# Gracias


Alianzas Comunitarias de Causewave

Ciudad de Rochester

Centro de Salud Ambiental de Niños de Finger Lakes

Intereses Comunes de Salud

Centro de Ciencias de la Salud Ambiental de la Universidad de Rochester



Finger Lakes Children's Environmental Health Center

www.golisano.urmc.edu/FLCEHC

585-275-3638 o el 1-844-FLCEHC-0 (1-844-352-3420)

FLCEHC@urmc.rochester.edu


UR MEDICINE | GOLISANO CHILDREN'S HOSPITAL

**Finger Lakes Children's Environmental Health Center**


ÚLTIMA ACTUALIZACIÓN: AGOSTO DE 2025


# Hogares Saludables, Familias Saludables

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



Edición 2025 del Estado de Nueva

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

## CONTENIDO


4 Hogares Saludables, Familias Saludables

7 Desencadenamientos del Asma en el Hogar

12 Riesgos Generales en el Hogar

17 Productos Químicos domésticos, Pesticidas y Venenos

20 Agua Potable Limpia

22 Calidad del Aire Interior

24 Control de la Temperatura

26 Peligros del Plomo

30 Recursos Financieros y Legales

31 Recursos Nacionales y Estatales para Viviendas Saludables


## RECONOCIMIENTOS


Esta publicación fue patrocinada por el Centro de Salud Ambiental de Niños de Finger Lakes, la Coalición para la Prevención del Plomo, el Centro de Ciencias de la Salud Ambiental de la Universidad de Rochester y la Asociación de Viviendas Saludables de Rochester.

Muchas agencias a través del Estado de NY ofrecen servicios e información para mejorar la salud ambiental del hogar. Los autores agradecen a los siguientes por sus contribuciones: Coalición para la Prevención de Envenenamiento por Plomo, Intereses Comunes de Salud, Servicios de Salud Ocupacional de Finger Lakes, Centro de Salud Ambiental de Niños de Finger Lakes, Departamento de Salud Pública del Condado de Monroe, Fondo Climático de Eficiencia y Aclimatación de Energía de Rochester (RENEW), y el Centro de Ciencias de la Salud Ambiental de la Universidad de Rochester.

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 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 NY, 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 ambiental 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 de la madre a un bebé no nacido o a través de la leche materna. Esto significa que las madres que están 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 ambientales 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. Recursos para más información se encuentran a través de este manual. 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 las familias. A través de esta guía, ofrecemos consejos útiles a los residentes y dueños de propiedades, así como también recursos para abordar problemas mayores.



# SIGA LOS SIETE PASOS DEL CENTRO NACIONAL PARA VIVIENDAS SALUDABLES PARA 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 9).

## 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 y pegado a teléfonos fijos (1-800-222-1222).

## 5 LIBRE DE CONTAMINANTES

- Use alternativas más sanas de productos químicos cuando sea posible.
- Siga las instrucciones cuidadosamente cuando está 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 9).

## 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.

**Para más información sobre estos "pasos para crear un ambiente hogareño más saludable," visite la página del Centro Nacional para Viviendas Saludables: wwwnchh.org/resources.aspx.**

# 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 DE ASMA EN SU HOGAR, INCLUYENDO:

- El humo de los productos de tabaco
- Ácaros del polvo
- Moho
- Mascotas
- Insectos y 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 esté 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 semanalmente a sus alfombras 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.

## MASCOTAS

- 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.

# 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.
www.lung.org/associations/charters/northeast
www.lung.org/about-us/contact-us

**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

**La Fundación de América para el Asma y la Alergia (AAFA)** ofrece una variedad de programas educacionales, recursos y herramientas para los pacientes, cuidadores, y profesionales de salud. AAFA lanza campañas de conciencia educativa durante el año para educar al público general sobre las enfermedades de asma y de alergia.
www.aafa.org/programs/

**Departamentos locales de Salud** – Contactar a su departamento local de salud con preguntas y posibles causas de la mala calidad del aire interior tales como la combustión del calentador, radón, monóxido de carbono y moho.
www.health.ny.gov/contact/contact_information/



**El Departamento de Salud del Estado de NY** ofrece información sobre el asma y como controlarlo.
www.health.ny.gov/diseases/asthma/

**El Programa del Manejo de Plagas Integrado (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

**El Centro de Ciencias de Salud Ambiental de la Universidad de Rochester** ofrece una visita virtual a un hogar saludable con información sobre 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 sofocaciones.

## LO QUE USTED 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 proveerle 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

**Los Centros de Control de Enfermedades y Prevención (CDC).** La Iniciativa de "Protejan a los que Aman" ayuda a los padres y cuidadores a tomar pasos para prevenir heridas no intencionales en el hogar.
1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)
www.cdc.gov/early_care/safety

**La Coalición para Prevenir Heridas en los Niños** es un programa de prevención de heridas cuya misión es el de prevenir heridas a niños a través de programas de prevención de heridas. La Coalición es una gran fuente de recursos para información y estrategias en la prevención de heridas.
Oficina Nacional
Escuela de Salud Pública de Mailman, Universidad de Columbia
1-212-305-6718
info@njuryfree.org; www.injuryfree.org

**Departamentos Locales de Bomberos –** Comuníquese con su departamento de bomberos local para aprender más sobre las alarmas de humo y detectores de monóxido de carbono, y como instalarlos adecuadamente.

**Departamentos de Salud Locales –** Comuníquese con su departamento de salud local con preguntas sobre querellas generales de viviendas, tales como:

- Cucarachas, ratones, insectos y otras plagas
- Basura/residuos
- Pestes

Muchos departamentos de salud también ofrecen información sobre otros tópicos de salud y seguridad.
www.health.ny.gov/contact/contact_information/

**El Departamento de Salud del Estado de Nueva York** ofrece información sobre muchos tópicos de salud ambiental en el hogar y lugar de empleo, en conjunto con recursos para asistencia.
www.health.ny.gov/environmental/index.htm

Use el mapa interactivo para encontrar información de contacto de programas de salud ambiental para regiones, distritos y condados cercanos a usted:
www.health.ny.gov/environmental/water/drinking doh_pub_contacts_map.htm

**El Programa de Vecindarios Saludables del Estado de Nueva York** provee asesoramientos e intervenciones en comunidades seleccionadas a través del Estado de Nueva York. El programa aborda riesgos de salud ambiental tales como:

- Asma
- Cesación del Tabaquismo
- Calidad del Aire Interior
- Plomo
- Seguridad contra Incendios

Visite nuestro sitio Web o comuníquese con su departamento de salud local para averiguar si este programa está disponible en su vecindario.

www.health.ny.gov/environmental/indoors/healthy-neighborhoods

**¡Obtenga una Auditoría de Energía Gratis!** ¿Sabía usted de que hay programas de subvención y préstamos de bajo interés para propietarios y arrendatarios para propiedades más saludables, más seguras y más eficiente en energía? Se puede ahorrar dinero en sus cuentas de calefacción y aire acondicionado. 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 sistemas de calefacción y calentadores de agua caliente, resolver problemas de pintura con plomo, limpiar o reemplazar ventanas y puertas, hacer reparaciones de emergencia, etc.

www.nyserda.ny.gov/All-Programs/Programs/Energy-Audit-Programs

**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.
www.ehsc.urmc.edu/healthyhomes

Los productos 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 hijos. Los niños sufren el mayor riesgo.

## LO QUE 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 ventilación de aire mientras está limpiando.
- Nunca mezcle diferentes productos químicos domésticos.
- Evite almacenar productos químicos no usados por mucho tiempo. Deseche sanamente 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 páginas 9 y 18) para bregar con plagas/insectos. Si el IPM no le funciona y decide usar productos químicos, llame a un profesional.

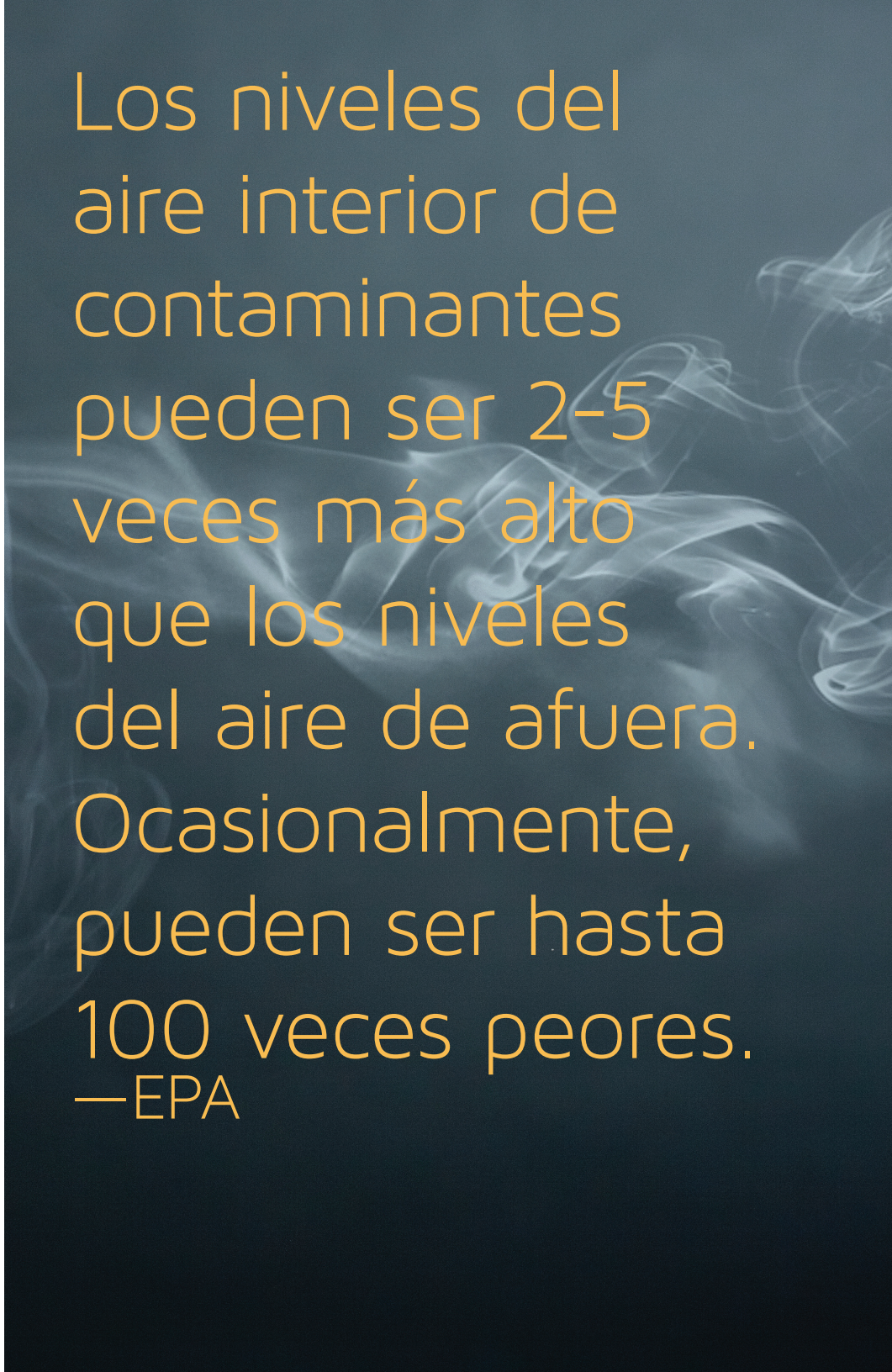
# Recursos para Productos Químicos Domésticos, Pesticidas y Venenos

**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).
nysipm@cornell.edu
www.cals.cornell.edu/new-york-state-integrated-pest-management

**Las Instalaciones de Depósitos de Residuos Peligrosos del Hogar** acepta materiales que no pueden ser desechados o reciclados sanamente, tales como enseres eléctricos, lámparas fluorescentes y pesticidas. Contacte su ciudad, pueblo, o condado para aprender como desechar los residuos peligrosos de su hogar en forma segura.
www.dec.ny.gov/chemical/8782.html

**Visite el Departamento de Conservación Ambiental del Estado de Nueva York** para aprender más sobre los desechos domésticos peligrosos.
www.dec.ny.gov/chemical/8485.html





# Agua Potable Limpia

El agua potable limpia y sana es esencial. Si su agua viene de un sistema público o de un pozo privado, es importante saber cómo mantenerla sana y prevenir enfermedades. Los dueños de propiedades son responsables para un chequeo regular y el mantenimiento de pozos privados, los cuales son comunes en zonas rurales. Los municipios mantienen los sistemas de agua públicas, los cuales brindan servicios a muchos residentes de Nueva York y están regularizados bajo estándares de seguridad estrictos.

## Sistemas de Agua de Pozo

A diferencia de los sistemas de agua pública, los pozos privados no están regularizados. Los propietarios son responsables por la calidad del agua. La comprobación periódica y el mantenimiento son esenciales para garantizar la seguridad.

## Lo que Puede Hacer

### Propietarios de Agua de Pozo Privados

- Analice el agua de pozo anualmente y después de tormentas fuertes o reparaciones cerca del pozo. Para pautas detalladas visite el www.health.ny.gov/publications/6628.
- Esté atento a señales de alerta: Agua turbia, olores desagradables, o un gusto raro pueden ser señales de posible contaminación y deberán de chequearse inmediatamente.
- Manténgalo Limpio: Mantenga el área alrededor del pozo libre de productos químicos y desechos.
- Haga una prueba del contenido de plomo en su agua.

### Prevenga la Contaminación de Agua Potable

Un fallo del sistema séptico puede contaminar el agua de pozo y fuentes públicas cercanas. Si tiene un sistema séptico, manténgalo en buenas condiciones:

- Inspeccione su sistema séptico regularmente y esté al tanto de las actividades en su vecindario (e.g. aplicación de fertilizante) que podrían contaminar su pozo.
- Evite eliminar materiales dañinos (toallitas desechables, grasa, pintura, etc.)

### Para los Usuarios de Agua Pública

- Manténgase informado: Usted puede chequear el reporte local de la calidad del agua llamando a la oficina de su pueblo, al proveedor del agua, o visitando el sitio Web del Departamento de Salud de Agua Potable del Estado de NY.
- Tome acción: Reporte cambios en el sabor, color, u olor a su proveedor del agua o al departamento de salud.

### Mantenga las tuberías interiores

El agua potable limpia aún puede contaminarse una vez que entra en su casa si las cañerías instalaciones fijas de agua no se mantienen. El mantenimiento de fontanería ayuda a prevenir la exposición al plomo, moho, y daños de agua para mantener su hogar y familia sanos.



- Chequee las tuberías y grifos regularmente en caso de liqueos o corrosión.
- Reemplace piezas de tuberías que puedan contener plomo.
- Enjuague los grifos si el agua no se ha usado por un buen tiempo (especialmente en hogares más viejos).
- Evite volcar grasa o productos químicos perjudiciales en los drenajes.

**RECURSOS DEL DEPARTAMENTO DE SALUD DEL ESTADO DE NUEVA YORK**

**El Programa de Protección del Agua Potable NYSDOH** ofrece información sobre la calidad del agua, contaminantes, y avisos de salud. www.health.ny.gov/environmental/water/drinking/

**Consejos de Seguridad para Pozos Privados NYSDOH:** www.health.ny.gov/environmental/water/drinking/private_well_risk.htm

**Los Reportes Anuales de la Calidad del Agua** proveen datos en la calidad del agua potable en sistemas públicos a través del Estado de Nueva York. www.health.ny.gov/environmental/water/drinking/annual_water_quality_report/

**Plomo en el Agua Potable:** El NYSDOH ofrece información sobre la identificación y los riesgos de las tuberías de plomo y como los residentes pueden examinar y mantener la sanidad del agua en sus hogares.

www.health.ny.gov/environmental/water/drinking/lead/

**Guía de Mantenimiento del Sistema Séptico:** www.health.ny.gov/publications/3208/



# Calidad del Aire Interior (IAQ)

## ASBESTO

El asbesto es una fibra de mineral natural el 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 se 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 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.

## RADÓN

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 de salud serios. Ver páginas 7 y 8 para más información.



## LO QUE PUEDE HACER

### ASBESTO

**Si su hogar tiene asbesto en buena condición—no roto o desmenuzado—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 remodelar.

Consulte las páginas amarillas para encontrar contratistas de eliminación de amianto o visite el web del Departamento de Salud del Estado de Nueva York: www.health.ny.gov/environmental/indoor/asbestos/homeowners.htm

### MONÓXIDO DE CARBONO (CO)

**Instale detectores de CO cerca de las zonas de descanso y de estar.** La ley estatal de Nueva York requiere alarmas de CO en todas las viviendas que tienen un garaje adjunto o un electrodoméstico de gas o sistema de calefacción. Contacte su departamento local de bomberos para información sobre como instalar los detectores de CO adecuadamente. www.amandaslaw.org

### CALENTADOR

**Inspeccione 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. https://ocfs.ny.gov/programs/childcare/provider-letters/2010/2-2010/ Family_Based/Amandas%20Law%20for%20FS-%20TA.pdf

### 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 (menos de 10 pies cuadrados) con agua y jabón. Para cantidades mayores, contacte a su departamento de salud local para una asesoría.

### 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. Lo siguiente 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 y puede 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 temperaturas extremas.

## 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 a 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 dispondrá de 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 un abanico.

## Manténgase Seguro cuando Hace Calor

Los centros de enfriamiento son lugares gratuitos para enfriarse durante los días de mucho calor. Estos centros son ideales para sentirse seguro y saludable durante los días muy calurosos.

**Recursos y Contactos del Estado de Nueva York**

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

El sitio web de los **Centros de Enfriamiento del Estado de Nueva York** 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

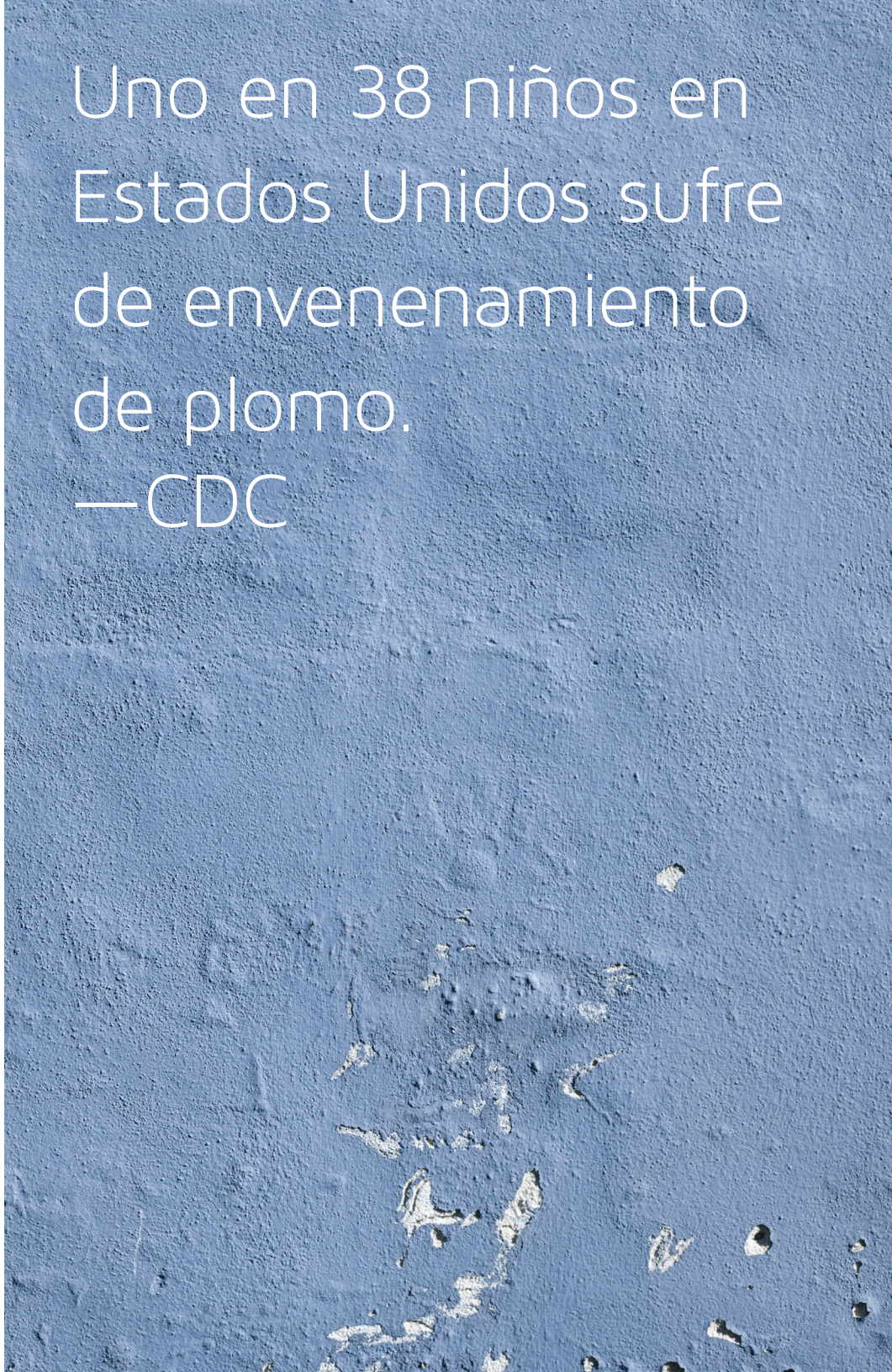
## ENVENAMIENTO POR PLOMO

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 puede causarles problemas de aprendizaje y comportamiento sin ningún síntoma físico. 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 en niveles peligrosos. El plomo también puede hallarse en el terreno, joyas, juguetes, remedios domésticos, cerámicas, caramelos o agua.





# Riesgos del Plomo

## 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 construido antes del 1978.

**Evite exponerse al plomo:**

- Lave las manos de sus niños y los juguetes con jabón y agua frecuentemente.
- Coma 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.

**Usar técnicas de limpieza seguras con 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 jabón y agua.
- Use aspiradoras con filtro HEPA (filtro de partículas altamente eficiente) cuando limpie.

**Inquilinos—hablen con su arrendador** sobre los posibles riesgos del plomo. Si usted está rentando, no puede ser desalojado por solicitar una inspección de plomo en su hogar.

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/rrp-reg.html). 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

**La Coalición para Prevenir el Envenenamiento por Plomo** ofrece información, recursos y materiales educacionales sobre la prevención del envenenamiento por plomo. Aunque la Coalición enfoca sus esfuerzos en el Centro de Nueva York, mucha de la información que ellos ofrecen ha sido utilizada a través del Estado de Nueva York, incluyendo materiales en múltiples lenguajes.
1-585-224-3125
director@theleadcoalition.org
www.theleadcoalition.org

**Los Departamentos de Salud Locales** ofrecen información general sobre los riesgos del plomo. El Departamento de Salud de NYS también ofrece información y recursos en su sitio Web.

www.health.ny.gov/environmental/lead

**El Programa de Vecindarios Saludables del Estado de Nueva York** provee asesoramientos de hogares e intervenciones en comunidades seleccionadas a través del Estado de Nueva York. El programa aborda riesgos de salud ambiental tales como:

- Asma
- Cesación de tabaquismo
- Calidad del aire anterior
- Plomo
- Seguridad contra incendios

Visite el sitio Web o comuníquese con los departamentos de salud locales para averiguar si este programa está disponible en su vecindario.

www.health.ny.gov/environmental/indoors/healthy_neighborhoods

**Los Centros Regionales de Recursos contra el Plomo del Estado de Nueva York** evalúan y proveen tratamiento médico para niños con niveles elevados de plomo en la sangre.

bit.ly/leadresourcescenters

# RECURSOS FINANCIEROS Y LEGALES

Muchos mejoramientos de salud en el hogar son gratis o de bajo costo. Sin embargo, algunos podrían requerir reparaciones costosas, tales como arreglando una fuga de agua principal o reemplazando el techo.

Los arrendatarios encuentran que necesitan apoyo legal para abordar el tema de riesgos en el hogar. Consejos gratis o de bajo costo pueden estar a su alcance a través de servicios locales de asistencia legal. Los municipios locales (gobiernos municipales o locales) pueden también ofrecer información o asistencia.

## RECURSOS FINANCIEROS

**PathStone** es una organización no lucrativa la cual provee servicios a familias de bajo ingreso y comunidades a través de Nueva York, Pensilvania, New Jersey, Ohio, Indiana, Vermont, Virginia, y Puerto Rico. Servicios adicionales varían por localidad, pero incluyen servicios de emergencia y apoyo, asistencia de energía, propiedad y selección de viviendas, y rehabilitación de viviendas.

1-585-340-3300

www.pathstone.org

**Las autoridades locales de viviendas** ayudan a los arrendatarios a proveerles acceso a viviendas de bajo ingreso y programas para promover autosuficiencia.

www.hud.gov/contactus/public-housing-contacts

## RECURSOS LEGALES

**LawHelpNY** – Propietarios de bajo ingreso y arrendatarios quienes necesitan asistencia legal en conexión con viviendas, así como también seguro de salud y asuntos de incapacidad, pueden encontrar el nombre de un programa de servicios locales a través de LawHelpNY.

www.lawhelpnyu.org (haga clic en "Find Legal Aid in NYS")

**El Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de E.U.** enumera los recursos en Nueva York para ayudar a los arrendatarios entender sus derechos, encontrar vivienda, y tener acceso a recursos de asistencia financiera.

www.hud.gov/states/new-york



# Recursos Nacionales y Estatales para Viviendas Saludables

**Centros de Salud Ambiental para Niños del Estado de Nueva York**. La misión del NYS CEHC (o "NYSCHECK") es el de prevenir, diagnosticar y tratar las condiciones relacionadas con el ambiente para familias a través del Estado de Nueva York. Siendo el primer modelo de los estados, Nueva York actualmente tiene campeones dedicados a la pediatría a través del estado colaborando entre ellos para proteger y promover la salud de los niños y el ambiente.
www.nyscheck.org

Las organizaciones de **NeighborWorks®** crean comunidades fuertes ofreciendo una variedad de servicios los cuales benefician a los arrendatarios, posibles compradores de hogares, y dueños actuales de hogares. Comuníquese con **NeighborWorks®** América, o use su Directorio de Redes en Línea para encontrar un miembro contratado cercano a usted.
www.nwcomunitypartners.org
1-202-760-4000

**Agencia de Protección Ambiental (EPA)**
Oficina Región 2 (sirviendo a NJ, NY, Puerto Rico, las Islas Vírgenes de EU, y ocho naciones tribales) 877-251-4575 (sin cargos)
www.2.epa.gov/aboutepa/epa-region-2

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

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

**Departamento de Agricultura: Investigación, Educación y Economía (REE)**
www.ree.usda.gov

**Centro Nacional de Viviendas Saludables (NCHH)**
1-877-312-3046 (sin cargos), www.nchh.org

**Asociación Nacional de Salud Ambiental (NEHA)**
1-866-956-2258 (sin cargos), staff@neha.org

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