

La Conexión Entre la Salud y el Hogar



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

1

La conexión entre la salud y el hogar



“Existe una conexión muy importante entre la salud y los hogares en la población.” [1]

Florence Nightingale

Citado en Lowry, S. BMI, 1991, 303, 838-840



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

2

¿Qué es una casa?



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

¿Por qué nos importan los hogares saludables?



Los niños jóvenes
pasan casi **70%** de su
tiempo dentro de los
hogares

Los hogares afectan a la
salud de manera
directa e indirecta:

- Exposiciones físicas,
químicas, biológicas
- Sicológicamente



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

Problemas de salud relacionadas con condiciones de vivienda

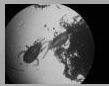
- Asma
- Alergias
- Daño al sistema nervioso central
- Impedimentos del aprendizaje y problemas de comportamiento
- Cáncer del pulmón
- Heridas y quemaduras
- Envenenamiento



Riesgos en la casa

Provocadores de Asma

Ácaros de polvo pueden causar el desarrollo de asma; y gatos, perros, cucarachas, ácaros de polvo, humo de tabaco y moho pueden provocar ataques de asma.



Moho

Moho en ambientes húmedos esta relacionado con la irritación de ojos y nariz, tos, y síntomas de asma. Algunos pueden desarrollar pulmonía si son expuestos al moho.



Homo Ambiental de Tabaco

Humo de tabaco puede provocar ataques de asma y causar cáncer y la muerte.



Riesgos en la casa

Plomo

Plomo en pintura, polvo y el suelo puede causar envenenamiento de plomo que puede resultar en un IQ (cociente intelectual) reducido, impedimentos del aprendizaje, problemas de comportamiento y muerte.



Radón

Radón es un gas que ocurre naturalmente que entra a la casa por el suelo. Radón puede causar del pulmón.



Monóxido de Carbono

Monóxido de carbono puede ser atrapado en la casa si la estufa no funciona bien o se usa una calentador sin ventilación. Altos niveles de monóxido de carbono puede causar dolores de cabeza, mareos, confusión y muerte.



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

7

Riesgos en la casa

Heridas en la Casa

Caídas, envenenamiento, incendios, quemaduras, asfixia y sofocación son las causas principales de heridas en la casa.



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

8

Niños y adultos de la tercer edad son los más vulnerables

Niños pasan mucho tiempo adentro.

Niños comen y toman más que adultos (en relación con el peso).



Niños están en el desarrollo

Niños actúan diferentes



Adultos de la tercer edad pasan mucho tiempo adentro



Problemas en respirar son provocados fácilmente

Las caídas son más comunes



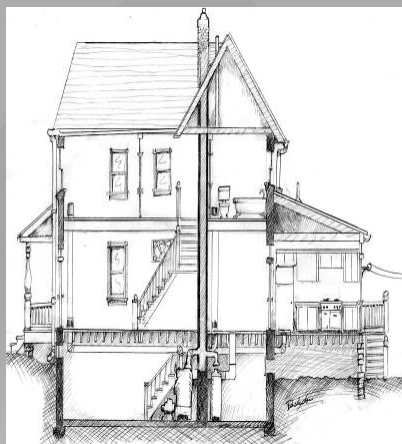
Adultos se pueden Sobrecalentar



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

9

Principios de Hogares Saludables



Mantenlo:

1. Seco
2. Limpio
3. Ventilado
4. Libre de plagas
5. Seguro
6. Libre de contaminantes
7. Mantenido



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

10

Empieza con la gente del hogar

- ¿De qué sirve la gente?
- ¿Qué es difícil para la gente?
- ¿Cómo puedes tratar con la gente?



No hay lugar como el hogar

Encuesta de Viviendas Americanas del 2005-
pidió que gente clasificara sus hogares del 1 al
10 (1 lo peor y 10 lo mejor)

- 53% de la gente encuestada clasificó sus hogares como un 8,9, o,10 aunque sus viviendas tenían problemas severos.
- 13% de gente viviendo en pobreza clasifico sus casas como un 1.



¿Qué es una Casa?

Protección de: Una vivienda tiene que:

- Animales e insectos
- Viento
- Sol
- Lluvia (nieve)
- Aire frío o caliente
- Polvo
- Calentar
- Extraer calor (acondicionar el aire)
- Ventilar
- Agregar o extraer humedad

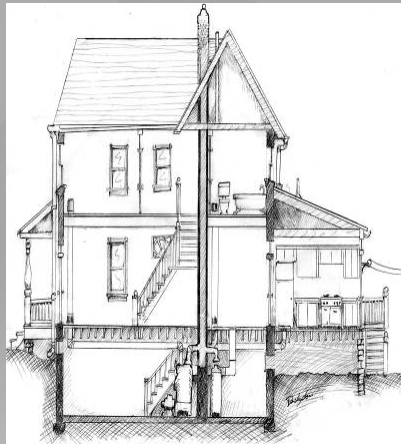


Sigue Estos Siete Principios Para Hacer Un Hogar Saludable

- Una referencia importante: *Contribuya a Tener un Hogar Sano*
- Recuerda, un hogar saludable es seco, limpio, libre de plagas, ventilado, seguro, libre de contaminantes, y mantenido bien.



Principios de Hogares Saludables



Mantenlo:

1. **Seco**
2. Limpio
3. Ventilado
4. Libre de Plagas
5. Seguro
6. Libre de Contaminados
7. Mantenido



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

15

Problemas de Salud Asociados con Moho y Humedad

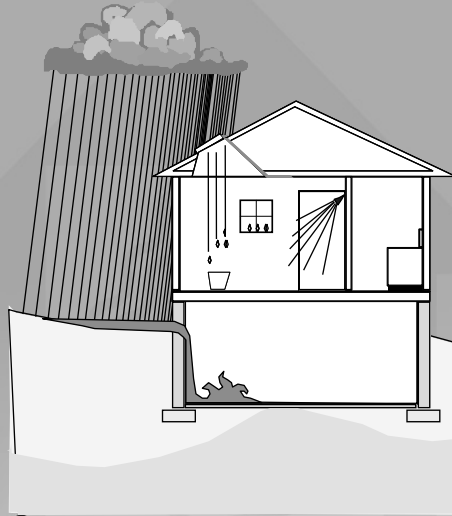
- Irritación de nariz y garganta
- Tos
- Respiración con dificultad y fatiga
- Síntomas del asma
- **Pulmonía** (en gente particularmente sensible a moho)



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

16

Tres maneras que su casa se moja



1. Lluvia de AFUERA entra por el techo, paredes. El cimiento o sótano
2. Agua se tira de la regadera, el baño o fregadero por DENTRO
3. Aire calido viene en contacto con un superficie frío como una ventana, y **CONDENSACIÓN** se forma.



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

17

Ejemplos de Problemas de Humedad – lluvia del exterior



Este canal tira lluvia junto al cimiento de la casa- se debe ver un extensión de tubería Fíjate también que el canal fue aplastado por gente o maquina.



Daño de humedad debajo una ventana de goteos en los rincones o orillas.



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

18

Ejemplos de Problemas de Humedad – lluvia del exterior



Sótanos frecuentemente están húmedos. Aquí, moho en las paredes probamente es de lluvia que se colecto en el cimientto.



Agua de lluvia manejada de una manera inadecuada y aire húmedo son las causas mas comunes de problemas de humedad debajo de la casa.



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

19

Problemas de Humedad – fugas de plomería



Cocinas, baños, y lavanderías son los lugares mas probables de tener fugas de agua en la plomería.



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

20

Condensación cuando frío afuera



Moho alrededor de la ventana donde no hay aislamiento.

Moho resultado por aislamiento inadecuado o viento soplando por el aislamiento.



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

21

Manteniéndolo Seco- Seguir los Pasos

Rentero o Dueño

- Usa el ventilador de escape cuando te duchas o cocinas
- Pasa un paño a las paredes de ducha después de bañarse o ducharse
- Comprueba la humedad en tu casa con equipamiento de una tienda de electrónicos o de una ferretería.
- Si tu casa tiene humedad más de 50 por ciento, enciende tu aire acondicionado (si es posible) y tu humidificador si lo tienes.
- Usa un deshumidificador para secar las partes de tu casa que son húmedas.
- Tira la alfombra húmeda, las cajas de cartón, el aislamiento, y otras cosas que han sido muy mojadas por más de dos días (si rentas, pides permiso a tu dueño antes de hacerlo).
- Limpia el mojo (si eres dueño) si la parte con mojo es relativamente pequeño.
- Seca la ropa mojada rápidamente.

Si rentas, el dueño debe:

- Limpiar moho
- Asegurarse de que canales de agua dirigen lluvia lejos de cimientos de casa
- Reparar techos, paredes, y ventanas



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

22

Usar Contribuya a Tener un Hogar Sano: Un Ejemplo Para Mantenerlo Seco

Mold & Moisture

ACTION STEPS, continued

- After cleaning up mold, using a high efficiency (HEPA) vacuum or air cleaner may help to get rid of mold spores in the air. You may be able to borrow a HEPA vacuum. Call your local or state health department to ask.
- If you find an area of mold greater than 15 square feet, it's best to hire a professional to get rid of it. (You can find them listed in the telephone book under "Fire and Water Damage Restoration.")
- Clean up mold with a mix of laundry detergent or dishwashing soap and water OR chlorine bleach with soap and water. Do not mix chlorine bleach with any product that contains ammonia.
- If you think mold may be causing you or your family health problems, see a doctor.

How do I Clean Up Mold?
 Protect yourself when cleaning up mold. Wear long sleeves and pants, shoes and socks, rubber gloves, and goggles to protect your eyes. Open a window to let in fresh air while you're working.

Throw away things like carpet or mattresses, wallboard (drywall), ceiling tile, insulation, and cardboard boxes that have been wet for more than two days. Wrap anything you're going to throw away in plastic to stop mold from spreading. Cleaning up mold puts the spores in the air so it's a good idea to wear a respirator. Keep small children, elderly and sick people, and anyone with allergies or asthma away during cleanup.



Información para los clientes (página 20):

- Usa una aspiradora con filtro HEPA.
- Si el mojo es más grande de 15 pies cuadrados, contrata un profesional para deshacerte del mojo.
- Limpia el mojo con detergente o lavavajillas y agua o cloro con jabón y agua.
- Necesitas protegerte cuando limpias el mojo.



National Center for Healthy Housing
 Healthy Homes Training Center

23

Usar Contribuya a Tener un Hogar Sano como Recurso de Cliente: Un Ejemplo Para Mantenerlo Seco

Mold & Moisture

ACTION STEPS, continued


Clean hard surfaces with a mix of laundry detergent or dishwashing soap and water. You may have to scrub with a brush. Rinse the area with clean water and dry quickly by wiping away the water and using a fan. Chlorine bleach will kill mold growing on surfaces. It does not kill mold spores in the air and dead mold can still cause allergic reactions. If you use bleach, follow these steps:

- Scrub the surface first with water and detergent.
- Water down the chlorine bleach—use about one cup of bleach to ten cups of water.
- Spray or sponge the bleach on the moldy area. Leave it on about 15 minutes, then rinse the area and dry quickly.
- Never mix chlorine bleach with products that contain ammonia or acids because you will make a deadly gas.
- Keep chlorine bleach out of the reach of pets and children.
- Remember, chlorine bleach takes the color out of most fabrics and rugs. Be careful not to spill or splash.

The Cooperative Extension Service or your local or state health department can provide more information on mold. Renters should talk to their landlords. Some home insurance policies will pay to fix mold damage. Fire and water damage restoration professionals can help you fix the damage. Cleaning up a big mold problem may cost several thousand dollars or more.

What About Testing for Mold?
 You may have heard about so-called toxic molds that can cause severe health problems. This may cause worry if you know that mold is growing in your home. See your doctor if you think mold is causing health problems for you or your family. Many experts agree that health problems come more from the length of time you've been in contact with the mold and the amount of mold in your home than the type of mold in your home.

No matter what kind of mold you have, you need to get rid of it and fix the moisture problem that made it grow. Most experts think it's better to spend your time and money on cleaning up the problem than on testing. So act quickly to get rid of the mold and moisture by following the Action Steps in this chapter.



Información para el cliente (página 21):

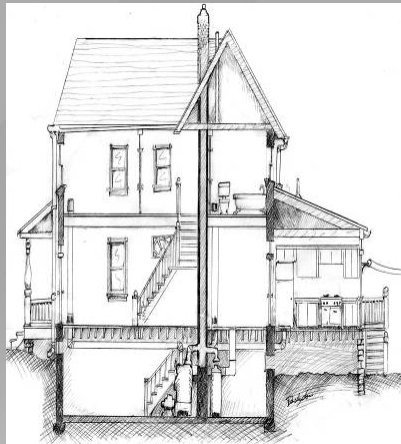
Instrucciones específicas y advertencias para usar el cloro para limpiar el mojo



National Center for Healthy Housing
 Healthy Homes Training Center

24

Principios de Hogares Saludables



Mantenlo:

1. Seco
- 2. Limpio**
3. Ventilado
4. Libre de Pesticidas
5. Seguro
6. Libre de Contaminantes
7. Mantenido



¿Por qué queremos hogares limpios, que se puede limpiar fácilmente?

- Para reducir exposición a:
 - Ácaros de polvo, cucarachas y ratones que pueden provocar ataques de asma.
 - Pesticidas que pueden causar un variedad de problemas de salud
 - Metales pesadas como plomo
- Para reducir los albergues disponibles para plagas



Ácaros de Polvo

Hogares con alta humedad pueden tener muchos ácaros de polvo. Cuando una casa es más seco, ácaros de polvo son limitados a cosas como colchas, almohadas y juguetes de peluche.



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

27

Polvo Transportado

- Cinco pasos para limitar polvo transportado
 - Pasillos duros
 - Tapete afuera
 - Carpeta adentro
 - Piso con superficie dura
 - Quita zapatos



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

28

Limpiar Saludablemente

- No barras o limpies con un paño seco
- Aspirar alfombras:
 - Una aspiradora buena tiene un cepillo bateador
 - Asegúrate de pasar la aspiradora muy lentamente (o usa aspiradora con sensor de suciedad)
- Limpia con agua:
 - Cambia agua con frecuencia.



Control de Ácaros de Polvo

- agua caliente
- deshumidificadores



¿Cuáles medidas de limpieza son problemáticas?

- Jabón o otros productos antimicrobiales
- Productos que refrescan el aire con fragancias
- Limpiar las alfombras



Desorden

- ¿Cuál es el problema?
- ¿Cuál es la solución?



Mantenlo limpio – Que puedes hacer

Si rentas o posees su hogar

- Pasa la aspiradora o limpia regularmente los suelos con agua.
- Lava regularmente las sábanas de cama (por lo menos cada 2-3 semanas) con agua caliente.
- Si puedes, compra un felpudo y ponlo fuera de la puerta para que la suciedad sea atrapada.
- Quita los zapatos a la puerta y deja la suciedad allá en vez de traerla dentro de la casa.
- Usa una tela húmeda para limpiar el polvo. Cuando barres, pon un poco de agua en el suelo. Lava las telas que usas para limpiar el polvo.
- Usa productos de limpiar que tienen las etiquetas no tóxico.
- Si puedes, compra una aspiradora que tiene un cepillo bateador en el fondo de la aspiradora y que puede ser vaciado rápidamente y completamente. Las aspiradoras con los filtros HEPA son las mejores.
- Haz los sitios de guardar cosas para reducir el desbarajuste. Usa las cajas de plástico o de cartón.
- Usa las fundas de colchón o de almohada para una estrategia eficaz de limpiar para los niños con asma o alergias.

Si rentas, tu dueño debe:

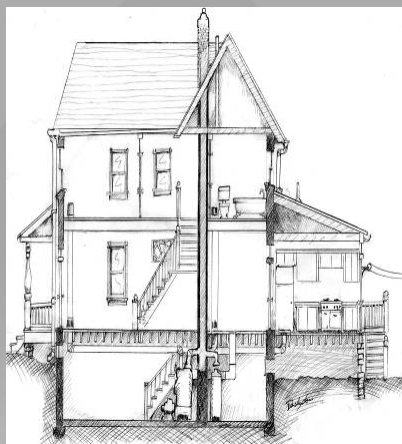
- Llenar las grietas y los agujeros para ayudarte con los problemas de plagas.
- Pensar en poner madera dura para el suelo. Sería más fácil ver el polvo, y podrías limpiar los suelos rápidamente y limpiarlos con agua.



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

33

Principios de Hogares Saludables



Mantenlo:

1. Seco
2. Limpio
3. **Ventilado**
4. Libre de Plagas
5. Seguro
6. Libre de Contaminantes
7. Mantenido



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

34

¿Qué quiere decir ventilado?

- Ventilado significa que aire fresco está circulando en la casa
- Ventilado significa que la casa tiene salidas para el escape de contaminantes
- Si algún porción sale de una casa la misma cantidad debe entrar
- Aire puede ser caliente, frío, húmedo, seco o contaminado cuando entra o sale de la casa



¿Por qué bien ventilado?

- El aire es más contaminado adentro que afuera.
- Ventilación es necesario para eliminar humedad y reducir contaminantes.
- Buena ventilación puede reducir riesgos de:
 - Humedad
 - Humo
 - Alérgenos
 - Moho
 - Monóxido de Carbono
 - Compuestos Orgánicos Volátiles (VOCs)
 - Radón



Porque Necesitamos Buena Ventilación: Efectos a la Salud

- Incidencia más alta en enfermedades respiratorias
 - Gripa
 - Influenza
 - Pulmonía
 - Bronquitis
- ... y más ausencias de escuela o de trabajo



Cosas que necesitan ventilación

- Baños
- Secadoras
- Estufas
- Calderas, hornos, calentadores de agua
- Chimeneas



Probar Un Ventilador De Escape: El Método de Charmin



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

39

Ventilación Local En La Cocina

- Ventilación en la cocina reduce la humedad, los olores, y la grasa.
- Si tienes un horno de gas o un fogón, la ventilación reduce el monóxido de carbono.
- La cocina de gas o el fogón de gas deberían tener salida al exterior.
- Si el ventilador para el horno de gas o el fogón hace demasiado ruido, mucha gente no lo usa.



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

40

Monóxido de Carbono

Los efectos del Monóxido de Carbono a la salud

- Fatiga, dolores de cabeza, vértigo, confusión
- El “Asesino Silencioso”
- Cada año, sobre 500 muertes y más de 15,000 visitas de atención sanitaria

- Si los hornos de gas no funcionan bien, pueden emitir monóxido de carbono. Mantén apropiadamente los hornos de gas.
- Las parrillas, los calentadores de gas, o los calentadores portátiles que usan queroseno, que son usados dentro de la casa, puedan emitir monóxido de carbono. No debes nunca usar estos dentro de la casa.



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

41

Alarmas de Monóxido de Carbono

- Debes poner una alarma de Monóxido de Carbono cerca del espacio de dormir
- Esta puede ser puesto en todos los pisos de la casa para protección adicional
- Esta no debe ser instalado directamente encima de o al lado de los aparatos que utilicen combustible



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

42

Ventilación – Que puedes hacer

Si rentas o posees la casa

- Usa los ventiladores de escape cuando cocinas o bañas, y asegúrate de que los ventiladores funcionan bien.
- Instala una alarma de Monóxido de Carbono.
- Asegúrate de que los detectores de humo y las alarmas de Monóxido de Carbono funcionan bien. Remplace las pilas dos veces cada año.
- **No usa nunca** las parrillas o los motores dentro de la casa, el garaje, o el sótano, aunque usas por poco tiempo. Las parrillas y los motores pequeños de gas emiten mucho Monóxido de Carbono que puede matarte.
- Si usas los calentadores a gas, los calentadores que usan queroseno, o una chimenea a gas sin salida al exterior, sigue las instrucciones con cuidado y abre una ventana para que haya circular el aire puro. No los uses cuando duermes.

Si rentas, tu dueño debe:

- Si es necesario, instalar los ventiladores de escape que tienen salida al exterior en la cocina y el baño.
- Asegurarse de que hay detectores de humo y alarmas de Monóxido de Carbono instalados que funcionan bien.
- Examinar y cuidar del horno de la casa o el apartamento.
- Asegurarse de que las secadoras tienen salida al exterior y que los orificios de ventilación no están bloqueados.

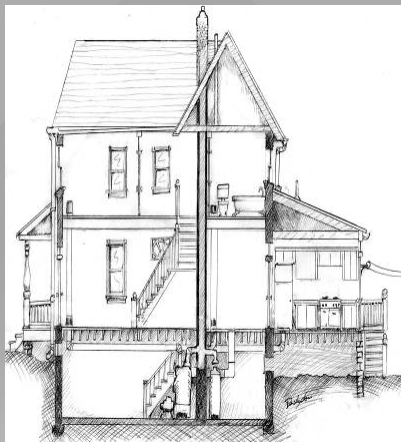


National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

43

Principios de Hogares Saludables

Mantenlo:



1. Seco
2. Limpio
3. Ventilado
4. **Libre de Plagas**
5. Seguro
6. Libre de Contaminantes
7. Mantenido



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

44

¿Qué quiere decir plagas?

- Las Ratas y Los Ratones
- Las Cucarachas
- Las Pulgas
- Las Chinchas
- Las Moscas Domésticas
- Los Mosquitos
- Los Ácaros de Polvo
- Las Plagas Locales



¿Por qué libre de plagas?

- Algunas plagas son asociadas con asma o síntomas de asma:
 - Ácaros de polvo
 - Cucarachas
 - Caspa de ratón
- Los mordiscos de ratas son problemas también.
- Ratas y ratones han sido asociados con una multitud de enfermedades.



¿Por qué libre de pesticidas?

Efectos a la salud asociados con pesticidas incluyen:

- Irritación de ojos, nariz, garganta
- Sarpullido en la piel, calambres del estomago, nausea
- Daño al sistema nervioso
- Daño al riñón
- Aumento del riesgo de cánceres

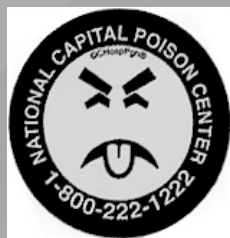


National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

47

Pesticidas y Venenos

Casi la mitad de todas las familias con niños menores de 5 años almacenan pesticidas al alcance de niños.



En 2003, los Centros de Control de Envenenamiento reportaron 113,000 casos de intoxicación por pesticida.



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

48

Manejo Integrado de Plagas (MIP) – Una Estrategia Nueva

- No dejes que las plagas entren y no las dejes escondites
 - Cambia lo que está alrededor de la casa o del edificio
 - Bloquea donde entran, caminan o esconden
 - No dejes la comida que pueden comer
 - Practica bien almacenaje y eliminación de comida
 - No dejes platos sucios en el fregadero durante la noche
 - Limpia las migas, la grasa, etcétera
- Deshazte de las plagas que ya son en la casa
 - Usa las trampas
 - Usa pesticidas menos tóxico si es necesario



Ver la criatura, ser la criatura: Que buscas y donde buscas

- ¿Ves los ratones o las cucarachas? ¿Ves otras plagas?
- ¿Ves excrementos dejada por las alimañas o las plagas?
- ¿Hay nidos o madrigueras?
- ¿Hay comida buena debajo de los fregaderos, las cocinas, el cubo de la basura?
- ¿Hay escondites? Dentro de las paredes, debajo de o detrás de los armarios, los sótanos/los desvanes/los áticos, los cubos de la basura, debajo de los zócalos
- ¿Hay agujeros para entrar fuera del edificio?
- ¿Hay cavidades cálidos para los insectos (dentro del televisor, de la computadora, de los detectores de humo)?



Entrar por afuera



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

51




En esta foto, la
reparación no
funciona

Nido de rata




National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

52




Cordón eléctrico en el escritorio

Ventana




Excremento de ratón


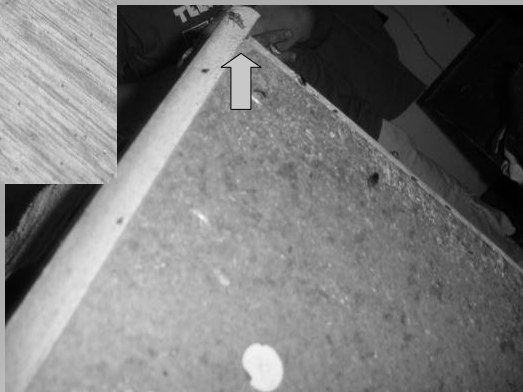


National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

53



Cucarachas



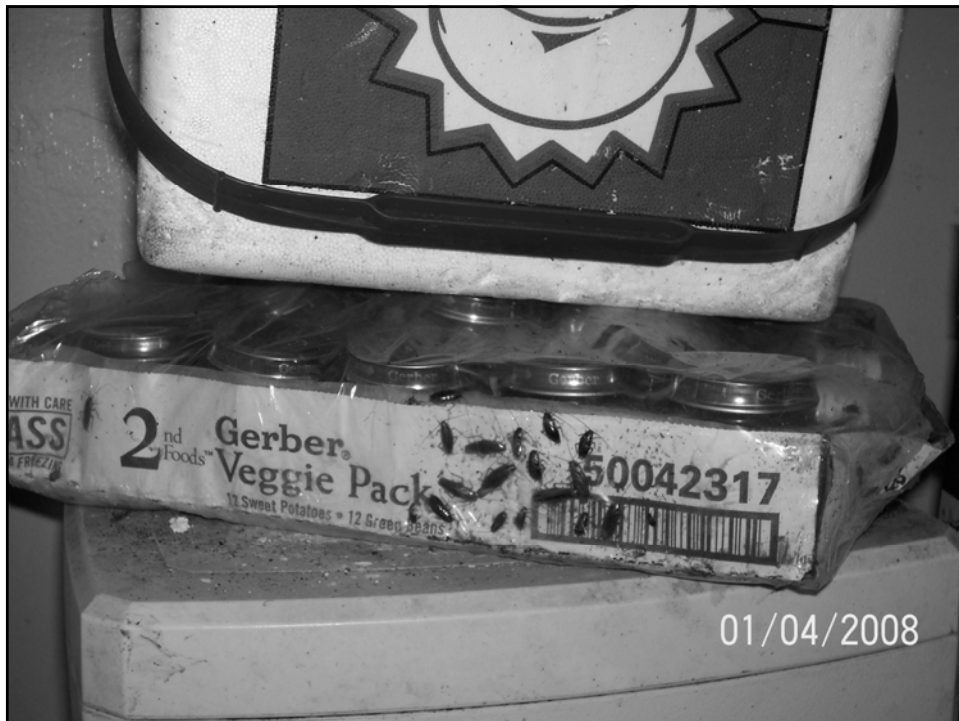
National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

54

*National Healthy Homes Training Center and Network
Hogares Saludables Para Promotores de la Vivienda y la Salud*



*National Healthy Homes Training Center and Network
Hogares Saludables Para Promotores de la Vivienda y la Salud*

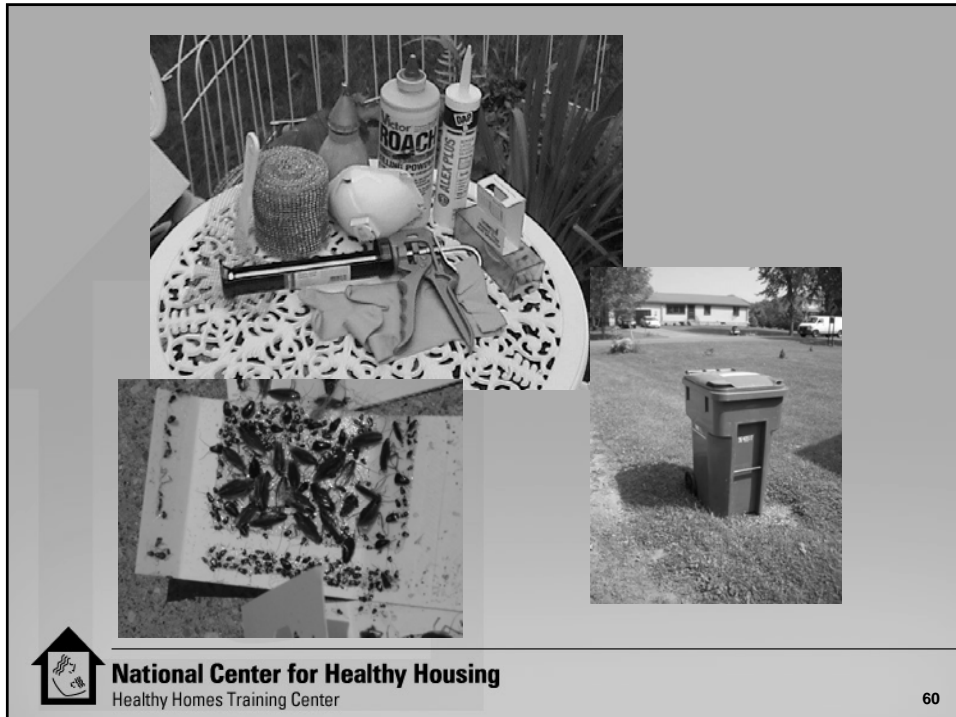


Agujeros en la Pared



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

59



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

60

Que puedes hacer con las plagas: Limpiar

- Eliminar fuentes de comida y la grasa
- Pasar la aspiradora
 - Sitios de acceso difícil y los lugares que son frecuentados por las plagas
 - Direcciones de trabajo: de arriba abajo
- Lava las superficies duras y los suelos
 - Desengrasa el horno, el fogón, y las encimeras
 - El método de dos baldes
 - Limita la distribución de agua
 - Aplicación de rociada



Que Puedes Hacer Con Las Plagas: Mejor Almacenaje

- Comida: Guarda en recipientes en que las plagas no pueden entrar o en que no pueden entrar fácilmente
- Otras cosas de casa: Guarda en una manera organizada para que veas fácilmente las actividades de las plagas
- Desbarajuste: Reduce o elimina las cosas que no son necesarias





Almacena los alimentos para evitar contacto con las plagas.



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

63

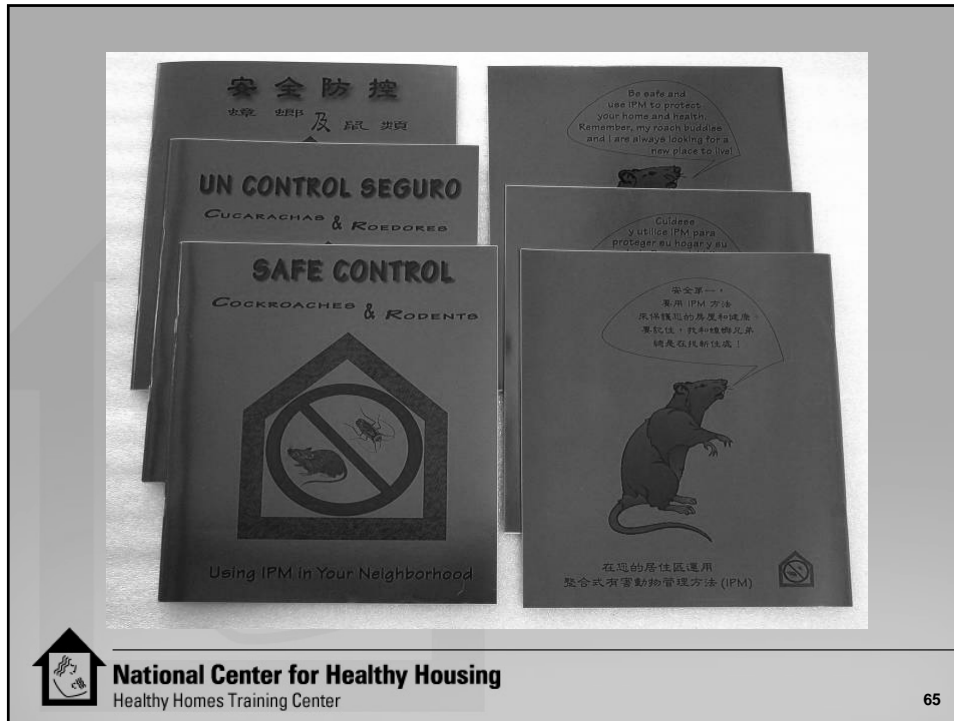
Pesticidas Peligrosas

- Pesticidas que parecen dulces
- Gis o tiza de insecticida (aka Miraculous o Chinese chalk)
- “Tres Pasitos”



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

64



Mantenlo Libre de Plagas – Sigue los Pasos

Si rentas o posees su hogar

- Si rentas, y encuentras las cucarachas o los ratones o un escape de agua en tu apartamento, decirlo a tu dueño enseguida.
- Limpia alguna comida desellada o las migas (envuelve la comida y ponla en la refrigerador o en un armario si es sellada bien).
- No dejes los platos sucios en las encimeras durante la noche. Las cucarachas y los ratones necesitan agua para vivir.
- Limpia los líquidos derramados en el suelo y las superficies.
- Mantén la cocina limpia; asegúrate de limpiar la grasa con agua y jabón y seca los sitios húmidos.
- Barre, friega el suelo, y pasa la aspiradora regularmente.
- Saca la basura por lo menos cada semana (o cada día si hay cucarachas o ratones en la casa).
- Limpia el desbarajuste y los montones de papeles que pueden ser escondites para los cucarachas y los ratones.
- Reduce al mínimo la utilización de pesticidas. Si usas las pesticidas, asegúrate de seguir las instrucciones en la etiqueta.

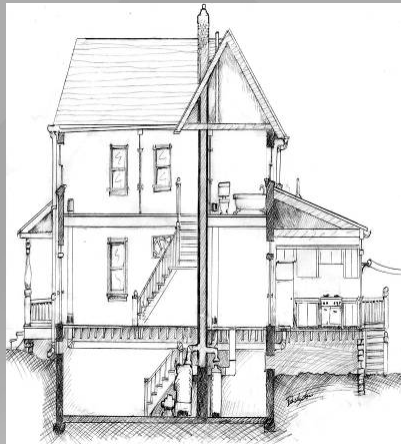
No usas rociadas.

Si rentas, tu dueño debe

- Asegúrate de que los agujeros en las paredes, los suelos, y los techos son selladas para que las cucarachas y los ratones no entren desde fuera.
- Usa los cebos, las trampas, o el gel para matar a las cucarachas y a los ratones, y evita la utilización de pesticidas.
- Arregla los sitios con escapes de agua o daños causados por agua.



Principios de Hogares Saludables



Mantenlo:

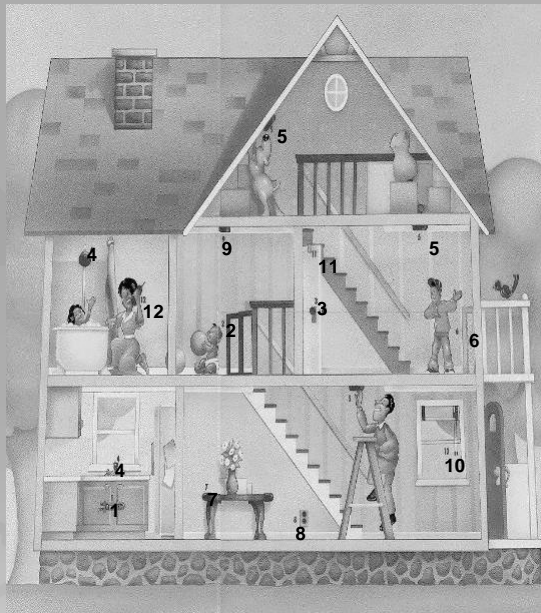
1. Seco
2. Limpio
3. Ventilado
4. Libre de Plagas
- 5. Seguro**
6. Libre de Contaminantes
7. Mantenido



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

67

Mantenlo Seguro: Hay muchas maneras de lastimarse en la casa



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

68

¿Qué son las causas más comunes de muerte accidental en la casa?

1. **Caídas** (especialmente para las personas de edad avanzada)
2. **Intoxicación**
3. **Incendios y quemaduras**
4. **Asfixia y sofocación**
5. **Ahogamiento**
6. **Armas de fuego**
7. **Otro**

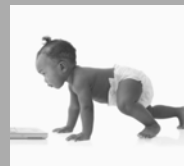


National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

69

¿Cuál edad tiene más riesgo?

- Infantes son más probables de lastimarse o morir de asfixia o sofocación.
- Niños hasta los 14 años y adultos de la tercer edad son más probables de lastimarse en caídas.
- Niños de 1 – 14 años son más probable de lastimarse en incendios o sufrir quemaduras.
- Adultos que tienen más de 80 años son más susceptibles de morir de heridas en la casa.



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

70

Caídas

Como ½ de hogares con un segundo piso no tienen seguridad en las ventanas para proteger los niños.



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

71

Intoxicación



- 82% de hogares mantienen medicinas en armarios sin candado.
- 69% de hogares con niños pequeños amanecen químicos domésticos en áreas sin candado.



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

72



 **National Center for Healthy Housing**
Healthy Homes Training Center

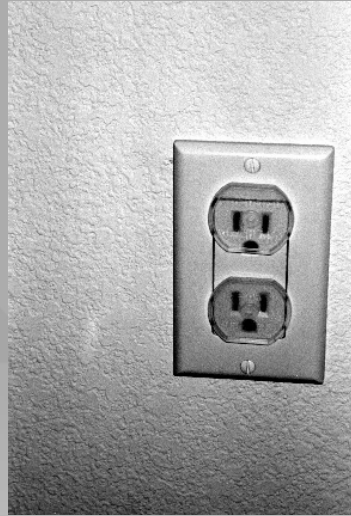
73

Incendios y Quemaduras



- 75% de hogares no sabían la temperatura de sus calentadores de agua.
- 91% no sabían la temperatura del agua caliente de la llave.

Riesgo de asfixia?



Riesgo de electrocución?



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

75



*National Healthy Homes Training Center and Network
Hogares Saludables Para Promotores de la Vivienda y la Salud*





Mantenlo Seguro – Que Puedes Hacer

Si rentas o posees su hogar

Evita Resbalones y Caídas

- Recoge los juguetes, los zapatos, y otras cosas que pueden causar caídas en el suelo.
- Limpia los líquidos derramados enseguida para evitar resbalones.
- Si tienes las alfombras, usa las alfombrillas que se adhieren al suelo.

Protege tu casa del veneno

- Pon picaportes de seguridad en todos los armarios y cajones con productos dañinos – o pon los productos donde los niños no pueden alcanzar.

Evitar los incendios y las quemaduras

- Un detector de humo que funciona debe estar cerca de todos los espacios de dormir. Un extintor de incendios debe estar cerca del fogón.
- No pongas los calentadores en las puertas, los pasillos, o otros sitios llenos. Ponlos a lo menos 3 pies de las cortinas, la ropa de cama, o otras cosas que pueden quemarse.
- Cubre los enchufes que no son usados.

Evita ahogarse y asfixia

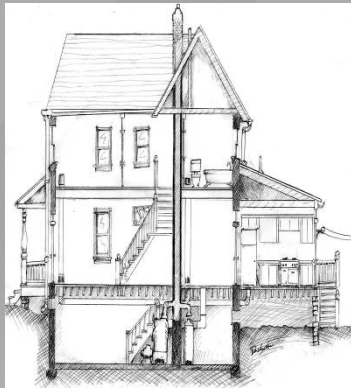
- No permitas que los niños toquen las cortinas, las cuerdas de persianas, o cables de extensión.

Si rentas, tu dueño debe:

- Asegurarse de que los detectores de humo son instalados cerca de todos los espacios de dormir.
- Instalar una alarma de Monóxido de Carbono en tu apartamento o tu casa.



Principios de Hogares Saludables



Mantenlo:

1. Seco
2. Limpio
3. Ventilado
4. Libre de Plagas
5. Seguro
- 6. Libre de Contaminantes**
7. Mantenido



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

81

Prioridades de Contaminantes

- Plomo y Pintura de Plomo
- Humo de Tabaco Ambiental
- Asbestos
- Compuestos Orgánicos Volátiles (VOCs)
- Radón



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

82

Plomo y Pintura a Base de Plomo

- La peladura, la pintura desconchado/la pintura deteriorada
- El polvo
- La tierra
- El agua potable
- Bienes de consumo como la cerámica, las camitas, la joyas, los pabilos de vela
- Las Cosas Culturales



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

83

Setenta y cinco por ciento de las casas estadounidenses construidas antes de 1978 contienen la pintura a base de plomo




National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center



¿Por qué evitar el plomo? Efectos a la salud

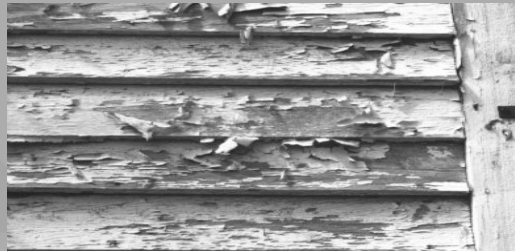
- La reducción en el cociente intelectual
- Las discapacidades de aprendizaje
- El oído defectuoso
- El trastorno por déficit de atención, los problemas con comportamiento en niños
- Anemia
- Los daños al riñón
- Los daños al sistema nervioso central
- Las comas, las convulsiones, el muerte

 **National Center for Healthy Housing**
Healthy Homes Training Center

86



**La pintura
deteriorada
afuera**



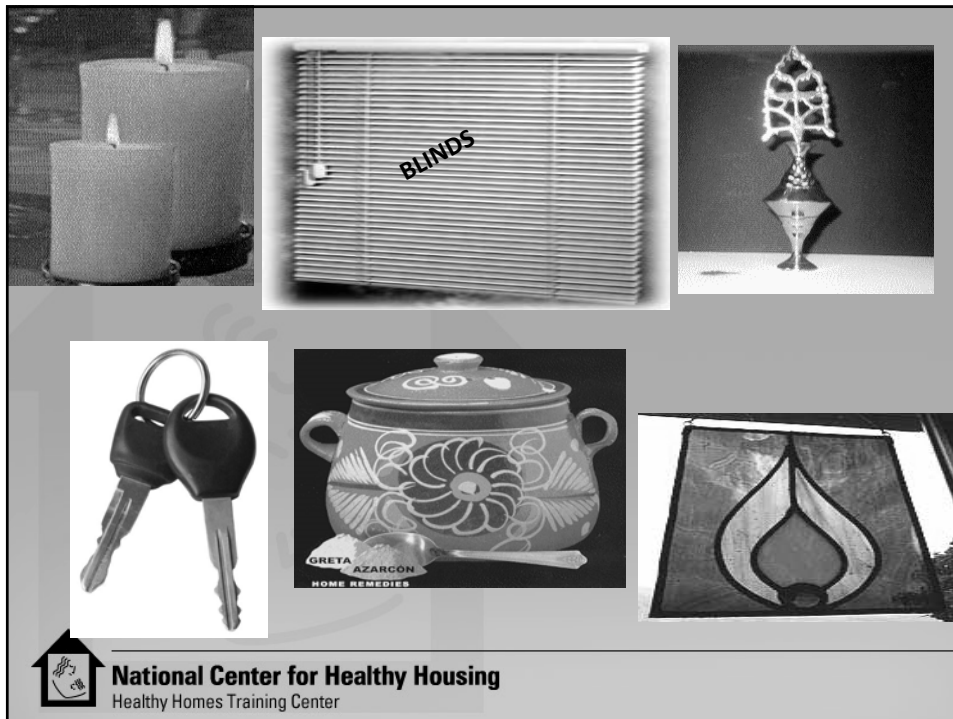
El plomo: el edad de asuntos de casa

Año la casa fue construida	Porcentaje de Casas con Pintura a Base de Plomo
Antes de 1940	87 por ciento
1940-1959	69 por ciento
1960-1978	24 por ciento
Toda la Reserva de Alojamiento Estadounidense	40 por ciento



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

89

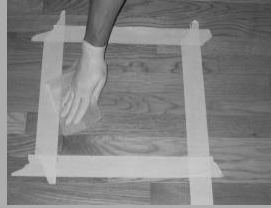


National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

Inspecciones Disponibles

Inspectores expertos y diplomados pueden examinar para encontrar el plomo en:

- Cáscaras de pintura
- Polvo
- Tierra Desnudo
- Agua Potable



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

91

Informar a los Compradores y Renteros de Plomo

Es la ley:

Antes de firmar un contrato de arrendamiento o de venta, los dueños tienen que informar al comprador o al rentero de pinturas basadas en plomo o las peligrosas de pinturas basadas en plomo en la casa o el apartamento.



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

92

El Humo de Tabaco en el Medio Ambiente

Problemas de Salud de Humo de Segunda Mano

- El Humo de Segunda Mano aumenta el número de los ataques de asma que los niños tienen y la severidad de los ataques
- Aumenta el riesgo que los niños desarrollen asma
- Es responsable de entre 150,000 y 300,000 casos de bronquitis, neumonía, y síntomas de gripe en los bebés y niños que tienen menos de 18 meses
- Causa el cáncer de pulmón en los que no fuman



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

93

Asbestos



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

94

¿Por qué evitar asbestos?

- Efectos a la salud:
 - Cáncer de pulmón
 - Mesotelioma
 - Asbestos
- Los que fuman tienen más riesgo!



Como manejar el asbestos

- DEJALO INTACTO (si está en buenas condiciones).
- Busca señales de deterioración pero evita tocar el material.
- Si es dañado, extracción requiere un profesional licenciado.



Compuestos Orgánicos Volátiles

- Humo de tabaco ambiental
- Pintura
- Químicos de limpieza
- Carpetas
- Madera compuesta
- Fragancias de aire
- Pisos de vinilo



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

97



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

98

¿Por qué evitar compuestos orgánicos volátiles?

Efectos de salud potenciales de los VOCs:

- Irritación de los ojos, nariz, garganta
- Dolores de cabeza, náusea
- Daño de hígado, riñones y sistema nerviosa central
- Otros pueden causar cáncer

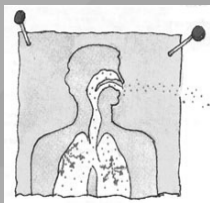


National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

99

Radón – Un Problema Serio de Salud

Radón ocurre naturalmente y entra la casa por el suelo.



- Segunda causa de cáncer de pulmón en personas que han fumado (con 20,000 muertes anuales)
- Primera causa de cáncer de pulmón en las personas que nunca han fumado.



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

100

Pruebas para Radón

Opciones para inspección:

- Para equipamiento, llama por teléfono 1-800-SOS-RADON, compra al por menor, o compra a una compañía certificada
- Contrata un profesional



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

101

Mantenlo Libre de Contaminantes – Sigue los Pasos

Si rentas o posees su casa

- Haz pruebas de contaminación con plomo en los niños que tienen menos de 6 años
- Si tu casa fue construida antes de 1978 y la pintura es desmenuzada o deteriorada, debes hacer prueba para ver si hay contaminación con plomo en la pintura
- Si algo remodelación será hecho a tu casa, averigua si esta remodelación va a pasar en un sitio que contiene la pintura basada en plomo.
- No fumes dentro de la casa. Si tienes que fumar, sale de la casa. No fumes cerca de los niños.
- Si ves el aislamiento o el yeso dañado, no lo toques; puede ser que contenga asbestos. Si inspiras asbestos, puede causar problemas con los pulmones. Si rentas, dílo a tu dueño. Si la casa es de ti, necesitas encontrar un profesional licenciado para reparar la casa.
- Evita los productos con compuestos orgánicos volátiles. Si los usas, asegúrate de que haya circular el aire.
- Hace pruebas de radón en tu casa. Puedes comprar estas pruebas a tu ferretería local.

Si rentas, el dueño debe:

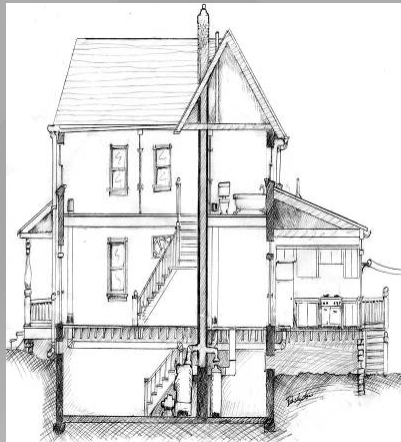
- Saber si han hecho pruebas de contaminación con pintura basada en plomo en tu casa (si era construida antes de 1978).
- Si hay pintura basada en plomo, sigue los pasos para eliminarla sin riesgos.
- Sé consciente de la posibilidad de asbestos cuando estás trabajando en el aislamiento o el yeso.



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

102

Principios de Hogares Saludables



Mantenlo:

1. Seco
2. Limpio
3. Ventilado
4. Libre de Plagas
5. Seguro
6. Libre de Contaminantes
7. **Mantenido**

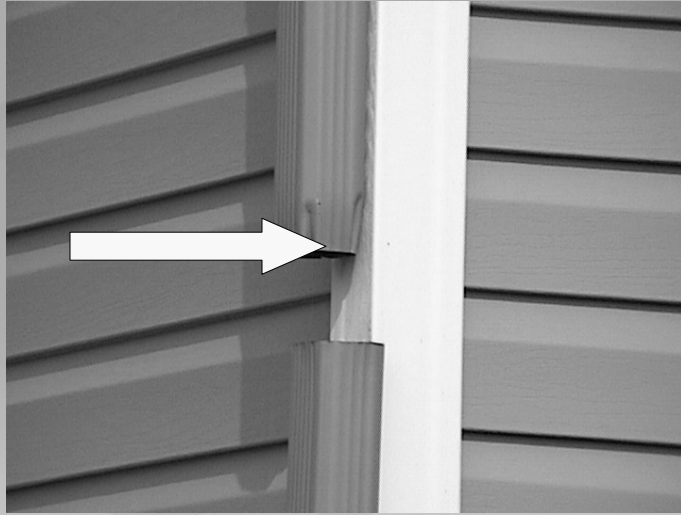


Mantenimiento

- Problemas de plomería
- Techo, paredes, cimientos (fugas de agua)
- Calefacción y humedad
- Cocinar
- Ventilación
- Almacenaje y organización



Un ejemplo



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

105

Otro ejemplo



Cuando un filtro de horno está bloqueado, el aire no puede hacer circular.



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

106

National Healthy Homes Training Center and Network
Hogares Saludables Para Promotores de la Vivienda y la Salud

¿Cuándo?

Healthy Homes Maintenance Checklist

The following checklist was developed for the Healthy Homes Training Center and Network as a tool for healthy home maintenance. A healthy home is one that is constructed, maintained, and established in a manner that is consistent to good occupant health.

To maintain a healthy home, occupants should keep it dry, clean, well-ventilated, free from contaminants, pest free, safe and well-maintained. Good home maintenance can act to

reduce allergens, prevent illness, and reduce injury from accidents. This checklist provides basic guidelines, items may need to be checked more often depending on local conditions and manufacturer suggestions.

Developed for the National Healthy Homes Training Center by Terry Brennan and Ellen Strey, technical advisors to the National Center for Healthy Housing.

Yard & Exterior	Exterior Roof, Walls, Windows
Water drains away from house	Roofing in good condition
No No. 6, No. 7, or No. 8 sharp edge eavestrough	Check chimney, valley, plumbing vent, soffit flashing
Screen around post mount	Make sure gutters discharge water away from building
Check for signs of rodents, bats, moles, termites	Check attic vents
Clean outdoor faucets and hoses	Check attic for signs of roof leaks
Clean window wells and check drainage	Check for rot and ice dams
Clean gutters and downspouts	Look for peeling paint
	Check for signs of leaks where deck attaches to house
	Check bats in attic or door that flaking paint
	Check for signs of mold on exterior walls
	Check radon status via test

Maintenance Checklist continued on next page

Interior Walls, Ceiling, Windows, Doors	Appliances
Check for signs of water damage	Check kitchen range hood covers
Check operation of windows and doors	Clean dryer vents and screens
Lubinate and water windows and doors	Clean exhaust fan filters and covers
	Clean exterior air intake and screens
	Clean air conditioning coils, drain pan
	Clean dishwasher coils, check seals
	Clean and lube furnace, boilers, hot water heater
	Clean and lube fans and blower

Plumbing, Fixtures and Appliances	Electrical Equipment
Check washer hoses connections	Check for damaged wires
Check dishwasher hoses for leaks	Test ground fault interrupters
Check hot water supply/off valve	Test outlets for proper hot, neutral and ground
Clean & check refrigerator defrost drainage connections	Check smoke and CO alarms
Check shower tub surrounds for signs of damage	
Check leaks and drains under sinks, tubs, showers for leaks	
Check hot water heater for leaks	
Check boiler for leaks	
Check water main/shower or well pump for leaks or seeping	
Clean toilet fans	
Check drain and supply lines for leaks	
Check both and replace fan location	

HVAC Equipment - Replace Filters	Attic
Change furnace filters (if applicable)	Check for signs of rodents, bats, moles, termites
Check for water damage	Check for water damage
Check operation in place	Change insulation in place
Check that fans still exhaust to outdoors (check house connection)	Check that fans still exhaust to outdoors (check house connection)



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

¿A quién vas a llamar?



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

Mantenido – Sigue los Pasos

Si rentas o no

- Llama a tu dueño tan pronto como te fijes en la humedad, las cucarachas, los ratones, o los agujeros en las paredes del apartamento.
- Si hay un desagüe de váter, decirlo a tu dueño inmediatamente.
- Si la casa es tuya, asegúrate de reemplazar los filtros del horno regularmente.
- Limpia el filtro de grasa en el fogón. Si tienes preguntas sobre el método de limpiar, pregúntalas a tu dueño.
- En la primavera y el otoño, mira los canalones para ver si son bloqueados por las hojas.
- Busca las tuberías congeladas que rajan y tienen fugas. Arréglalas si no rentas. Si rentas, decirlo a tu dueño.

Si rentas, el dueño debe:

- Arreglar los escapes de agua o los sitios con daños causados por agua.
- Llenar todas las grietas y todos los agujeros.
- Ayudarte eliminar las cucarachas y los ratones.
- Mantener bien los hornos y los calentadores de agua y reemplazar los filtros del horno regularmente.
- Mirar los canalones para ver si son bloqueados por las hojas.
- Arreglar las tuberías que han congelado, han rajado, o han tenido fugas.

