

¡Gracias!

Ad Council of Rochester

City of Rochester

Finger Lakes Health Systems Agency

NYS Department of Agriculture and Markets

Roberts Communications

Rochester Regional Children's Environmental Health Center

University of Rochester Environmental Health Sciences Center

Coalition to Prevent Lead Poisoning

www.letsmakeleadhistory.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.

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, Finger Lakes Health Systems Agency, Finger Lakes Occupational Health Services, Departamento de Salud Pública del Condado de Monroe, Rochester Regional 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, Ad Council of Rochester, Roberts Communications y el Departamento de Agricultura y Mercados del ENY. La revisión de esta publicación fue apoyada por subvención # ES01247 del Instituto Nacional de Ciencias de Salud Ambiental.

Los Americanos pasan 90 por ciento de su tiempo en el interior.

—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, por no mencionar que su conducta de llevar la mano a la boca, tamaño y actividades tales como gatear, les somete a peligros ambientales adicionales. La exposición a edad temprana a los contaminantes ambientales puede conducir a muchos problemas de salud 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 por nacer o a través de la leche de pecho. Esto significa que las mujeres embarazadas o que están lactando deben evitar la exposición a peligros ambientales.

¿POR QUÉ CENTRARSE EN LOS HOGARES?

Los americanos, especialmente los niños, pasan la mayor parte del tiempo en interiores. Los peligros ambientales en los hogares pueden tener grandes efectos sobre la salud de las familias, como asma, envenenamiento por plomo e inclusive 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 para información adicional se encuentran por todo el folleto. Refiérase a la página 31 para los recursos nacionales y estatales.

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 sacando la comida, agua y refugio de éstas (página 9).

4 SEGURO

- Reduzca el desorden y derrames para reducir el riesgo de caídas.
- Fije la temperatura del agua a 120°F o menos para evitar quemaduras.
- Cubra los tomacorrientes y ponga 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 para productos químicos más seguros 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 casas bien selladas pueden atrapar los peligros ambientales. Especialmente en casas más nuevas, asegúrese de que su sistema de ventilación permite que el aire fresco entre a su casa.

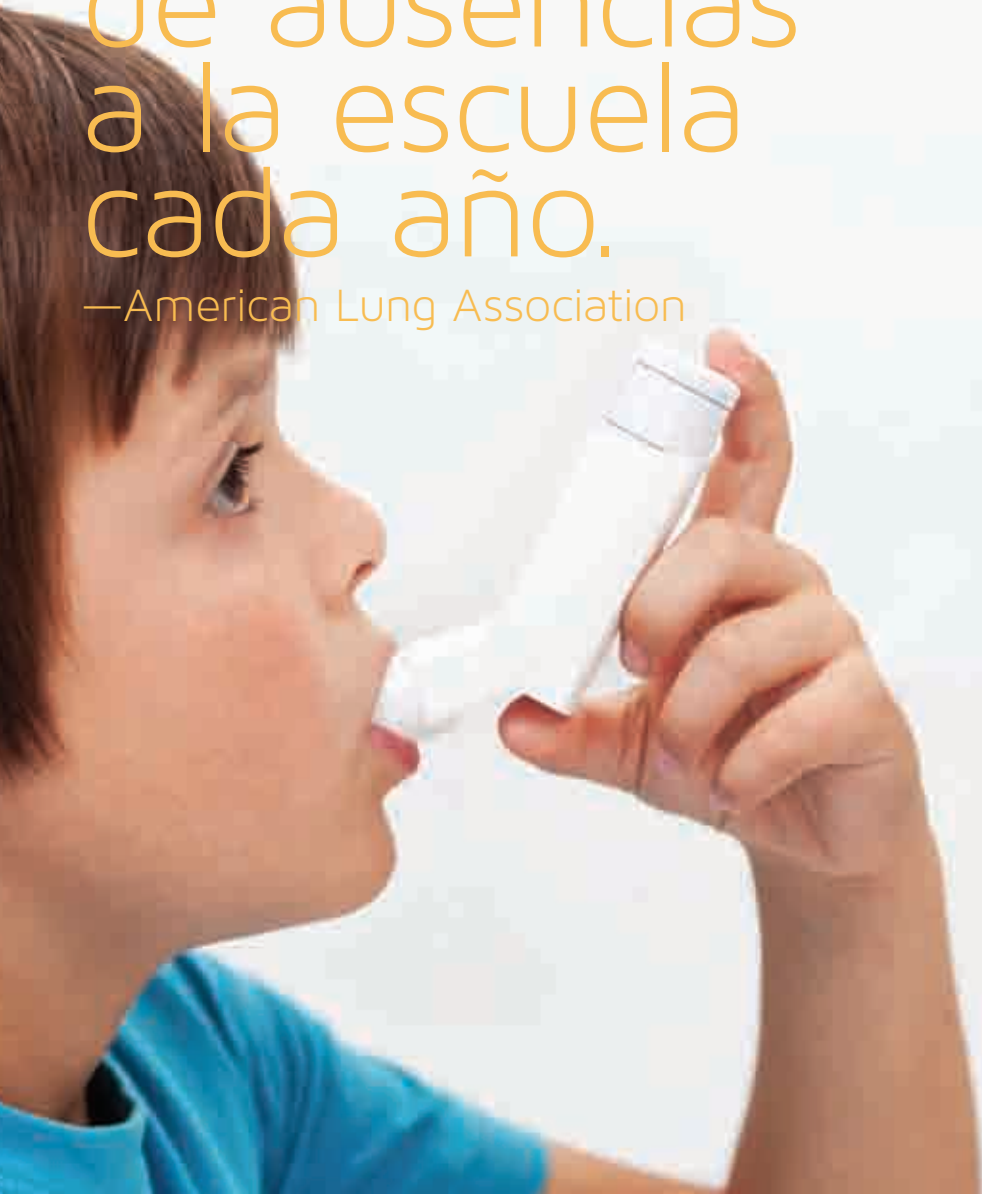
7 BIEN MANTENIDO

Inspeccione los enseres (calefactor, calentador de agua, chimenea profesionalmente cada año. 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



Desencadenadores de 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 diferentes 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 DESENCADENADORES DE ASMA EN EL HOGAR, INCLUYENDO:

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

LO QUE PUEDE USAR 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.
 - Riegue 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 Desencadenadores de 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 DE 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.
- Tire 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.

ANIMALES DOMÉSTICOS

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

PLAGAS (ROEDORES, CUCARACHAS, ETC.)

- Trate el problema de plagas sin peligro.
- Practique control integrado de plagas (siglas en inglés: IPM, vea página 18) para evitar evitando 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.
- Elimine cosas atestadas y saque la basura a menudo.
- Selle grietas y boquetes usando lana de acero y masilla para que plagas no pasen. Solamente deja comida para animales domésticos mientras ellos están comiendo.

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.

Cindy Trubisky, (585) 666-1393

American Lung Association of the Northeast
Rochester, NY | New York, NY | Waltham, MA
[ctrubisky@LungNE.org](mailto:c trubisky@LungNE.org)

Lungtropolis® es una página web divertida gratis para niños de edades 5 a 10 con asma y una fuente buena de consejos para los padres. Cuando los niños visitan Lungtropolis, ellos llegan a ser agentes de control del asma y conquistan la turba de mucosidad. 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 Salud Pública del Condado de Monroe—Calidad del Aire Dentro de la Casa provee GRATUAMENTE evaluaciones ambientales en el hogar de causas posibles de pobre calidad del aire en el interior tales como la combustión del calefactor, radón, monóxido de carbono y moho.

Gerry Rightmyer, (585) 753-5075

g rightmyer@monroecounty.gov

111 Westfall Rd., 14620

www.monroecounty.gov/eh-indoorairquality.php

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 GRATUAMENTE 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

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

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).

Peligros Generales en el Hogar

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

LO QUE USTED PUEDE HACER

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

Reduzca cosas atestadas 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 correr 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 frisas, parachoques o juguetes; cosas en la cuna 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. Aún cinco minutos en un lugar para dormir inseguro puede causar la muerte. Su bebé está lo más seguro sin frisa 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

R Community Bikes (Bicicletas para la Comunidad) es una organización de base sin fines de lucro que colecciona y repara bicicletas usadas para distribuir las sin costo a los niños y adultos en Rochester, NY.

(585) 234-2008

226 Hudson Ave., Rochester, NY 14605

www.rcommunitybikes.net

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

(585) 463-2957

karen_knauf@urmc.rochester.edu

601 Elmwood Ave., Box 655, 14642

www.injuryfree.org

El Departamento de Salud 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 & 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 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 de salud ambiental en su propio hogar. Esta página web conecta también con la Asociación de Hogares Sanos de Rochester que comprende más de 30 organizaciones en Rochester que ofrecen servicios para asuntos generales de peligros ambientales para la salud.

www.ehsc.urmc.edu/healthyhomes

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.

El Departamento de Salud 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

mhealth@monroecounty.gov

111 Westfall Rd., Room #908, 14620

www.monroecounty.gov/eh-generalsanitation.php

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 GUARDARLOS 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 está 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 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).
Lynn Braband, (585) 461-1000 x241
249 Highland Ave., 14620
lab45@cornell.edu
www.nysipm.cornell.edu

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/des-hhw.php

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.

CALEFACTOR

Si usted tiene un calefactor de aire caliente, éste impacta mucho la calidad del aire en su hogar. Es importante asegurarse que su calefactor está funcionando apropiadamente 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 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 Salud 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.

CALEFACTOR

Procure que un profesional inspeccione su calefactor anualmente.

Sustituya el filtro de su calefactor 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 Salud 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 Salud del Estado de Nueva York—División de Radón. Éste es también una buena fuente para información sobre radón.

1-800-458-1158

www.nysradon.org



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 los cerebros y cuerpos en crecimiento de los niños, 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 encinta, 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 barre.
 - Limpie frecuentemente con jabón y agua.
 - Contacte el Condado de Monroe al (585) 753-5087 para tomar prestado 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, www.cityofrochester.gov/leadpaint/
- 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

La Ordenanza para el Plomo de la Ciudad de Rochester requiere que todas las casas de alquiler de antes de 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-LEAD (5323)

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

www.cityofrochester.gov/lead/

El Programa para la Prevención de Envenenamiento por Plomo de los Niños del Departamento de Salud Pública del Condado de Monroe ofrece información general sobre los peligros del plomo y provee GRATUITAMENTE cursos de adiestramiento en Prácticas para Trabajar Bien con Plomo a todos los profesionales que buscan la certificación del EPA RRP “Renovación, Reparación y Pintura” y 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 de Subvención para Control del Peligro de Plomo de la Ciudad de Rochester provee ayuda financiera a propietarios de viviendas para tratar peligros de plomo hasta \$32,000 (dependiendo del número de las unidades en la estructura) en la ciudad de Rochester. La Ciudad ofrece GRATUITAMENTE cursos para la certificación de Renovación, Reparación y Pintura. Vea www.cityofrochester.gov/leadpaint/ para aprender más sobre estos programas.

Las siguientes agencias también ofrecen más información sobre cómo solicitar el programa de subvención:

- Action for a Better Community (Acción para una Mejor Comunidad, siglas en inglés: ABC) (585) 230-8502
www.abcinfo.org/community/lead-hazard-services
- NeighborWorks Rochester, (585) 325-4170 x318 www.nwrochester.org

NeighborWorks® 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 dueños de viviendas en el Condado de Monroe.

Jeremy Carter

(585) 417-0333

570 South Ave., 14620

www.nwrochester.org

The Housing Council at PathStone provee 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., Suite 412, 14607

www.thehousingcouncil.org

Rochester Regional Children’s Environmental Health Center provee información acerca de exposiciones ambientales para niños, mujeres embarazadas o lactando y mujeres que están planeando embarazos. Llame al Centro (585) 275-3638

El Centro de Recursos para el Plomo de Action for a Better Community (ABC) provee educación, lleva a cabo inspecciones del plomo y ofrece subvenciones y ayuda financiera (parcialmente a través de la ciudad de Rochester) para tratar peligros del plomo.

Steven Turner, (585) 230-8502

sturner@abcinfo.org

917 East Main St., 14605

www.abcinfo.org

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 Homes Partnership están disponibles si uno lo solicita. Todos los capítulos del DVD se pueden ver en YouTube en www.youtube.com/watch?v=C0HnWFrQlo4.

Elizabeth McDade, Administradora del Programa, (585) 224-3125

admin@leadsafeby2010.org

www.letsmakeleadhistory.org

Western New York Lead Poisoning Resource Center evalúa y provee tratamiento médico a niños con niveles de plomo en la sangre elevados. El centro se centra en educar al público sobre la prevención del envenenamiento por plomo.

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

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. Vaya 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 www.agriculture.ny.gov/AP/CommunityFarmersMarkets.asp#MonroeCounty. Las horas y la ubicación para algunos mercados pueden cambiar por temporada y después de un tiempo. Asegúrese de averiguar con el mercado antes de visitarlo.

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 vegetales que usted compra en un mercado de agricultores son los más frescos y sabrosos disponibles
- 2 Alimentos cultivados localmente son a menudo superiores en cuanto a niveles más altos de proteína, vitaminas y minerales. Mantenga los estómagos llenos y haga que sus hijos coman panes integrales, habichuelas verdes y vegetales con hojas verdes tales como espinaca para el hierro. Ellos deben tomar leche baja en grasas y comer yogurt y queso por 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 están apasionados sobre los productos que cultivan y a menudo tienen buenas recomendaciones sobre la manera de preparar los productos. Muchos mercados ofrecen muestras gratuitas y muchos tienen demostraciones de cocina con recetas deliciosas para usted saborear y llevar a casa.
- 5 Los mercados de agricultores son muy divertidos para toda la familia. Encontrarse con su comunidad local es una manera excelente de sentirse conectado con el mundo alrededor de usted, aumentando la salud para el cuerpo, la mente y el espíritu.

Foodlink opera 12 Puestos de Granja Urbanos en la Ciudad de Rochester desde julio hasta octubre y el Mercado de la Acera visita 25 lugares por semana durante la temporada de cosecha llevando productos frescos económicos a los vecindarios de la ciudad. Para más información vea: www.foodlinkny.org



Información Legal/ Financiera

Los inquilinos, los propietarios de viviendas y propietarios ocupantes pueden enfrentar asuntos tales como el retener el alquiler y el cumplir con el código. Otros pueden tener dificultad para obtener subvenciones/préstamos o acceder a recursos para hacer las casas más sanas. Hay varios recursos legales y financieros en Rochester para ayudar con estos asuntos.

RECURSOS

NeighborWorks® Rochester provee educación sobre como ser dueño de una vivienda y alfabetismo financiero, préstamos y subvenciones para mejorar la casa y energía, evaluaciones de préstamos para obtener una hipoteca y el peligro de plomo, evaluación de la autorización y evaluaciones del riesgo. La mayor parte de los programas están disponibles en todo el Condado de Monroe.

(585) 325-4170

570 South Ave., 14620

www.nwrochester.org

The Housing Council at Pathstone provee información sobre listas de apartamentos, listas de viviendas públicas y con subsidio, subvenciones y prevención de ejecución de hipoteca.

(585) 546-3700

info@thehousingcouncil.org

75 College Ave., Suite 412, 14607

www.thehousingcouncil.org

Legal Aid Society of Rochester, NY, Inc. provee servicios civiles legales directos incluyendo intercesión y servicios humanos relacionados para adultos y niños.

(585) 232-4090

One West Main St., Suite 800, 14614

www.lasroc.org

Monroe County Legal Assistance Center provee ayuda legal GRATUITA a personas con problemas legales tales como retener el alquiler como un inquilino, casero no hace reparaciones y derechos para viviendas justas.

Voz: (585) 325-2520; TDD: (585) 325-2547

One West Main St., Suite 400, 14614

www.lawnny.org

Rochester Housing Authority provee viviendas de bajo ingreso en la ciudad de Rochester y programas para enseñar destrezas de vida y autosuficiencia. Trabaja con organizaciones locales para mejorar la calidad de vida en Rochester.

(585) 697-7180

675 W. Main St., 14611

www.rochesterhousing.org

City of Rochester Neighborhood Service Centers (NSC, siglas en inglés) proveen apoyo a inquilinos y propietarios ocupantes 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 casas de antes de 1978 en la ciudad de Rochester.

Cuadrante Noroeste NSC (585) 428-7620
1099 Jay St., Bldg. D, Suite 200, 14611

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
846 S. Clinton Ave., 14620

RECURSOS PARA HOGARES SANOS NACIONALES Y ESTATALES

Agencias Federales—varias organizaciones del gobierno proveen recursos relacionados con viviendas sanas:

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

Oficina de la Región 2 (sirviendo NJ, NY, Puerto Rico, las Islas Vírgenes de EU y ocho naciones tribales) 877-251-4575 (gratis)

www2.epa.gov/aboutepa/epa-region-2

Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano (HUD, siglas en inglés)

www.hud.gov

Department of Agriculture: Research, Education and Economics (Depto. de Agricultura: Investigación, Educación y Economía, siglas en inglés: REE)

www.ree.usda.gov

Otros Recursos Nacionales—estas agencias no-gubernamentales operan al nivel nacional:

National Center for Healthy Housing (Centro Nacional para Viviendas Sanas, siglas en inglés: NCHH)

(877) 312-3046 (gratis), www.nchh.org

National Environmental Health Association (Asociación Nacional para la Salud Ambiental, siglas en inglés: NEHA)

(866) 956-2258 (gratis), www.neha.org

El Departamento de Salud del Estado de Nueva York

www.health.ny.gov