LA PROTECCIÓN DE SU FAMILIA
HACIENDO DE SU HOGAR UN ENTORNO MÁS SEGURO



ESTE FOLLETO INCLUYE CONSEJOS PRÁCTICOS PARA REDUCIR PELIGROS AMBIENTALES EN SU HOGAR E INFORMACIÓN DE ORGANIZACIONES REGIONALES QUE OFRECEN RECURSOS PARA MEJORAR LA SALUD.

CONTENIDO

- 4 Hogares sanos, familias sanas
- 7 Desencadenantes del asma en el hogar
- 12 Peligros generales en el hogar
- 17 Productos químicos, pesticidas y envenenamiento en el hogar
- 20 Calidad del aire en el hogar
- 24 Peligros del plomo
- 28 Nutrición: comidas en el verano y mercados de agricultores regionales
- 30 Información legal/financiera
- 31 Recursos nacionales y estatales para hogares sanos

RECONOCIMIENTOS

Esta publicación fue traída a usted por la Coalition to Prevent Lead Poisoning y la Rochester Healthy Homes Partnership. Un agradecimiento especial a la Coalición de Salud Latino del Common Ground Health por su contribución en este proyecto.

Muchas agencias en el condado de Monroe ofrecen servicios e información relacionados con el mejoramiento de la salud ambiental del hogar. Estas agencias están vinculadas a través de la Rochester Healthy Homes Partnership.

Los miembros de la sociedad que ayudaron en el desarrollo de este folleto incluyen: Coalition to Prevent Lead Poisoning, Common Ground Health, Finger Lakes Occupational Health Services, Departamento de Sanidad Pública del Condado de Monroe, Finger Lakes Children's Environmental Health Center y el Centro de Ciencias de Salud Ambiental de la Universidad de Rochester.

Los recursos para desarrollar e imprimir esta publicación fueron proporcionados por la Ciudad de Rochester, Causewave Community Partners, Roberts Communications y el Departamento de Agricultura y Mercados del ENY. La revisión de esta publicación fue apoyada por subvención # ESO1247 del Instituto Nacional de Ciencias de Salud Ambiental.

La publicación de esta guía "Hogares sanos, familias sanas" de septiembre 2020 es editada e impresa por el Finger Lakes Children's Environmental Health Center, con fondos del estado de Nueva York (New York State Children's Environmental Health Center of Excellence. Grants Gateway ID: DOH01-CEHCE1-2017).

Los Americanos pasan 90 por ciento de su tiempo dentro del hogar

—EPA, 2011



Hogares sanos, familias sanas

¿QUÉ ES UN PELIGRO AMBIENTAL PARA LA SALUD?

Los peligros ambientales incluyen peligros físicos o toxinas que pueden entrar a nuestros cuerpos por aire, comida o agua. Algunos peligros ambientales para la salud pueden enfermarle inmediatamente; otros no demuestran señales por muchos años. Esta es la razón por la cual es importante entenderles y evitarles ahora.

¿QUIÉN CORRE MÁS RIESGO?

Los peligros ambientales usualmente tienen mayor impacto sobre los niños porque afectan el desarrollo de su cuerpo mientras están en el vientre y después de nacer, de llevar la mano a la boca, tamaño y actividades tales como gatear, les somete a peligros ambientales adicionales. La exposición a los contaminantes ambientales durante los primeros años de vida pueden resultar en muchos problemas de salud al crecer, más tarde en la vida, incluyendo problemas neurológicos, obesidad, enfermedad cardíaca y cáncer.

Los peligros ambientales pueden pasar del cuerpo de la madre a su bebé antes de nacer o a través de la leche materna. Esto significa que las mujeres embarazadas o el periodo de lactancia materna deben evitar la exposición a peligros ambientales.

¿POR QUÉ CENTRARSE EN LOS HOGARES?

Los americanos, especialmente los niños, pasan la mayor parte del tiempo dentro del hogar. Los peligros ambientales en los hogares pueden tener consecuencias mayores sobre la salud de las familias, como asma, envenenamiento por plomo e incluso el cáncer.

¿QUÉ PUEDO HACER?

Este folleto describe algunos peligros ambientales comunes en el hogar para la salud y sugiere maneras de reducir estos peligros en su hogar. Los recursos de información adicional se encuentran a lo largo de este folleto. Refiérase a la página 31 para los recursos nacionales y estatales.

COMPAÑEROS EN LA SALUD DEL HOGAR

Mejorar la salud medioambiental del hogar requiere una combinación de cambios físicos y de comportamiento. La colaboración entre residentes, propietarios y organizaciones para identificar los riesgos en el hogar es fundamental para proteger la salud de los niños y sus familias. A través de este folleto, ofrecemos ideas a los residentes y los propietarios, como también recursos para dirigirse hacia problemas complejos.

SIGA LOS SIETE PASOS PARA CREAR UN HOGAR MÁS SANO DEL NATIONAL COUNCIL FOR HEALTHIER HOUSING. MANTÉNGALO:

- 1 SECO**
 - Use ventiladores o abra una ventana cuando se baña y cocina.
 - Busque y repare goteras inmediatamente.
- 2 LIMPIO**

Practique los consejos sanos para las tareas hogareñas mencionados en esta guía.
- 3 LIBRE DE PLAGAS**

Evite que las plagas entren a su hogar retirando la comida, agua y refugio de su alcance (página 9).
- 4 SEGURO**
 - Reduzca el desorden y derrames para reducir el riesgo de caídas.
 - Mantenga la temperatura del agua a 120°F o menos para evitar quemaduras.
 - Cubra los enchufes y mantenga los productos químicos bajo llave para evitar envenenamientos involuntarios.
 - Mantenga el número del centro de control de envenenamiento en su celular (1-800-222-1222).
- 5 LIBRE DE CONTAMINANTES**
 - Use alternativas más seguras para productos químicos siempre que sea posible.
 - Siga las instrucciones cuidadosamente siempre que use productos químicos.
 - Refiérase a las secciones de este folleto para reducir exposición a productos químicos.
 - Evite usar pesticidas para eliminar las plagas (página 9).
- 6 VENTILADO**

Las viviendas “hermetizadas” y firmemente selladas pueden atrapar los peligros ambientales. Especialmente en casas más nuevas, asegúrese de que su sistema de ventilación permita que el aire fresco entre a su casa.
- 7 BIEN MANTENIDO**

Haga inspeccionar anualmente los sistemas de calefacción, el calentador de agua y la chimenea por profesionales. Arregle pasamanos rotos, peligros eléctricos y pintura descascarada inmediatamente.

Para información adicional sobre “pasos para crear un hogar más sano”, visite la página de recursos del Center for Healthy Housing: www.nchh.org/resources.aspx.

Asma causa más de 14 millones de ausencias a la escuela cada año.

—American Lung Association



Desencadenantes del asma en el hogar

Asma es crónica, lo que significa que no puede ser curada. Cuando usted tiene asma, los conductos de aire en sus pulmones son muy sensitivos y pueden inflamarse e hincharse fácilmente. Diferentes irritantes pueden causar ataques en diversas personas.

Durante un ataque de asma los bronquios (vías respiratorias) se inflaman y se irritan, se llenan de mucosidad y los músculos se contraen. Los síntomas de un ataque de asma incluyen: toser, jadear, pecho apretado y dificultad para respirar. El asma que no se trata puede causar hospitalizaciones o muerte.

EXISTEN MUCHOS POSIBLES ESENCADENANTES DEL ASMA EN EL HOGAR, INCLUYENDO:

- Humo de tabaco
- Ácaros del polvo
- Moho
- Mascotas
- Plagas
- Fragancias fuertes

LO QUE PUEDE HACER SI TIENE ASMA:

- Vaya a las citas de seguimiento con el médico del asma al menos cada seis meses.
- Asegúrese de que su dormitorio está a salvo del asma.
 - Humedezca levemente el área con agua antes de desempolvar o barrer para evitar el polvo en el aire.
 - Reduzca el desorden (¡esto acumula el polvo!).
 - No permita las mascotas en el dormitorio.
 - Use cubiertas para evitar los alérgenos de polvo en las almohadas y colchones.
 - Lave y seque la ropa de cama a la temperatura más alta y pase la aspiradora a las alfombras semanalmente.

Cómo reducir los desencadenantes del asma en el hogar

HUMO DE TABACO

- Deje de fumar, y anime a otros para que lo dejen.
- Mantenga el humo del tabaco lejos de su casa y auto.
- Pida a otros que fumen afuera con un abrigo que puedan dejar afuera (las ropas atrapan y llevan el humo consigo adentro).

ÁCAROS DEL POLVO

- Reduzca la cantidad de tejidos, almohadas, alfombras y peluches en el dormitorio.
- Use cubiertas para el polvo/alérgenos en camas y almohadas.
- Lave ropa de cama y peluches lavables.

PRODUCTOS QUÍMICOS PARA LA LIMPIEZA DE LA CASA

- Guárdelos de manera segura, separados de comida y fuera del alcance de niños.
- Guárdelos en el envase original.
- Jamás mezcle químicos.
- Lea y siga las instrucciones cuidadosamente.
- Úselos en un salón bien ventilado con buena circulación de aire.
- Evite usar desodorantes ambientales.
- Escoja productos de limpiar non-tóxicos sin fragancias.
- Use alternativas más seguras que productos químicos para limpiar, tales como bórax, vinagre y bicarbonato de soda.

MOHO Y HUMEDAD

- Busque y limpie bien cantidades pequeñas de moho con agua caliente, jabonosa.
- Descarte materiales dañados por agua o mohosos.
- Busque y repare goteras de agua inmediatamente.
- Use un ventilador o abra una ventana cuando está cocinando o bañándose para reducir la humedad.

MASCOTAS

- No admita mascotas en los dormitorios.
- Lave las manos después de tocar las mascotas.

PLAGAS (ROEDORES, CUCARACHAS, CHINCHES, ETC.)

- Aborde de forma segura el problema de las plagas.
- Practique control integrado de plagas (siglas en inglés: IPM, vea página 18) para evitar el uso de productos químicos peligrosos.
- Elimine fuentes de comida, agua y refugio.
- Guarde comida en envases sellados.
- Elimine migas y derrames inmediatamente.
- Repare goteras y aisle tubos de agua fría.
- Limpie el desorden y saque la basura a menudo.
- Selle grietas y boquetes usando lana de acero y masilla para que plagas no pasen. Solamente deje afuera la comida para las mascotas mientras ellos estén comiendo.
- Para el control de una plaga de chinches, llame al departamento de sanidad pública del condado de Monroe al (585) 753-5171.

Recursos para el asma

Fundamentos del asma (**Asthma Basics**) es un curso en línea de 50 minutos gratis que ayuda a la gente a aprender sobre el asma. Este curso es para cualquier persona con asma, padres, cuidadores, amigos y familia. Es ideal para personal de escuelas/proveedores de cuidado de niños y la comunidad a todos los niveles. Los participantes aprenden sobre el asma, cómo identificar y manejar los síntomas de asma, entender el valor de un Plan de Acción para el Asma y cómo responder a una emergencia de respiración. Para aprender más, visite www.Lung.org/asthmabasics.

American Lung Association of the Northeast (Smoking & Health Action Coalition of Monroe County)

(585) 666-1395
www.smokefreemonroe.com

Lungtropolis® es una página web divertida gratis para niños con asma de 5 a 10 años de edad una fuente buena de consejos para los padres. Cuando los niños visitan Lungtropolis, ellos llegan a ser agentes de control del asma y conquistan el exceso de moco. Jugando ellos aprenden cómo controlar su asma. La página web guía a los padres por pasos para ayudarles a reconocer y manejar los síntomas del asma de su niño. Pruebas y preguntas interactivas facilitan el aprendizaje sobre cómo mantener su niño saludable y activo. Para aprender más, visite www.lungtropolis.com.

El Departamento de sanidad del Condado de Monroe—Calidad del Aire Dentro de la Casa provee GRATUAMENTE evaluaciones ambientales en el hogar de causas posibles de mala calidad del aire dentro del hogar tales como la combustión del calefactor, radón, monóxido de carbono y moho.

(585) 753-5075
111 Westfall Rd., 14620
www.monroecounty.gov/eh-indoorairquality.php

NYS Integrated Pest Management (IPM) Program (Programa para el Control Integrado de Plagas en el ENY de la Universidad de Cornell) provee información sobre el Control Integrado de Plagas. Vea “Productos químicos para la limpieza de la casa” (página 18).

New York State Smoker’s Quitline (Línea para Dejar de Fumar del Estado de Nueva York) tiene especialistas adiestrados para apoyar a usted y a sus planes para dejar de fumar. Ellos proveen GRATUITAMENTE un equipo para empezar para fumadores del ENY elegibles, información sobre programas locales para dejar de fumar y ayuda libre de Entrenadores para Dejar de Fumar.
1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)
www.nysmokefree.com

Smoking and Health Action Coalition (Fumar y la coalición de salud en acción) ofrece programas educativas y mantiene información sobre las normas de cómo preparar apartamentos libres de humo en edificios de múltiples viviendas.

(585) 666-1399
Smoking & Health Action Coalition of Monroe County - SHAC (American Lung Association of the Northeast)
Apopovici@lungne.com
www.smokefreemonroe.com

El Centro de Ciencias de Salud Ambiental de la Universidad de Rochester ofrece una visita virtual de una casa sana con información sobre cómo reducir los peligros ambientales para la salud en su propio hogar.
www.ehsc.urmc.edu/healthyhomes

Recursos en español del Estado de Nueva York (NYS Children’s Environmental Health Centers):

- calidad del aire interior
- control de plagas por métodos seguros
- plagas de cucarachas
- moho
- ácaros
- intoxicación por nicotina
- exposición al humo de tabaco ajeno, fumadores pasivos involuntarios
- cigarrillos electrónicos
- limpieza ecológica (productos de “limpieza verde”)
nyscheck.org/rx/



Peligros generales en el hogar

Hay varios peligros generales en el hogar que pueden causar lesiones involuntarias tales como envenenamiento, caídas y ahogos.

LO QUE USTED PUEDE HACER

Ponga la temperatura del agua a 120°F o menos.

Reduzca el desorden y haga reparaciones en el hogar para prevenir caídas.

Mantenga productos químicos (productos de limpieza, medicinas, etc.) fuera del alcance de los niños. Guárdelos:

- Lejos de la comida
- Muy en alto
- Detrás de cerraduras a prueba de niños

CONducir con seguridad

Siempre use cinturones de seguridad en el auto. Asegúrese que los niños estén en un asiento de auto apropiado para su edad hasta su 8° cumpleaños según la Ley del Estado de Nueva York.

SEGURIDAD CON CASCO

La Ley del Estado de Nueva York requiere cascos al montar en bicicleta, usando monopatines, correr en un escúter, en patinaje en línea y patinar hasta la edad de 14 años.

SUEÑO SEGURO

Siempre acueste a los bebés sobre su espalda en una cuna vacía sin cobijas, parachoques o juguetes; cosas en la cuna que pueden causar que su bebé se asfixie. Un bebé que duerme o toma la siesta con uno de los padres o hermanos puede ser aplastado o asfixiado. Aun cinco minutos en un lugar inseguro para dormir puede causar la muerte. Su bebé está más seguro sin cobija y durmiendo sobre la espalda. Para tenerlo caliente, vista a su bebé con ropa de dormir como la de una sola pieza.



Accidentes en el hogar matan a una persona cada 16 minutos en los E.U.

—DEPARTAMENTO DE VIVIENDA Y DESARROLLO URBANO DE LOS E.U.

Recursos generales en el hogar

Consiga una auditoría energética gratuita

¿Sabía que existen subvenciones y préstamos de interés bajo para los dueños de viviendas y propietarios para hacer sus propiedades más sanas, más seguras, y los edificios energéticamente eficiente? Es posible que cumpla con los requisitos para subsidios o préstamos para aumentos de eficiencia energética, mejoras de seguridad, instalar ventiladores en baños y cocinas, reponer electrodomésticos viejos, limpiar o renovar calefactores y calentadores de agua, resolver problemas de pintura de plomo, reponer ventanas o puertas, cumplir renovaciones en emergencia, etc.

Llame al Action for a Better Community Energy Conservation Program al (585) 442-4160. Llame a NeighborWorks Rochester Home Energy Services al (585) 325-4170, or llame a PathStone Corporation Residential Home Energy Improvement Programs al (585) 442-2030 x214 para planificar una auditoría energética gratis e informarse sobre becas y programas. Le pueden ayudar ahorrar dinero en las facturas de calefacción y aire acondicionado para convertir su vivienda en un hogar más sano en donde vivir, trabajar y jugar.

El programa de Home-Safe-Home (Hogar-Sano-Hogar) de LIFESPAN ofrece una revisión general de la seguridad del hogar para las personas mayores que está dirigida hacia la prevención de resbalones, tropiezos y caídas. El programa de “Salud y Seguridad para Ancianos” (“Safety and Security for Seniors”) puede ayudar con modificaciones sencillas en el hogar como instalar agarraderas, detectores de humo, barandillas en las escaleras, manijas de puertas, asientos de inodoro adaptados para discapacitados, banquetas para entrar o salir de la bañera y sillas para dentro de la bañera. Es posible que pueda participar en servicios gratuitos como dueño de una vivienda. También se puede contratar a LIFESPAN para cumplir con las modificaciones pagando el precio de los materiales y por un costo mínimo de servicio.

900 Clinton Ave South, Rochester, NY 14618, (585) 244-8400 x151,
www.lifespan-roch.org

Videos en español (Rochester Healthy Homes Partnership):

[youtube.com/playlist?list=PLhIRpvrMLiso37Z6VVTM5_IQF9WdVDqAE](https://www.youtube.com/playlist?list=PLhIRpvrMLiso37Z6VVTM5_IQF9WdVDqAE)

Recursos en español del estado de Nueva York (NYS Children’s Environmental Health Centers):

- peligros y riesgos en el hogar y el trabajo
 - control de plagas por métodos seguros
 - plagas de cucarachas
- nyscheck.org/rx/



The Injury Free Coalition for Kids of Rochester (Coalición Libre de Lesión para los Niños de Rochester) es un programa de prevención de lesiones cuya misión es trabajar con una coalición de la comunidad para aprender más sobre cómo, cuándo y dónde los niños

se lesionan, establecer las prioridades para la prevención de lesiones, desarrollar estrategias nuevas de prevención y estudiar el impacto de estas estrategias en la Comunidad de Rochester. La meta final de estas actividades es reducir las muertes de la niñez y la incapacidad por lesiones. Como parte de la Asociación de Hogares Sanos centramos la educación de seguridad en el hogar, sueño seguro y seguridad del niño pasajero. También ofrecemos educación de la seguridad en la bicicleta y cascos por Kohl’s Pedal Patrol (Patrulla de Pedales Kohl). Trabajamos con adolescentes para que lleguen a ser conductores y pasajeros más listos a través de Smart Teen Driving Program (Programa para Conducir Inteligentemente para Adolescentes).

Karen Knauf, karen_knauf@urmc.rochester.edu

(585) 273-4238

601 Elmwood Ave., Box 655, 14642

www.injuryfree.org

El Departamento de Sanidad Pública del Condado de Monroe—Programa de Vecindario Saludable.

Los residentes de la Ciudad de Rochester que viven en los códigos postales 14609, 14611 y 14621 son elegibles para recursos GRATUITOS para hacer sus hogares más sanos (donaciones pueden incluir artículos de limpieza, detectores de monóxido de carbono y humo, extinguidores de fuego y materiales educativos). El personal del Programa hará una visita al hogar y discutirá estrategias con los participantes.

(585) 753-5070

(Se Habla Español (585) 753-5073)

www.monroecounty.gov/eh-hnp.php

El Departamento de Sanidad Pública del Condado de Monroe—Housing and General Sanitation Conditions

(Condiciones de Salubridad General y Viviendas) trata quejas de viviendas generales tales como cucarachas, ratones, basura, olores e insectos.

(585) 753-5171

mchealth@monroecounty.gov

<https://www.monroecounty.gov/eh-housingrodentcontrol>

El Cuerpo de Bomberos de Rochester instalará GRATUITAMENTE detectores de humo y detectores de monóxido de carbono para residentes elegibles de la ciudad de Rochester. Llame al 3-1-1.

La Universidad de Rochester, Centro de ciencias de salud medioambientales

ofrece una visita virtual de un hogar con información sobre cómo reducir los peligros ambientales para la salud de su propio hogar. Este sitio web también enlaza con el Rochester Healthy Homes Partnership, que une 30 organizaciones en Rochester que ofrecen servicios en general sobre los peligros medioambientales y la salud.

www.ehsc.urmc.edu/healthyhomes

Productos de limpieza son la primera causa de envenenamiento de niños.

—EPA



Productos químicos, pesticidas y venenos en el hogar

Muchos productos de limpieza, pesticidas, medicinas y otros productos químicos son tóxicos y pueden ser dañinos para usted y sus hijos. Los niños corren el mayor riesgo.

LO QUE USTED PUEDE HACER PRACTIQUE EL USARLOS BIEN

- Guarde medicinas y productos químicos del hogar, tales como productos de limpieza, lejía, pesticidas, productos para el auto y pintura fuera del alcance de los niños.
- Use un armario con cerradura siempre que sea posible.
- Nunca deje productos químicos del hogar afuera/desatendidos.
- Guarde todos los productos en su envase original.
- Guarde productos químicos separadamente de productos de comida. Muchos envases de productos químicos parecen ser envases de comida comunes.

PRACTIQUE USARLOS BIEN:

- Lea las etiquetas en los productos químicos para la limpieza muy cuidadosamente y siga las instrucciones.
- Mantenga el área bien ventilada y tenga buena circulación de aire cuando esté limpiando.
- Nunca mezcle diferentes productos químicos para la limpieza.
- Evite guardar por mucho tiempo productos químicos no usados. Deshágase bien de productos químicos viejos o restos de ellos.
- Considere usar alternativas mejores. Vinagre, bicarbonato de soda y bórax limpian excelentemente y no son tóxicos.
- Use control integrado de plagas (IPM; vea página 18) para tratar plagas. Si IPM no funciona y usted decide usar productos químicos, llame a un profesional.

Recursos para productos químicos, pesticidas y venenos en el hogar

El Centro para Desperdicios Peligrosos del Hogar del Condado de Monroe

(EcoPark) acepta reciclables que no se pueden poner en la acera. El condado de Monroe también provee información sobre productos químicos del hogar incluyendo mercurio y pesticidas. La recogida regular (no es necesario hacer cita) acepta electrónicos, bombillas CFL, pedacitos de metal, ropa y reciclables normales para poner en la acera. Eventos especiales permiten que los residentes se deshagan de desperdicios peligrosos del hogar (se necesita cita) y medicinas. El servicio es gratuito, pero hay que pagar un poco para algunas cosas tales como aparatos que contienen refrigerantes y gomas. Llame para hacer una cita.

(585) 753-7600 (menú opción 3)

10 Avion Dr., 14624 (cerca del aeropuerto)

www.monroecounty.gov/ecopark/

El Programa del Control Integrado de Plagas del ENY de la Universidad de Cornell provee información sobre el control integrado de plagas (métodos mejores para tratar problemas de plagas).

NYS Community IPM Program of Cornell University

2449 St. Paul Blvd.

Rochester, NY 14617

(585) 753-2562

www.nysipm.cornell.edu

Recursos en español del estado de Nueva York (NYS Children's Environmental Health Centers):

- peligros y riesgos de exposición en el hogar y el trabajo
 - control de plagas por métodos seguros
- nyscheck.org/rx/



Los niveles de contaminantes en el aire dentro de la casa pueden ser 2-5 veces más altos que los niveles en el exterior. Ocasionalmente pueden ser hasta 100 veces peores
—EPA

Calidad del aire en el Interior del hogar (IAQ, Siglas en inglés)

ASBESTO

Asbesto es una fibra mineral que se encuentra naturalmente y fue usado para aislamiento en edificios, pisos y azulejos para el techo y otros materiales hasta que fue prohibido en 1989. Cuando el material se rompe o se desmorona, las fibras del asbesto pueden entrar al aire y ser aspiradas. Estar expuesto por mucho tiempo a estas fibras puede causar asbestosis, cáncer del pulmón o mesotelioma.

MONÓXIDO DE CARBONO

Monóxido de Carbono (siglas en inglés: CO) es un gas tóxico sin olor o color. Monóxido de Carbono viene de combustibles que se prenden (gas, aceite, etc.). CO puede matarle o enfermarle antes de que usted esté consciente de que está en su casa. Solamente un detector de CO puede detectarlo.

CALEFACCIÓN

Si usted tiene un calefacción de aire caliente, éste impacta mucho la calidad del aire en su hogar. Es importante asegurarse que su caldera está funcionando correctamente para evitar problemas de aire dentro tales como polvo y monóxido de carbono.

MOHO

Moho es un hongo que crece en áreas de la casa que están calientes y húmedas como el ático, el sótano, el baño y la cocina. Ciertos mohos pueden causar problemas respiratorios y de los senos nasales o causar ataques de asma. Muchos mohos no son dañinos, pero algunos pueden causar problemas de salud significativos.

RADÓN

Radón es un gas radioactivo que ocurre naturalmente y no tiene color u olor; se encuentra en la tierra. Radón puede entrar los sótanos de las casas por grietas en muros y pisos de concreto o por pisos de tierra. Radón es la segunda causa importante de cáncer del pulmón en los Estados Unidos.

HUMO DE TABACO

Humo de tabaco puede causar muchos problemas de salud serios. Vea las páginas 7 y 8 para más información.

LO QUE USTED PUEDE HACER ASBESTO

Si su casa tiene asbesto que está en buena condición—no agrietado o desmoronado—no presenta peligro. Pero, contacte un profesional de eliminación de asbesto si usted tiene asbesto en mala condición, no está seguro o está planeando remodelar.

Consulte las páginas amarillas para encontrar contratistas que eliminan asbesto o vea la página web del Departamento de Sanidad del Estado de Nueva York: www.health.ny.gov/environmental/indoors/asbestos/homeowners.htm

MONÓXIDO DE CARBONO (CO)

Instale un detector de CO cerca de áreas de dormir y de pasar el día. El Cuerpo de Bomberos de Rochester ofrece GRATUITAMENTE detectores de humo y monóxido de carbono a los residentes elegibles de la ciudad de Rochester. Llame al 3-1-1.

CALEFACCIÓN

Procure que un profesional inspeccione su caldera o calentador anualmente. Sustituya el filtro su caldera o calentador con un filtro nuevo de alta calidad 3-5 veces al año o como su producto especifique. Para filtros desechables, escoja uno que es estilo acordeón y tiene un índice “MERV” de 8-12.

MOHO

Reduzca el exceso de humedad para prevenir que el moho crezca. Use ventiladores o abra una ventana cuando se baña o cocina, aisle los tubos de agua fría, repare goteras y enseguida limpie después de un derrame. Limpie cantidades pequeñas de moho con agua jabonosa o una solución de 10% de lejía (aproximadamente 1,5 cucharadas por taza).

Para trabajos más grandes contacte el Departamento de Sanidad Pública del Condado de Monroe—Calidad del Aire en el Interior al (585) 753-5075.

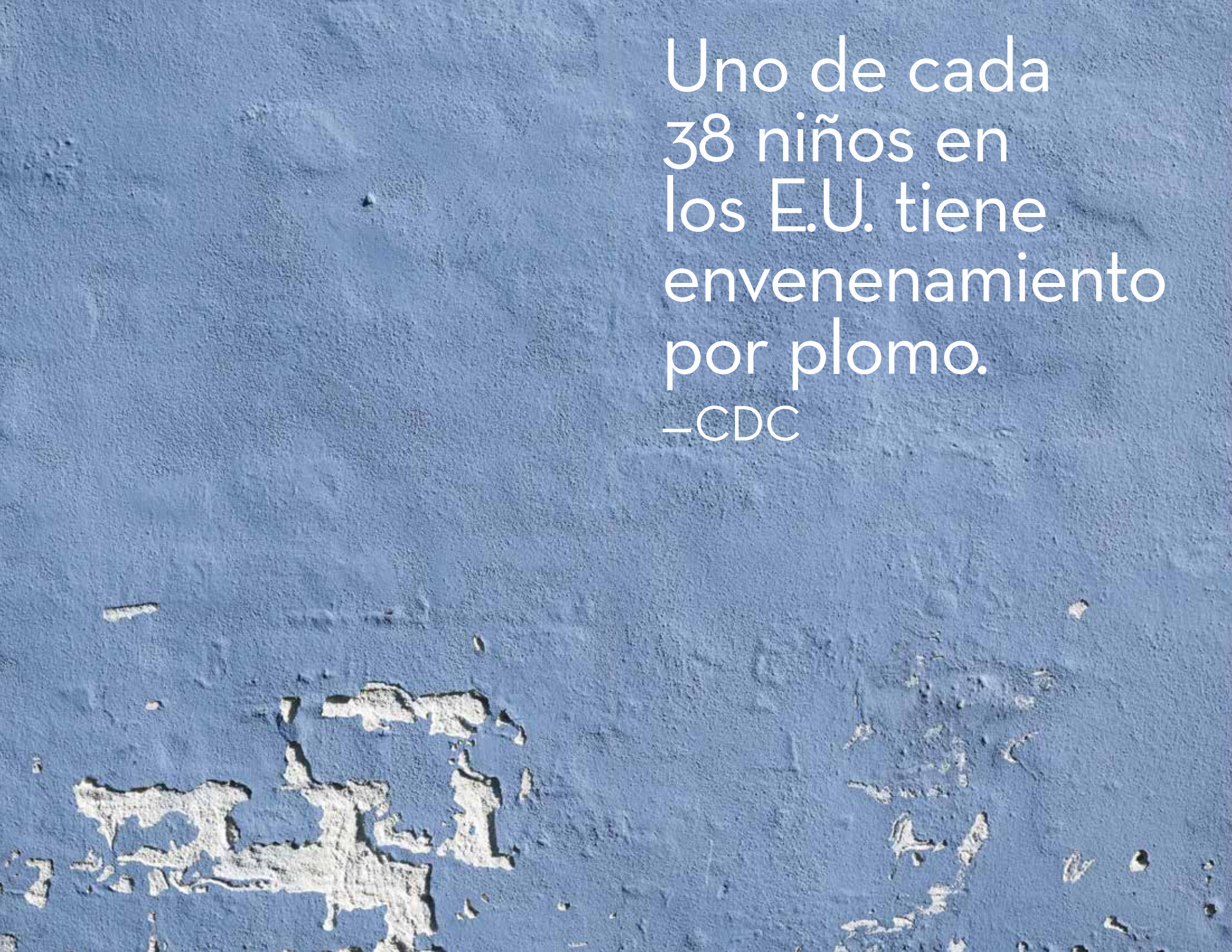
RADÓN

Examine su casa. Se puede comprar equipos baratos en línea o en cualquier ferretería o por el Departamento de Sanidad del Estado de Nueva York—División de Radón. Esta es también una buena fuente para información sobre radón. 1-800-458-1158 www.health.ny.gov/environmental/radiological/radon/radon.htm

Recursos en español del estado de Nueva York (NYS Children’s Environmental HealthCenters):

- calidad del aire interior
 - moho
 - gas radón
- nyscheck.org/rx/





Uno de cada
38 niños en
los E.U. tiene
envenenamiento
por plomo.
-CDC

Peligros del plomo

ENVENENAMIENTO POR PLOMO

El plomo es una toxina que afecta el cerebro, el corazón, los huesos y los riñones. Debido a que el cerebro y el cuerpo de los niños están creciendo, el envenenamiento por plomo tiene un impacto más grande en los niños que en los adultos. Inclusive cantidades pequeñas de plomo en los cuerpos de los niños pueden causar problemas de aprendizaje y conducta permanentes, a menudo sin síntomas físicos. Esto incluye un cociente de inteligencia más bajo, hiperactividad y conducta delincuente.

PELIGROS DEL PLOMO EN EL HOGAR

Envenenamiento por plomo ocurre cuando cantidades de plomo dañinas son tragadas o aspiradas. Casas construidas antes de 1978 corren riesgo por contener polvo y pintura con plomo peligrosos. El polvo también se puede encontrar en la tierra, joyas, juguetes, remedios caseros, cerámica, dulces o agua.

PLOMO EN ROCHESTER

Pintura con plomo en las casas fue prohibida en los Estados Unidos en 1978. La pintura en casas construidas antes de esta fecha pueden contener plomo. La mayor parte de las casas en la ciudad de Rochester fueron construidas antes del 1978 por lo cual corren riesgo de peligros de plomo.

En 2005, la Ciudad pasó una ordenanza que añade una evaluación del peligro por plomo a las inspecciones por la ciudad de las propiedades para alquiler.

LO QUE USTED PUEDE HACER

- **Procure que su niño sea examinado para el plomo.** Por la ley del ENY, los niños deben ser examinados cuando tienen 1 año y de nuevo cuando tienen 2. Si usted está embarazada, su médico debe evaluar su riesgo de exposición al plomo.
- **Procure que su casa sea examinada profesionalmente** si fue construida antes de 1978.
- **Lave las manos de los niños y los juguetes frecuentemente con jabón y agua.**
- **Coma alimentos ricos en hierro, calcio y vitamina C.** Procure que los niños no se acerquen a pintura agrietada o despegada. Cubra la tierra con grama o pajote.
- **Use técnicas de limpieza a prueba de plomo:**
 - Lave los marcos de las ventanas y los pisos semanalmente con agua jabonosa.
 - “Trabaje mojado”—levemente moje el paño o el piso cuando desempolva o barra.
 - Limpie frecuentemente con jabón y agua.
 - Contacte el Condado de Monroe al (585) 753-5087 para tomar prestada una aspiradora HEPA (High-Efficiency Particulate Air)
- **Si alquila una casa—Hable con su casero** sobre tratar bien los posibles peligros de plomo. Si usted es un inquilino, usted no puede ser desalojado por pedir una inspección del plomo en su casa. Contacte su Centro de Servicio al Vecindario sobre un examen de plomo GRATUITO (vea página 31).
- **Propietarios de Viviendas—solicite una subvención para reducción del peligro de plomo** a la ciudad de Rochester, <https://www.cityofrochester.gov/lead/>
- Si su casa fue construida antes de 1978, **use Prácticas de Trabajo con Plomo Seguro al hacer cualquier renovación o trabajo de reparación** que toca cualquier superficie pintada. Si está contratando, usted debe buscar un contratista que está certificado por el EPA bajo la regla Renovación, Reparación y Pintura (siglas en inglés: RRP) siguiendo las directrices federales (www.epa.gov/lead/rrp-reg.html). Mujeres embarazadas y niños deben quedarse apartados de la propiedad hasta que el trabajo se ha terminado.

Recursos para peligros de plomo

El programa de Subvención para Control del peligro de Plomo de la Ciudad de Rochester proporciona ayuda financiera a propietarios de viviendas para tratar con peligros de plomo hasta \$14,000, así como también hasta \$1,400 para intervenciones de “hogar sano” en la ciudad de Rochester.

Visite www.cityofrochester.gov/leadpaint/ para aprender más sobre este programa.

La ordenanza para el plomo de la ciudad de Rochester La ordenanza para el plomo de la ciudad de Rochester requiere que todas las casas de alquiler contruidas antes del 1978... sean examinadas para peligros de plomo. Inspecciones de plomo GRATUITAS están disponibles por petición para dueños-inquilinos en Rochester. La ley federal requiere que propietarios de viviendas traten peligros de plomo usando empresas con certificación de EPA “Renovación, Reparación y Pintura” para remover plomo de forma segura.

(585) 428-428-6520

30 Church St., City Hall, Room 028B, 14614

www.cityofrochester.gov/lead/

La coalición por la prevención del envenenamiento por plomo (Coalition to Prevent Lead Poisoning) ofrece información, recursos, materiales educativos y presentaciones educativas sobre la prevención del envenenamiento por plomo. Los folletos están disponibles en inglés, español, birmano, karen, nepalés, somalí y swahili. Copias de Healthy Home: Environmental Health Hazards (Hogar Sano: Peligros Ambientales para la Salud)—un DVD que combina la Lead Awareness for Parents (Conciencia sobre el Plomo para los Padres) de la Coalición y Hogares Sanos de Rochester Healthy HomesPartnership están disponibles si uno lo solicita. Todos los capítulos del DVD se pueden ver en YouTube en <https://youtu.be/mUFccBGtx7Q>
info@theleadcoalition.org
admin@leadsafeby2010.org
<https://theleadcoalition.org/>

El consejo de viviendas de PathStone (The Housing Council at PathStone) mantiene información sobre plomo, educación para propietarios de viviendas, prevención de ejecución de hipoteca, asesoramiento para antes de la compra y educación sobre vivienda justa en la ciudad de Rochester.

(585) 546-3700

info@thehousingcouncil.org

75 College Ave., 4th Floor, 14607

www.thehousingcouncil.org

Videos en español (por la Coalición por la prevención del envenenamiento por plomo):

- El plomo 101 - reunión en español 2021 - youtu.be/a96Fwwov5SE
- Información sobre el plomo para familias de habla hispana 2021 - youtu.be/RJY9w3W9l88

- Concientización Acerca del Plomo Para Padres 2008 - youtu.be/mUFccBGtx7Q

El programa para la prevención de envenenamiento por plomo de los niños del Departamento de Sanidad Pública del Condado de Monroe ofrece información general sobre los peligros del plomo y presenta cursos de adiestramiento GRATUITOS en “Métodos seguros para trabajar con plomo” a todos los profesionales que buscan la certificación del EPA RRP (Renovación, Reparación y Pintura) así como a los propietarios de viviendas. Se puede matricular llamando gratuitamente a Cornell University-Industrial Labor Relations (Relaciones Universidad de Cornell-Trabajadores Industriales) al (866) 850-5280 x109. Las clases son gratuitas, pero hay un limitado número de asientos de manera que hay que matricularse de antemano.

El programa primaria para la prevención de envenenamiento por plomo de las mujeres embarazadas y los bebés, del Departamento de Sanidad Pública del Condado de Monroe ofrece información sobre la prevención del envenenamiento por plomo y maneras de mantener un hogar sano. Residentes de la ciudad de Rochester que estén embarazadas o con hijos menores de un año tienen derecho a recursos para realizar unas viviendas más sanas. Llame al (585) 753-5575.

NeighborWorks® Community Partners Rochester ofrece un programa de préstamos que provee recursos para reparar hogares ocupados por el dueño, incluyendo remediación de pintura con plomo. Está disponible para propietarios de viviendas en el condado de Monroe.

(585) 325-4170

570 South Ave., 14620

<https://nwcprochester.org/>

Finger Lakes Children’s Environmental Health Center (el Centro de Salud Medioambiental de Niños de los Finger Lakes) ofrece información acerca de exposiciones ambientales para niños, mujeres embarazadas o lactando y mujeres que estén planeando embarazos. Llame al Centro (Se Habla Español) 844-352-3420 (844-FLCEHC-o)
www.golisano.urmc.edu/FLCEHC

WNY Lead Poisoning Resource Center (el Centro de Recursos del Envenenamiento por Plomo en la Sangre del Oeste del Estado de NY) funciona para aumentar las pruebas de plomo en la sangre y ofrece información, enseñanza, apoyo y consultas sobre el envenenamiento por plomo en la sangre para los profesionales de salud y los departamentos locales de sanidad. Jennifer Becker, Coordinadora, Oficina de Rochester del Western New York Lead Poisoning Resource Center Golisano Children’s Hospital en Strong (585) 276-3105

Oficial de Servicio de la Salud Pública del ENY, Línea de Auxilio gratuita
1-866-881-2809

Recursos en español del Estado de Nueva York (NYS Children’s Environmental Health Centers):

- pintura a base de plomo
 - exposiciones del hogar y trabajo
- nyscheck.org/rx/



Nutrición

COMIDAS EN EL VERANO

Con lugares en muchas partes de Rochester que sirven a cualquier persona menor de 18 años de edad, no hay razón para que cualquier niño tenga hambre cuando la escuela termina en junio. Visite a www.healthkids.org para aprender dónde obtener comidas sanas y deliciosas GRATUITAMENTE durante todo el verano.

MERCADOS DE AGRICULTORES REGIONALES

Mercados de Agricultores Regionales son lugares muy buenos para conseguir frutas frescas y vegetales baratos. Hay más de 30 mercados en nuestra área incluyendo algunos que están abiertos todo el año, durante la noche, días de trabajo o los fines de semana. Muchos aceptan los beneficios de WIC y SNAP. Por ejemplo, el Mercado de Agricultores del Oeste y el Mercado de Agricultores de la Parte Sur ofrecen \$5 en fichas de mercado gratuitos si una persona que recibe beneficios SNAP usa al menos \$10 fichas de mercado para comprar. Muchos Mercados de Agricultores aceptan también tarjetas de crédito y débito.

Para una lista de los Mercados de Agricultores en nuestra área y en el Estado de Nueva York visite <https://agriculture.ny.gov/farming/farmers-markets>. Las horas y la ubicación de ciertos mercados pueden cambiar dependiendo de la temporada y con el paso de tiempo. Siempre verifique el horario y ubicación antes de visitar cualquier mercado.

Casi 40 por ciento de las calorías consumidas por niños de 2 a 18 años viene de comida basura.

—NATIONAL HEALTH AND NUTRITION EXAMINATION SURVEY

CINCO RAZONES PARA COMPRAR EN MERCADOS DE AGRICULTORES

- 1 Las frutas y verduras que usted compra en un mercado de agricultores son los más frescos y sabrosos disponibles
- 2 Alimentos cultivados localmente son a menudo superiores con relación a niveles más altos de proteína, vitaminas y minerales. Mantenga los estómagos llenos y procure que sus hijos coman panes integrales, habichuelas verdes y vegetales con hojas verdes tal como la espinaca que contiene hierro. Ellos deben tomar leche baja en grasa y comer yogur y queso que son altos en calcio.
- 3 Algunos alimentos que se encuentran en tiendas de comestibles están procesados y cultivados usando pesticidas o con hormonas. La mayor parte de los alimentos que se encuentran en el mercado de agricultores están procesados mínimamente y muchos agricultores hacen grandes esfuerzos para cultivar sus productos de la manera más nutritiva posible.
- 4 Los agricultores son apasionados de los alimentos que producen y a menudo dan recomendaciones sobre la mejor manera de preparar sus productos. Muchos mercados ofrecen muestras gratuitas y muchos tienen demostraciones culinarias con recetas deliciosas para usted saborear y llevar a casa.
- 5 Los mercados de agricultores son muy divertidos para la familia entera. Reuniéndose con su comunidad de vecinos es una manera excelente de sentirse conectado con el mundo a su alrededor, aumentando la salud del cuerpo, de la mente y del espíritu.
- 6 **Foodlink** maneja varios puestos de granja urbana en la ciudad de Rochester entre julio y octubre, y el mercado de la acera pasa por varios lugares durante la temporada de cultivo, llevando productos frescos y a buen precio a los barrios de la ciudad. Para más información visite: www.foodlinkny.org



Información legal/ financiera

Los inquilinos, los propietarios de viviendas y los ocupantes propietarios pueden enfrentarse con asustos como la retención del pago de alquiler y la aplicación del código. Otros encuentran dificultad para obtener subvenciones/préstamos o acceder a los recursos para crear hogares más saludables. Hay varios recursos legales y financieros en Rochester que ofrecen ayuda con este tipo de asuntos.

RECURSOS

City of Rochester Neighborhood Service Centers (NSC, Los centros de servicio de los barrios de la ciudad de Rochester) proporcionan apoyo a inquilinos y ocupantes propietarios sobre asuntos de calidad de vida tales como problemas de calefacción, condiciones antihigiénicas, etc. Los residentes también pueden contactar su NSC para inspecciones de plomo GRATUITAS en viviendas construidas antes del 1978 en la ciudad de Rochester.

<https://www.cityofrochester.gov/article.aspx?id=8589936730>

Cuadrante Noroeste NSC (585) 428-7620
71 Parkway, First Floor, Rochester, NY 14608

Cuadrante Noreste NSC (585) 428-7660
500 Norton St., 14621

Cuadrante Suroeste NSC (585) 428-7630
923 Genesee St., 14611

Cuadrante Sureste NSC (585) 428-7640
320 N. Goodman St., Suite 209, Rochester, NY 14607

The Housing Council at Pathstone (El consejo de viviendas de PathStone) mantiene información sobre listas de apartamentos, viviendas públicas o subvencionadas y prevención de ejecución hipotecaria.

(585) 546-3700
info@thehousingcouncil.org
75 College Ave., 4th Floor, 14607
www.thehousingcouncil.org

Legal Aid Society of Rochester, NY, Inc. (La sociedad de ayuda legal de Rochester, NY) ofrece servicios legales civiles en directo incluyendo promoción y defensa lego y servicios humanos para adultos y niños

(585) 232-4090
One West Main St., 14614
www.lasroc.org

NeighborWorks® Rochester ofrece educación financiera y formación para hacerse propietario de vivienda, subvenciones para medidas de mejora energética y mejoramiento del hogar, evaluaciones de préstamos hipotecarios e inspecciones de peligros de plomo, incluyendo la prueba de limpieza y evaluación de riesgos. La mayoría de los programas están disponibles en todo el condado de Monroe. (585) 325-4170
570 South Ave., 14620

www.nwrochester.org

Legal Assistance of Western New York - LAWNY (asistencia legal del oeste de Nueva York) ofrece asistencia jurídica GRATUITA a personas que tengan dificultades con leyes civiles, tales como retención de la renta como inquilino, un propietario que no cumple con arrendos y la ley de vivienda equitativa.

Voz: (585) 325-2520; TDD: (585) 325-2547
One West Main St., Suite 400, 14614
www.lawny.org

Rochester Housing Authority (la autoridad de viviendas de Rochester) ofrece viviendas para personas de bajos ingresos dentro de la ciudad de Rochester y programas de estrategias para habilidades de la vida diaria y autosuficiencia. Trabaja con organizaciones locales para el mejoramiento de la calidad de vida en Rochester.

(585) 697-7180
675 W. Main St., 14611
www.rochesterhousing.org

RECURSOS PARA HOGARES SANOS NACIONALES Y ESTATALES

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

<https://www.cdc.gov/Spanish/>

Departamento de Viviendas y el Desarrollo Urbano (HUD)

<https://www.hud.gov/espanol>

Agencia para la Protección Ambiental (EPA - Environmental Protection Agency)

Region 2 Office (serving NJ, NY, Puerto Rico, the US Virgin Islands, and eight tribal nations)
1-877-251-4575 (toll free), www2.epa.gov/aboutepa/epa-region-2

Centro Nacional para Viviendas Saludables (NCHH - National Center for Healthy Housing)

1-877-312-3046 (toll free), www.nchh.org

Asociación Nacional para la Salud Medioambiental (NEHA - National Environmental Health Association)

1-866-956-2258 (toll free), www.neha.org

Departamento de Sanidad del Estado de Nueva York (New York State Department of Health)

<https://www.health.ny.gov/es/>