Gracias

Alianzas Comunitarias de Causewave

Intereses Comunes de Salud

Centro de Salud Ambiental de Niños de Finger Lakes

Departamento de Salud Pública del Condado de Monroe

Fundación Comunitaria del Área de Rochester

Fondo Climático de Eficiencia y Aclimatación de Energía de Rochester (RENEW)

Coalición para la Prevención del Envenenamiento por Plomo
www.theleadcoalition.org

Alianza de Hogares Saludables de Rochester
www.ehsc.urmc.edu/healthyhomes

ÚLTIMA ACTUALIZACIÓN:
AGOSTO DE 2025

Hogares Saludables, Familias Saludables

UNA GUIA PARA PROTEGER LA SALUD DE SU FAMILIA, CONVIERTIENDO SU CASA EN UN AMBIENTE MÁS SALUDABLE



Edición 2025 del Condado de Monroe

ESTE MANUAL INCLUYE CONSEJOS PRACTICOS PARA REDUCIR PELIGROS AMBIENTALES EN SU HOGAR Y RECURSOS ESTATALES PARA MÁS INFORMACION.

CONTENIDO

4 Hogares Saludables, Familias Saludables

7 Desencadenamientos del Asma en el Hogar

12 Riesgos Generales en el Hogar

17 Productos Químicos, Pesticidas y Venenos Domésticos

20 Calidad del Aire Interior (IAQ)

22 Control de la Temperatura

24 Peligros del Plomo

28 Nutrición: Comidas en el Verano y Mercados Regionales Agrícolas

30 Recursos Financieros y Legales

31 Recursos Nacionales y Estatales para Viviendas Saludables

RECONOCIMIENTOS

Esta publicación ha sido patrocinada por la Coalición para la Prevención de Envenenamiento por Plomo y la Alianza de Hogares Saludables de Rochester.

Muchas agencias a través del Estado de NY ofrecen servicios e información para mejorar la salud ambiental del hogar. Estas agencias están vinculadas a través de la Alianza de Hogares Saludables de Rochester. Los miembros de esta Coalición quienes asistieron en el desarrollo de este manual incluyen: Ciudad de Rochester, Coalición para la Prevención del Envenenamiento por Plomo, Centro de Salud Ambiental de Niños de Finger Lakes, Servicios de Salud Ocupacional de Finger Lakes, Departamento de Salud Pública del Condado de Monroe, Eficiencia de Energía y Aclimatación de Rochester RENEW), Fondo Climático de Eficiencia y Aclimatación de Energía de Rochester (RENEW), Fondo Climático, y el Centro de Ciencias de la Salud Ambiental de la Universidad de Rochester.

Los recursos del desarrollo e imprenta de esta publicación fueron provistos por el Departamento de Salud del Estado de NY (Centro de Salud Ambiental de Niños de Finger Lakes), la ciudad de Rochester, y Alianzas Comunitarias de Causewave. El repaso de esta publicación fue apoyado por el Centro de la Salud Ambiental de Niños de Finger Lakes y por el Instituto Nacional de Ciencias de Salud Ambiental P30 ES001247. La revisión 2025 de la Guía de Hogares Saludables del Condado de Monroe fue editada e imprimida por el Centro de Salud Ambiental de Niños de Finger Lakes con fondos del Centro de Excelencia de Salud Ambiental de Niños del Estado de Nueva York, Acceso a Becas ID: DOHO1-C37874GG-3450000.

Los americanos pasan el 90 por ciento de su tiempo dentro del hogar.

—EPA, 2022



Hogares Saludables, Familias Saludables

¿QUE ES UN RIESGO DE SALUD AMBIENTAL?

Los riesgos de Salud Ambiental incluyen riesgos físicos o toxinas que pueden penetrar en nuestros cuerpos a través del aire, comida o agua. Algunos riesgos de salud ambientales los puede enfermar rápidamente; otros no muestran señales por muchos años, de manera que es importante entenderlos y evitarlos ahora.

¿QUIEN ESTÁ MÁS A RIESGO?

Los riesgos ambientales usualmente tienen el mayor impacto en los niños debido a que le afectan sus cuerpos en desarrollo mientras están en la matriz y después de haber nacido, incluyendo el comportamiento de mano-a-boca, su tamaño y actividades, tales como gateando, los somete a riesgos adicionales. La exposición a contaminantes en su edad infantil les puede traer consecuencias en su vida, incluyendo problemas neurológicos, obesidad, enfermedades cardiacas y cáncer.

Los riesgos ambientales también pueden ser transmitidos del cuerpo de una persona embarazada a un bebé no nacido o a través de la leche materna. Esto significa que las que estén embarazadas o lactando deben de evitar la exposición a riesgos ambientales.

¿POR QUE NOS ENFOCAMOS EN LOS HOGARES?

Los americanos, especialmente los niños, pasan la mayoría del tiempo dentro del hogar. Los riesgos de salud en los hogares pueden tener mayores efectos en la salud de la familia, tales como el asma, envenenamiento por plomo o hasta el cáncer.

¿QUE PUEDO HACER?

Este manual describe algunos riesgos de salud ambiental en hogares comunes y sugiere maneras simples de reducir estos riesgos en su hogar. Referirse a la página 31 para recursos nacionales y estatales.

ALIADOS EN LA SALUD DEL HOGAR

El mejorar la salud ambiental en el hogar requiere una combinación de cambios físicos y de comportamiento. La colaboración entre los residentes, dueños de propiedades y organizaciones locales para abordar los riesgos hogareños es esencial para proteger la salud de los niños y familias. A través de esta guía, ofrecemos consejos útiles a los residentes y dueños de propiedades, así como también recursos para abordar problemas mayores.

ESTAS OCHOS NORMAS PUEDEN AYUDAR A CREAR UN HOGAR MÁS SALUDABLE. CONSÉRVELO:

1 SECO

- Use ventiladores o abra una ventana mientras se está bañando o cocinando.
- Busque y arregle fugas de agua inmediatamente.

2 LIMPIO

Practique los consejos de limpieza hogareña saludables mencionados en esta guía.

3 LIBRE DE INSECTOS Y PLAGA

Evite que los insectos y plagas entren en su hogar removiendo la comida, el agua y el albergue de estos (ver página 17)

4 SEGURO

- Reduzca el desorden y limpie derrames para evitar riesgos de caídas.
- Fije la temperatura del agua a 120 grados F o menos para evitar quemaduras.
- Cubra los tomacorrientes para evitar el choque eléctrico y guarde los productos químicos bajo llave para evitar envenenamientos no intencionales.
- Mantenga el número del centro de control de intoxicación en su celular (1-800-222-1222).

5 LIBRE DE CONTAMINANTES

- Use alternativas más sanas de productos químicos cuando sea posible.
- Siga las instrucciones cuidadosamente cuando esté bregando con químicos.
- Refiérase a secciones en este manual para reducir la exposición a riesgos químicos.
- Evite usar pesticidas para exterminar insectos y plagas (ver página 17).

6 VENTILADO

Hogares totalmente sellados pueden atrapar riesgos ambientales. En hogares más nuevos, asegúrese de que su sistema de ventilación le permita que entre aire fresco de afuera.

7 MANTENIDO

Mantenga sus aparatos eléctricos (calefacción, calentador de agua, chimenea) inspeccionados anualmente por un profesional. Arregle los riesgos tales como barandillas rotas, riesgos eléctricos y pintura pelada lo más pronto posible.

8 TÉRMICAMENTE CONTROLADO

Mantenga su hogar en una temperatura segura y cómoda para proteger su salud. Use abanicos, calentadores, aire acondicionado, aislante, e impermeabilización para ayudar a controlar el calor o el frio extremo.

El asma causa más de 14 millones de ausencias escolares cada año.

–Asociación Americana del Pulmón



Desencadenamientos del Asma en el Hogar

El asma es crónica, lo que significa que no tiene cura. Cuando usted tiene asma, las vías respiratorias en sus pulmones están bien sensitivas y pueden fácilmente inflamarse e hincharse. Diferentes irritantes, o "desencadenamientos," pueden causar ataques de asma en diferentes personas.

Durante un ataque de asma, los bronquios (o vías aéreas) se inflaman y se irritan, se llenan con mucosidad y los músculos se estrechan. Los síntomas de un ataque de asma incluyen la tos, el silbido, presión en el pecho y dificultad en respirar. El asma que no se trata puede conducirlo al hospital o a la muerte.

HAY MUCHOS DESENCADENAMIENTOS POSIBLES DEL ASMA EN SU HOGAR, INCLUYENDO:

- El humo de los productos de tabaco
- Ácaros del polvo
- Moho
- Mascotas
- Insectos/plagas
- Fragancias fuertes

LO QUE PUEDE HACER SI USTED SUFRE DE ASMA:

- Vaya al médico para seguimientos del asma por lo menos cada seis meses.
- Asegúrese de que su habitación está libre de irritantes del asma:
  - Rocíe ligeramente el área con agua antes de sacar el polvo o barrer para mantener el polvo fuera del aire.
  - Reduzca el desorden (esto acumula polvo y atrae plagas).
  - Evite las mascotas en su dormitorio.
  - Use fundas protectoras contra el polvo y alérgenos en almohadas y colchones.
  - Lave y seque la ropa de cama en los ajustes más calientes y pase la aspiradora a sus alfombras semanalmente con un filtro de aspiradoras HEPA.
  - Mantenga el nivel de humedad en su hogar entre 35% y 55%. Los ácaros del polvo florecen en ambientes húmedos.

Como Reducir Desencadenamientos

PRODUCTOS DE TABACO

- Deje de fumar y aliente a otros a que hagan lo mismo.
- Mantenga el humo de tabaco fuera de su hogar y automóvil.
- Pídales a los fumadores que fumen fuera de su casa usando un abrigo que permanezca afuera (la ropa atrapa y lleva el humo hacia dentro con ellos).

ÁCAROS DEL POLVO

- Reduzca la cantidad de telas, almohadas, alfombras y peluches en el dormitorio.
- Use fundas protectoras contra el polvo y alérgenos en almohadas y colchones.
- Lave la ropa de cama y los peluches de animales lavables semanalmente en agua bien caliente (por lo menos a 130 grados F). NOTA IMPORTANTE DE SEGURIDAD: el agua que está a más de 120 grados F puede causar heridas. Si su calentador de agua está seteado a más de 120 grados F por cualquier razón, instale protectores de escaldaduras ya sea en la cocina y los baños para evitar quemaduras.

PRODUCTOS QUÍMICOS DOMÉSTICOS

- Almacénelos en un sitio seguro, separado de la comida y fuera del alcance de los niños. Almacénelos en su contenido original.
- Nunca mezcle productos químicos.
- Lea y siga las instrucciones cuidadosamente.
- Úselos en un área bien ventilada con buena circulación de aire.
- Evite usar refrescantes del aire.
- Elija productos de limpieza no tóxicos sin fragancias.
- Use alternativas más sanas a los productos químicos para la limpieza, tales como el bórax, vinagre y bicarbonato de soda.

MOHO Y HUMEDAD

- Encuentre y limpie cuidadosamente pequeñas áreas de moho con agua tibia y jabón. Permita que el área se seque completamente.
- Deseche los materiales dañados por el agua o materiales mohosos/con olor a humedad.
- Encuentre y arregle fugas de agua inmediatamente.
- Use un ventilador que ventile hacia afuera o abra una ventana cuando cocina o se baña para reducir la humedad.

MÁSCOTAS

- Mantenga las mascotas fuera de los dormitorios.
- Lávese las manos después de haber manoseado las mascotas.

PLAGAS (ROHEDORES, CUCARACHAS, ETC.)

Abordar de forma segura los problemas de plagas utilizando el Manejo Integrado de Plagas (IPM, ver la página 18):

- Evite usar productos químicos peligrosos.
- Remueva fuentes de comida, agua y albergue.
- Almacene la comida en contenidos sellados.
- Recoja las migas y limpie derrames rápidamente.
- Arregle fugas de agua y cubra con aislante las tuberías de agua fría.
- Limpie el desorden y saque la basura frecuentemente.
- Selle grietas y huecos usando lana de acero, malla de cobre, y/o aplique masilla para evitar que las plagas entren. Mantenga la comida de mascotas fuera en el ambiente mientras están comiendo.
- Para las infestaciones de chinches, llame al Departamento de Salud Pública del Condado de Monroe (585) 753-5171.

Recursos para el Asma

Conceptos Básicos del Asma es un curso virtual gratuito de 50 minutos de duración el cual ayuda a las personas a aprender sobre el asma. Este curso es para cualquiera con asma, padres, cuidadores, amistades y familiares. Es ideal para el personal de proveedores de niños en edad escolar/cuidadores y la comunidad en todos los niveles. Los participantes aprenden sobre el asma, como identificar y manejar los síntomas del asma, como entender la importancia de un Plan de Acción del Asma y como responder a una emergencia de respiración. Para aprender más, visite el www.lung.org/asthmabasics. Asociación Americana del Pulmón del Noreste. (Coalición de Tabaquismo y Acción de Salud en los Condados de Livingston y Monroe)
(585) 666-1403
www.smokingandhealth.org/

Aire Ahora (AirNow) monitorea la calidad del aire y alerta a personas con asma y otras sensibilidades cuando las condiciones no son favorables. Chequear el Índice de la Calidad del Aire de EPA (AQI) diariamente para saber cuándo es mejor limitar sus actividades exteriores especialmente durante eventos con humo o polución.
www.airnow.gov

El Departamento de Salud Pública del Condado de Monroe – Calidad del Aire Interior provee asesoramientos del ambiente en el hogar para causas potenciales de la calidad pobre del aire interior tales como la combustión del calentador, radón, y monóxido de carbono.
(585) 753-5075
www.monroecounty.gov/eh-indoorairquality

El Programa Integrado del Manejo de Plagas (IPM) del Estado de NY de la Universidad de Cornell provee información sobre el Manejo Integrado de Plagas. Referirse a "Productos Químicos Domésticos" (página 18).

La Línea de Ayuda para Dejar de Fumar del Estado de NY tiene especialistas entrenados para apoyarlo a usted y su plan de renuncia. Hay un kit gratis de comienzo para los fumadores elegibles del Estado de NY, información sobre programas locales para dejar de fumar y ayuda gratis de Mentores que lo ayudan a dejar de fumar.

1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)

www.nysmokefree.com

La Coalición de Acción del Tabaquismo y Salud de los Condados de Livingston y Monroe proveen educación e información sobre la póliza para crear viviendas libres de humo en edificios de apartamentos de varias unidades.
585) 666-1403
www.smokingandhealthy.org/

El Centro de Ciencias de Salud Ambiental de la Universidad de Rochester ofrece una visita virtual a un hogar saludable con información de cómo reducir riesgos de salud del ambiente en su propio hogar.

www.ehsc.urmc.edu/healthyhomes

Riesgos Generales en el Hogar

Existen una variedad de riesgos generales en el hogar que pueden causar heridas no intencionales tales como envenenamiento, caídas, y ahogamientos.

LO QUE PUEDE HACER

- Ajuste la temperatura del agua a o menos de 120 grados F. Si su calentador de agua está seteado más alto para controlar los ácaros del polvo, instale protectores de escaldaduras, ya sea en la cocina y baños, para evitar quemaduras.
- Reduzca el desorden y haga reparaciones para evitar caídas.
- Mantenga los productos químicos (limpiadores, medicinas, etc.) fuera del alcance de los niños. Almacénelos:
    - Lejos de la comida
    - Fuera del alcance
    - Detrás de cerraduras a prueba de niños

CONDUCCIÓN SEGURA

Siempre use cinturones de seguridad en el auto. Amarre los niños en un asiento de coches de edad apropiada hasta que cumplan 8 años, de acuerdo con la ley estatal de Nueva York.

SEGURIDAD DE LOS CASCOS

La ley estatal de NY requiere el uso de cascos cuando se usan bicicletas, el monopatín, montado en un scooter, patinando sobre ruedas y esquiando hasta la edad de 14 años. Los niños mayores y los adultos deben también de usar cascos para prevenir heridas serias.

DESCANSO SEGURO

Siempre acueste a los bebés boca arriba en una cuna sin mantas, parachoques o juguetes; estos pueden causar que su bebé se sofoque. Un bebé que duerme o toma siestas con su madre, padre o hermano puede ser aplastado o sofocado. Aún cinco minutos en un ambiente de descanso inseguro le puede causar la muerte. Su bebé está más seguro sin una frazada y durmiendo boca arriba. Para proveer más calor, vista a su bebé en ropa de dormir tales como un pijama de una sola pieza.



Los accidentes en el hogar matan a una persona cada 16 minutos en los Estados Unidos.

-Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de E.U.

Recursos Generales Del Hogar

Obtenga una Auditoría de Energía Gratis

¿Sabía usted de que hay programas de subvención y préstamos de bajo interés para propietarios y arrendatarios para que las propiedades puedan ser más saludables, más seguras y eficientes en energía? Usted puede cualificar para subvenciones o préstamos para aumentar la eficiencia de energía, mejorar la seguridad, instalar abanicos en el baño y la cocina, reemplazar enseres eléctricos viejos, limpiar o reemplazar el sistema de calefacción y calentadores de agua caliente, resolver problemas de pintura con plomo, limpiar o reemplazar ventanas y puertas, hacer reparaciones de emergencia, etc.

Llame al **Programa de Acción para una Comunidad con Mejor Conservación de Energía** al (585) 442-4160, **AMPED** 585-419-6218, **Servicios de Energía en el Hogar de Alianzas de la Comunidad NeighborWorks** al (585) 325-4170, o **Programas de la Corporación de Pathstone Para Servicios de Rehabilitación y Energía en el Hogar** al (585) 546-3700 ext. 3025 para programar una auditoría GRATIS de energía y aprender más sobre posibles programas y subvenciones. Estos los pueden ayudar a ahorrar dinero en sus cuentas de calefacción y ventilación y convertir su hogar en un lugar más saludable para vivir, trabajar y jugar.

El programa de Seguridad en el Hogar en LIFESPAN provee un repaso general de seguridad en el hogar para ciudadanos mayores y está enfocado en los resbalones, tropiezos y caídas. El programa de "Seguridad y Protección para los Mayores" puede incluir pequeñas modificaciones en el hogar, incluyendo la instalación de agarraderas, detectores de humo, pasamanos para las escaleras, asas de puerta, asientos de baño para incapacitados, banquetas para la bañadera, y asientos para la bañadera. Los dueños de casa pueden cualificar para servicios gratis y/o contratar a LIFESPAN para las modificaciones, pagando el costo de los productos y una tarifa de servicio nominal.
1900 S. Clinton Ave., Rochester, NY 14618, (585) 244-8400 ext. 151
www.lifespan-roch.org

La Coalición para Prevenir Heridas en los Niños es un programa de prevención de heridas cuya misión es el de trabajar con una coalición comunitaria para aprender más sobre cómo, cuándo y dónde les ocurren las heridas a los niños, establecer prioridades para la prevención de heridas, desarrollar estrategias de prevención nuevas y estudiar el impacto de estas estrategias en la comunidad de Rochester. La meta final de estas actividades es el de reducir muertes y discapacidades debido a heridas. Como parte de la Alianza de Hogares Saludables de Rochester, nos enfocamos en la educación de seguridad en el hogar, descanso seguro y seguridad de los niños pasajeros. También proveemos educación en la seguridad con bicicletas y cascos a través de la Patrulla de Pedales de Kohl. Trabajamos con adolescentes planeando para que sean choferes y pasajeros más hábiles a través de nuestro programa de Manejo para Adolescentes.
(585) 273-4238
601 Elmwood Ave. Box 655, Rochester, NY 14642
www.injuryfree.org

Departamento de Salud Pública del Condado de Monroe – Programa de Vecindarios Saludables. Los residentes de la Ciudad de Rochester viviendo en códigos postales 14605, 14606, 14608, 14611 y 14621 cualifican para recursos GRATIS para hacer sus hogares más saludables (los obsequios pueden incluir productos de limpieza, detectores de monóxido de carbono y de humo, extinguidores de fuego y materiales educacionales). El personal del programa le hará una visita a su hogar para discutir estrategias con participantes.
(585) 753-5073 o (585) 753-5124
www.monroecouty.gov/eh-hnp

Departamento de Salud Pública del Condado de Monroe – La Higiene General y de Vivienda aborda querellas generales de viviendas tales como cucarachas, ratones, basura, pestes e insectos.
(585) 753-5171
mchealth@monroecounty.gov/eh-housingrodentcontrol

El Departamento de Bomberos de Rochester instalan detectores de humo GRATIS y detectores de monóxido de carbono GRATIS elegibles para los residentes de la ciudad.

El Centro de Ciencias de Salud Ambiental de la Universidad de Rochester ofrece un tour virtual de un hogar saludable con información sobre cómo reducir los riesgos de salud ambiental en su propio hogar. Este sitio también es la vinculadora a la Alianza de Hogares Saludables de Rochester, lo cual incluye sobre más de 30 organizaciones en Rochester que ofrecen servicios para asuntos generales de riesgos a la salud ambiental.
www.ehsc.urmc.edu/healthyhomes

Los limpiadores domésticos son la causa número uno de envenenamiento en los niños.

—EPA



Productos Químicos Domésticos, Pesticidas y Venenos

Muchos productos de limpieza, pesticidas, medicinas y otros productos químicos domésticos son tóxicos y pueden hacerle daños a usted y a sus niños. Los niños sufren el mayor riesgo.

LO QUE USTED PUEDE HACER

PRACTIQUE ALMACENAJE SEGURO:

- Almacene medicinas y productos químicos domésticos, tales como productos de limpieza, cloro, pesticidas, productos de automóvil y pintura fuera del alcance de los niños.
- Use un gabinete con cerradura cuando sea posible.
- Nunca deje productos químicos domésticos a la vista y desatendidos.
- Almacene todos los productos en sus contenidos originales.
- Almacene productos químicos separados de productos de comida. Muchos contenidos químicos tienen un parecido a contenidos de comida.

PRACTIQUE EL USO SEGURO:

- Lea las etiquetas en los productos químicos domésticos cuidadosamente y siga las instrucciones.
- Mantenga el cuarto bien ventilado con una buena circulación de aire mientras está limpiando.
- Nunca mezcle diferentes productos químicos domésticos.
- Evite almacenar productos químicos no usados por mucho tiempo. Deseche cuidadosamente los productos químicos que estén viejos o que hayan sobrado.
- Considere utilizar alternativas más sanas. Vinagre, bicarbonato de soda y bórax son excelentes limpiadores libres de toxinas.
- Utilice el manejo integrado de plagas (IPM, ver página17) para bregar con plagas/insectos. Si el IPM no le funciona y decide usar productos químicos, llame a un profesional.

Recursos para Productos Químicos Domésticos, Pesticidas y Venenos

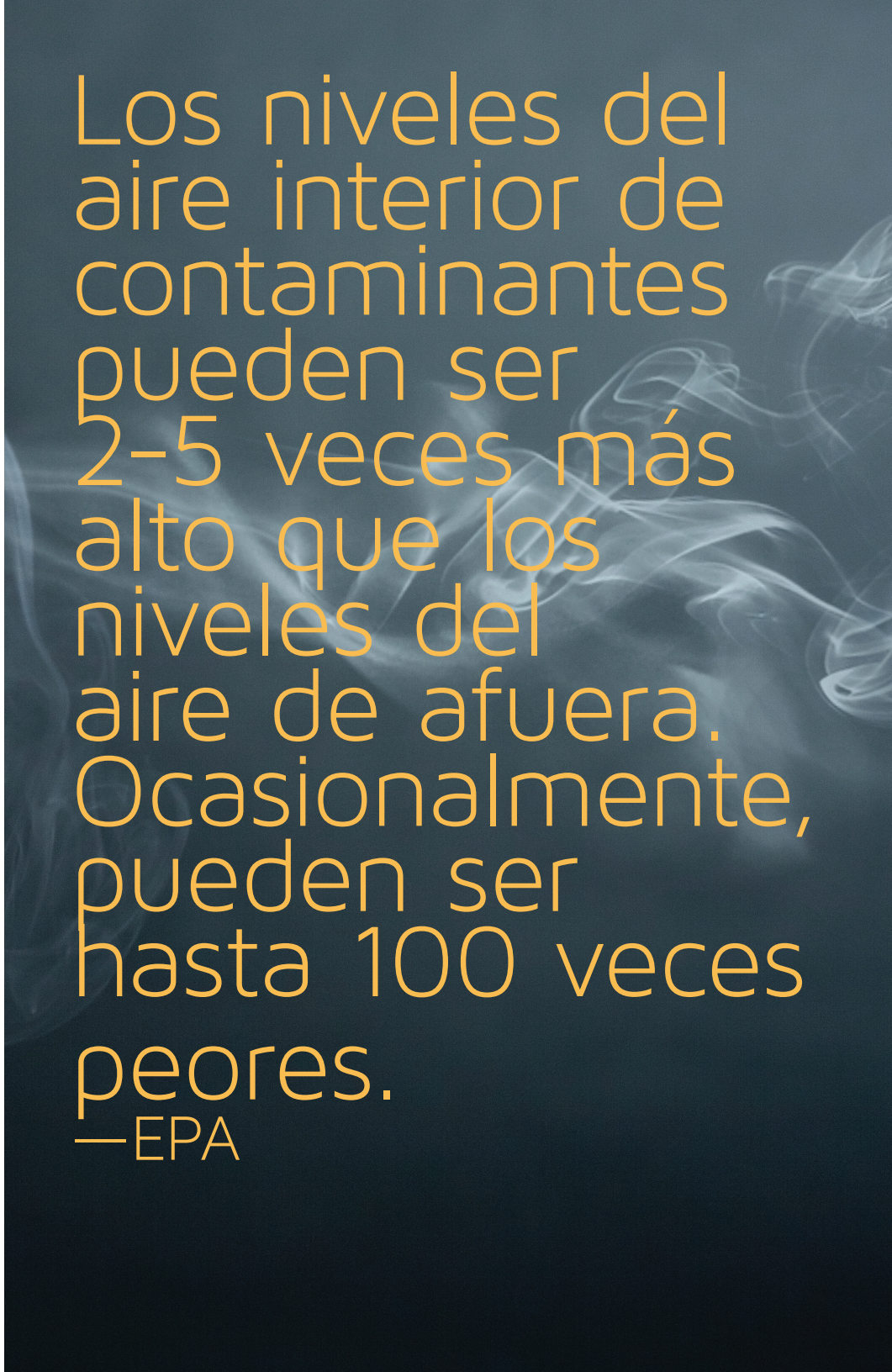
Planta de Desechos Peligrosos del Hogar en el Condado de Monroe (EcoPark) Con excepción a reciclables que no pueden ponerse en el borde de la acera, el Condado de Monroe también provee información sobre productos químicos domésticos, incluyendo mercurio y pesticidas, la recogida regular (no necesita citas), los exceptos, productos electrónicos, bombillas CFL, desechos, metal, ropa y los reciclables estándares. Eventos especiales permite a los residentes a salir de desechos peligrosos del hogar (se requiere una cita) y medicamentos. Este servicio es gratuito, pero hay un cargo pequeño para algunos artículos tales como refrigerantes conteniendo enseres eléctricos y llantas. Haga una cita online o llame para hacer una cita.

(585) 753-7600 (menú opción 3)

10 Avion Dr., 14624 (cerca del aeropuerto)

www.monroecounty.gov/Ecopark)

El Programa para el Manejo Integrado de Plagas del Estado de NY (IPM) de la Universidad de Cornell le provee información sobre el manejo integrado de plagas (métodos más seguros para abordar problemas con plagas).
Comunidad NYS, Programa IPM de la Universidad de Cornell
2449 St. Paul Blvd.
Rochester, NY 14617
(585) 753-2562
www.cals.cornell.edu/integrated-pest-management



Calidad del Aire Interior (IAQ)

ASBESTO
El asbesto es una fibra de mineral natural lo cual fue utilizado en el aislante de edificios, piso y baldosas de techos y otros materiales hasta que se prohibió en el 1989. Cuando el material se rompe o se desmenuza, las fibras pueden inhalarse a través del aire. La exposición de larga duración a estas fibras puede causar asbestosis, cáncer pulmonar o mesotelioma.

MONÓXIDO DE CARBONO
El monóxido de carbono (CO) es un gas tóxico sin olor o color. Proviene de combustibles de quema (gas, aceite, etc.) El CO puede matarlo o enfermarlo antes de que dé cuenta de que está presente. Lo puede detectar solamente un detector de CO.

CALENTADOR
Si usted tiene un calentador de aire caliente, esto impacta grandemente la calidad del aire en su hogar. Asegúrese de que el calentador esté funcionando adecuadamente para evitar problemas del aire interior al igual que el polvo y el monóxido de carbono.

MOHO
El moho es un hongo que crece en áreas húmedas y cálidas de su hogar, tales como el ático, el sótano, baño y cocina. Ciertos mohos pueden causar problemas respiratorios y nasales o ataques de asma. Muchos mohos son benignos, pero algunos pueden causar problemas de salud significantes.

RÁDON
El radón es un gas radioactivo sin color, sin olor, producido naturalmente, y se encuentra en el terreno. El radón puede entrar en el sótano a través de grietas en las paredes y pisos de concreto o a través de pisos sucios. Es la segunda causa principal de cáncer pulmonar en los Estados Unidos.

HUMO DE TABACO
El humo de tabaco puede causar muchos problemas serios de salud serios. Ver páginas 8 y 11 para más información.

LO QUE PUEDE HACER
ASBESTO
Si su hogar tiene asbesto en buena condición—no roto o desmenuzado— esto no presenta un peligro. No obstante, contacte un amianto profesional de asbestos y remoción si su asbesto está en mala condición, no está seguro, o está planeando en remodelar.

Para hallar contratistas de eliminación de amianto, visite el web del Departamento de Salud del Estado de Nueva York: www.health.ny.gov/environmental/indoor/asbestos/

MONÓXIDO DE CARBONO (CO)
Instale detectores de CO cerca de las zonas de descanso y de estar. El Departamento de Bomberos de Rochester ofrece detectores GRATIS de humo y de monóxido de carbono para residentes elegibles en la ciudad de Rochester. Llame al 3-1-1.

CALENTADOR
Mande a inspeccionar su calentador anualmente por un profesional. Reemplace su filtro del calentador con un filtro nuevo de alta calidad 3-5 veces por año o como esté especificado en su producto. Para filtros desechables, elija uno de estilo acordeón y que tiene una calificación de 'MERV" (valor reportado de eficiencia mínima) de clasificación de 8-12. Obtenga una auditoría de energía para ver si cualifica para un calentador nuevo a través de nuestro programa local de subvenciones. Ver "Auditoria de Energía" en la página 14.

MOHO
Reduzca la humedad para prevenir el crecimiento del moho. Use abanicos de ventilación o abra una ventana cuando se bañe o cocine. Ponga aislante en las tuberías de agua fría, arregle fugas de agua y limpie los derrames inmediatamente. Limpie pequeñas cantidades de moho con agua y jabón y vinagre. Para trabajos mayores, contacte al Departamento de Salud Pública llamando al (585) 753-5171.

RADÓN
Evalúe su casa. Los kits económicos pueden comprarse por online o en cualquier tienda de ferretería, o a través del Departamento de Salud del Estado de Nueva York, División de Radón. Esto es también una buena fuente de recurso para información sobre el radón.

1-800-458-1158

www.health.ny.gov/environmental/radiological/radon/radon.htm

Control de la Temperatura

Manteniendo un ambiente de vida controlado durante eventos extremos de frio y calor es vital para la salud y bienestar en general. La exposición prolongada a calor o frio extremo puede perjudicar la habilidad del cuerpo a regularizar la temperatura e impactar negativamente su salud, empeorando la enfermedad cardiaca y condiciones de respiración tales como el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD). Los grupos vulnerables, incluyendo niños, adultos en edad avanzada, mujeres embarazadas y aquellos con condiciones de salud preexistente son los más vulnerables durante las extremas temperaturas.

Lo que Puede Hacer:

Aplique para el Programa de Asistencia de Energía en su Hogar (HEAP):

El HEAP es un programa federalmente fundado diseñado a ayudar a hogares con bajos ingresos manejar el costo de mantener el hogar caliente. Los beneficios incluyen:

- Beneficios de emergencia HEAP, si está en peligro de:
  - Quedarse sin combustible
  - Que le corten la luz
  - Necesitar asistencia si su sistema de calefacción necesita reparos

Beneficio de Asistencia de Enfriamiento: Si cualifica, puede recibir fondos para la compra e instalación de un aire acondicionado o abanico.

- Se le dará ayuda para la instalación de una unidad de aire acondicionado.
- Si no es posible instalarle un aire acondicionado con seguridad, se le proveerá en lugar con un abanico.

Recursos y Contactos del Condado de Monroe

Los residentes de Monroe pueden a**prender más y aplicar para HEAP comunicándose con el Departamento de Servicios Humanos del Condado de Monroe** (585) 753-6477.

AMPED: Ofrece a residentes consejos de energía individualizados incluyendo conexiones a los recursos, instaladores seleccionados, y programas que ellos necesitan para poder lograr una buena selección de energía eficiente en el hogar. www.ampedproject.org

Beneficio de Asistencia de Enfriamiento para más información sobre la asistencia para enfriamiento, visite a: www.otda.ny.gov/programs/heap/#cooling-assistance

Centros de Enfriamiento del Estado de Nueva York el sitio web provee información sobre los centros de enfriamiento en el Estado de Nueva York: www.apps.health.ny.gov/ statistics/environmental/public_health_tracking/tracker/#/ccmap

Hay más de 1,300 muertes anualmente debido al calor extremo en los Estados Unidos -EPA,2024



Riesgos del Plomo

ENVENENAMIENTO POR PLOMO

El plomo es una toxina que afecta el cerebro, corazón, huesos y riñones. Debido al crecimiento cerebral y corporal de los niños, el envenenamiento por plomo tiene un impacto mayor en los niños que en los adultos. Incluso pequeñas cantidades de plomo en los cuerpos de los niños pueden causarles problemas de aprendizaje y comportamiento sin síntomas físicos. Esto puede incluir un IQ más bajo, problemas de hiperactividad y de comportamiento.

RIESGOS DEL PLOMO EN EL HOGAR

El envenenamiento por plomo ocurre cuando grandes cantidades dañinas de plomo son tragadas o inhaladas. Las viviendas construidas antes del 1978 están a riesgo de contener polvo y pintura con plomo peligrosos. El plomo también puede hallarse en el terreno, joyas, juguetes, remedios domésticos, cerámicas, caramelos o agua.

PLOMO EN ROCHESTER

La pintura con plomo en los hogares se prohibió en los Estados Unidos en 1978. La pintura en casas construidas antes del 1978 puede contener plomo. La mayoría de las casas en la ciudad de Rochester fueron construidas antes del 1978, y están a riesgos de contener plomo.

En el 2005, la ciudad de Rochester aprobó un decreto que añade un asesoramiento para el riesgo de plomo a las inspecciones en la ciudad de propiedades rentadas.

UNO EN 38 NINOS EN E.U. TIENEN ENVENAMIENTO POR PLOMO.
– CDC



LO QUE PUEDE HACER

- Mande a examinar a su hijo para detectar si ha estado expuesto al plomo. De acuerdo con la ley de NYS, los niños han de ser examinados cuando cumplen un año y de nuevo cuando cumplen dos años. Si usted está embarazada, su doctor deberá de asesorar su riesgo a la exposición del plomo.
- Mande a examinar su hogar para la detección de plomo si fue construida antes del 1978 en Rochester, llame al (585) 428-6520.
- Lave las manos de sus niños y los juguetes con jabón y agua frecuentemente.
- Alimente a sus hijos con comidas ricas en hierro, calcio y vitamina C. Mantenga a los niños alejados de grietas y peladuras de pintura. Cubra el terreno descubierto con grama o mantillo.
- Use técnicas de limpieza libres de plomo:
  - Lave los silos de las ventanas y pisos semanalmente con agua enjabonada.
  - "Trabaje mojado"—moje levemente el trapo o piso cuando limpia o barre.
  - Limpie frecuentemente con agua y jabón.

Inquilinos—hablen con su arrendador sobre los posibles riesgos del plomo. Si usted está rentando, no puede ser desalojado por haber solicitado una inspección de plomo en su hogar. Contacte a su Centro de Servicio del Vecindario para una inspección de plomo GRATIS (ver página 30).

Propietarios de Viviendas – aplique para una subvención de reducción del peligro con plomo de la Ciudad de Rochester o del Condado de Monroe. www.cityofrochester.gov/HomeRepairGrants/

Si su hogar fue construido antes del 1978, utilice prácticas de trabajo seguras del plomo cuando hace trabajos de renovación o reparación que disturban cualquier superficie pintada. Si planea emplear a un contratista, busque a un contratista certificado por el EPA bajo el reglamento de Renovación, Reparación y Pintura (RRP) de acuerdo con las pautas federales (www.epa.gov/lead-renovation-repair-and-painting-program). Las mujeres embarazadas y los niños deberán de mantenerse alejados de la propiedad hasta que se complete el trabajo.

Recursos para los Peligros del Plomo

El Programa de Subvención para el Control del Peligro del Plomo en la Ciudad de Rochester provee asistencia financiera a propietarios elegibles para abordar peligros del plomo, así como también intervenciones de "Hogares Saludables" en la ciudad de Rochester. Visite al www.cityofrochester.gov/HomeRepairGrants/para aprender más sobre este programa o llame al (585) 428-6520.

La Ordenanza de Plomo en la Ciudad de Rochester requiere que todas las viviendas de renta construidas antes del 1978 sean asesoradas para peligros del plomo. Las inspecciones de plomo GRATIS están disponibles por pedido para cualquiera que está en la ciudad de Rochester. Los propietarios están requeridos por ley federal abordar los riesgos del plomo usando las compañías certificadas en Reparación y Pintura (RRP) libre de plomo.
(585) 428-6520
30 Church St., Municipalidad, Sala 028B, 14614
www.cityofrochester.gov/lead

La Coalición para Prevenir el Envenenamiento por Plomo (CPLP) es una organización de educación y abogacía compuesta de cientos de individuales y organizaciones comunitarias dedicada a eliminar el envenenamiento por plomo en los niños y otros peligros ambientales en hogares saludables. Localizada en Rochester, NY, nuestra misión es el de proveer liderato y abogacía para empoderar comunidades y sus residentes a prevenir envenenamiento por plomo en los niños por medio de compartir información, materiales educacionales y mejores prácticas, y trabajando hacia cambios de la póliza pública. Esta Coalición está compuesta de miembros quienes comparten la siguiente convicción: el envenenamiento por plomo en los niños se puede y se tiene que acabar. Recursos de prevención educacionales gratis en múltiples lenguajes están disponibles por pedido.
(585) 224-3125
director@theleadcoalition.org
www.theleadcoalition.org

El Consejo de la Vivienda en PathStone le provee información de plomo, educación al propietario, prevención de ejecución hipotecaria, consejería antes de la compra y educación de vivienda sana en la Ciudad de Rochester.
(585) 546-3700
75 College Ave., 4to Piso, 14607
www.thehousingcouncil.org

Programa de Prevención de Envenenamiento por Plomo en los Niños del Departamento de Salud Pública del Condado de Monroe

- Provee el manejo de casos médicos y extensión educativa a las familias del condado de Monroe para todos los niños con altos niveles de plomo en la sangre.
- Efectúa investigaciones ambientales de residencias de niños primarios y secundarios con altos niveles de plomo en la sangre.
- Provee educación de nivel a toda la comunidad sobre asuntos del envenenamiento por plomo al público general, profesionales de salud, propietarios, contratistas de pintura, grupos de padres, etc.
- Responde a querellas de actividades del control de riesgos del plomo impropio/inseguro.

Mientras existan recursos, el condado de Monroe provee cursos de entrenamiento para Prácticas de Seguridad del Plomo GRATIS y están disponibles a profesionales interesados en obtener la certificación del EPA en RRP (Renovación, Reparación y Pintura) así como también a dueños de hogares. Visite el sitio Web para más detalles.
https//wwwmonroecounty.gov/eh-leadpoisoning
(505) 753-5087

Aliados Comunitarios de NeighborWorks® de Rochester ofrece un programa de préstamo el cual provee recursos para reparaciones a hogares ocupados por los dueños, incluyendo remediación de pintura de plomo. Disponible para dueños de hogares en el Condado de Monroe.
(585) 325-4170
570 South Ave., 14620
www.nwcprochester.org/

El Centro de Salud Ambiental de los Niños de Finger Lakes provee información en cuanto a riesgos ambientales en niños, mujeres embarazadas o madres lactantes y mujeres planeando quedar embarazada.
Centro de Llamadas (585) 275-3638
www.golisano.urmc.edu/FLCEHC
(se habla español) 844-352-3420 (844-FLCEHC-0)

El Centro de Recursos de Envenenamiento por Plomo del Oeste de NY, Oficina de Rochester trabaja para aumentar la prueba de sangre para el plomo y provee educación, apoyo y consulta en cuanto a envenenamiento por plomo a proveedores del cuido de salud y a departamentos de salud locales.
Llamar al (585) 276-3105.
www.urmc.rochester.edu/childrens-hospital/lead-poisoning-resource center

Nutrición

COMIDAS PARA EL VERANO

Con localidades a través de todo Rochester sirviendo a cualquiera menor de 18 años o menos, no hay razón por la cual cualquier niño pase hambre una vez que la escuela se termina en junio. Visite a www.healthkids.org para aprender a donde ir a obtener comidas saludables y deliciosas de GRATIS el verano completo, o llame al 2-1-1.

MERCADOS REGIONALES AGRICOLAS

Los mercados regionales agrícolas son un gran lugar para comprar frutas y vegetales frescos a bajo costo. Existen más de 30 mercados en nuestra área, incluyendo los que están abiertos todo el año, día y noche, en la semana o los fines de semanas. Muchos de ellos aceptan beneficios de WIC y SNAP. La mayoría de los mercados agrícolas aceptan tarjetas de crédito y débito.

Para una lista de mercados agrícolas en nuestra área y a través del Estado de Nueva York, visite al www.agriculture.ny.gov/AP/farmers_markets.html. Las horas y localidades de algunos mercados pueden cambiar de acuerdo con la temporada y con el tiempo. Asegúrese de chequear con el mercado antes de visitarlos.

Las calorías vacías de azucares agregadas y grasas sólidas suman el 40% de calorías diarias para niños y adolescentes.

— CENTROS PARA EL CONTROL DE ENFERMEDADES

CINCO RAZONES PARA HACER COMPRAS EN EL MERCADO AGRÍCOLA

1. Las frutas y vegetales que usted compra en el mercado agrícola son las más frescas y sabrosas que están disponibles.

2. Las comidas localmente cultivadas y cosechadas son consideradas casi siempre superiores en cuanto a niveles de proteínas, vitaminas y minerales. Mantenga los estómagos llenos y alienten a los niños a que coman panes integrales, habichuelas y vegetales verdes tales como espinaca para el hierro. Deben de beber leche baja en grasa y comer yogur y quesos para el calcio.

3. Algunas de las comidas en los supermercados están procesadas y cultivadas con pesticidas u hormonas. La mayoría de la comida en el mercado agrícola es apenas procesada y muchos de los agricultores hacen todo lo posible para cultivar productos frescos bien nutritivos.

4. Los agricultores son apasionados con los productos frescos que cultivan y a veces dan recomendaciones de cómo preparar estos productos. Muchos mercados ofrecen muestras gratis y otros dan demonstraciones de cocina con recetas deliciosas para usted para probar y llevar a su casa.

5. Los mercados agrícolas son divertidos para toda la familia. Conociendo a su comunidad es una manera excelente de sentirse conectado al mundo alrededor suyo, aumentando la salud del cuerpo, mente y espíritu.

Foodlink opera las Tiendas Agrícolas Urbanas en la ciudad de Rochester desde julio hasta octubre, y el Mercado Callejero visita varias localidades durante la temporada de cultivo, brindando vegetales frescos, y razonables en los vecindarios de la ciudad. Para más información, visite a www.foodlinkny.org



Información Legal y Financiera

Los arrendatarios, propietarios y dueños-ocupantes pueden enfrentar cuestiones tales como el retener el alquiler y la aplicación del código. Otros pueden tener dificultades en obtener subvenciones/prestamos o tener acceso a recursos para mejorar la salud del hogar. Hay varias organizaciones en Rochester que pueden ofrecerle asistencia e información para ayudarlo con estas cuestiones.

RECURSOS

Los Centros de Servicio a Vecindarios de la Ciudad de Rochester (NSC) proveen apoyo para arrendatarios y dueños-ocupantes para asuntos de calidad de vida tales como problemas de calefacción, condiciones insalubres, etc. Los residentes también se pueden comunicar con el NSC para inspecciones gratis de plomo para hogares construidos previo al 1978 en la ciudad de Rochester.

Cuadrante del Noroeste NSC (585) 428-7620
71 Parkway – Primer Piso, Rochester, NY 14608

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

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

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

La Consejería de Viviendas en PathStone le provee información sobre las listas de apartamentos, listas de viviendas públicas y subsidiadas, subvenciones y prevención de ejecución hipotecaria.
(585) 546-3700
info@thehousingcouncil.org
75 College Ave., 4to Piso, 14607
www.thehousingcouncil.org

La Sociedad de Asistencia Legal de Rochester, NY, Inc. provee servicios legales civiles directo, incluyen abogacía del laico y servicios humanos relacionados para adultos y niños.
(585) 232-4090
One West Main Street, 14614
www.lasroc.org

Las Alianzas Comunitarias de NeighborWorks® en Rochester proveen educación de propiedad de vivienda y conocimiento financiero, préstamos y subvenciones de mejoramientos de la casa y energía, evaluaciones de compra de préstamo hipotecario y evaluaciones de los riesgos por plomo, incluyendo prueba de limpieza y asesoramientos de riesgos. Muchos programas disponibles existen a través del condado de Monroe.
(585) 325-4170
570 South Ave., 14620
www.nwcprochester.org/

Asistencia Legal del Oeste de Nueva York (LAWNY) provee asistencia legal GRATIS a personas con problemas jurídicos civil, tales como reteniendo la renta como inquilino, un propietario no haciendo reparaciones, y derechos de propiedad.
Llame al (585) 325-2520, TTD (585) 325-2547
One West Main St., Suite 400, 14614
www.lawny.org

La Autoridad de Viviendas de Rochester provee vivienda de bajo ingreso en la ciudad de Rochester y programas para enseñar habilidades de vida y autosuficiencia. Ellos trabajan con organizaciones locales para mejorar la calidad de vida en Rochester.
(585) 697-7180
675 W. Main St., 14611
www.rochesterhousing.org

RECURSOS DE HOGARES SALUDABLES NACIONALES Y ESTATALES

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC)
www.cdc.gov

Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano (HUD)
www.hud.gov

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

Centro Nacional de Viviendas Saludables (NCHH)
1-877-312-3046 (toll free), www.nchh.org

Asociación Nacional de Salud Ambiental (NEHA)
1-866-956-2258 (toll free), www.neha.org

Departamento de Salud del Estado de Nueva York
www.health.ny.gov