

Buscar recursos que pueden ayudar

Asma	800-852-3345 x	www.asthmanownh.org
Chinches	Marcar 211	www.nhbedbugs.org
Monóxido de carbono	Marcar 911	www.nh.gov/co
Discapacidades	800-834-1721	www.drcnh.org
Agua potable	603-271-2513	www.des.nh.gov/organization/divisions/
Seguridad contra incendios	Llame al departamento de bomberos local	www.nh.gov/safety/divisions/firesafety
Lesiones	877-783-0432	www.chadkids.org/injury_prevention
Plomo	800-897-5323	www.dhhs.nh.gov/dphs/bchs/clpp
Asesoramiento legal	800-639-5290	www.nhlegalaid.org
Salud materna e infantil/	603-271-4517	www.dhhs.nh.gov/dphs/bchs/mch/home.htm
Humedad y mohos	800-438-4318	www.epa.gov/mold
Seguro de salud de NH	800-318-2596	www.coveringnewhampshire.org
Asistencia legal de NH	800-562-3174	www.nhla.org
Centro de toxicología	800-222-1222	www.NNEPC.org
Radón	888-372-7341	www.epa.gov/radon
Roedores e insectos	877-398-4769	extension.unh.edu/Insects-and-Pests
Farmacodependencia y alcoholismo	800-804-0909	www.nhtreatment.org
Tabaco	800-QUIT-NOW	www.trytostophn.org
Acondicionamiento y	603-271-2155	www.nh.gov/oep/energy/programs/weatherization/index.htm

Llame o visite estos sitios web para obtener más información sobre Hogares saludables

12 FORMAS DE TENER

UN HOGAR SALUDABLE



NEW HAMPSHIRE
**HEALTHY
HOMES**

Strength Built on Partnerships

Algunos problemas de salud de niños y adultos pueden empezar en el hogar. Incluso cuando queremos mantener a nuestras familias seguras y sanas, es difícil saber qué medidas hay que tomar para hacer. Además de la información que contiene este folleto, más abajo hay algunos recursos adicionales que le pueden ofrecer más información y ayuda para su familia. Mire en la cubierta posterior la información de contacto de cada programa.

NH 211

- NH 2-1-1 es un número de llamada gratuita y confidencial desde cualquier lugar de NH que ofrece ayuda personalizada.
- Disponible las 24 horas con asistencia en traducción en más de 150 idiomas

**New Hampshire 2-1-1
Dial 211**

HEALTHY MOMS/BABIES

- Servicios de visitas al hogar para madres embarazadas y familias con niños de hasta 3 años.
- Apoyo a los padres y exámenes de salud colectivos y del desarrollo del niño

**Maternal & Child Health
1-603-271-4517**

HEALTHCARE

- Cobertura de salud paga por servicios a proveedores, medicamentos, y atención hospitalaria.
- Los planes de salud pueden diferir. Los planes de seguro pueden diferir en cuanto al monto que paga y los servicios cubiertos.

LEGAL HELP

- New Hampshire Legal Aid es un grupo de agencias que ofrecen una variedad de servicios legales a familias de bajos ingresos en el estado.

**NH Legal Aid
1-800-639-5290**

**NH Legal Assistance
1-800-562-3174**

12 formas de tener un hogar saludable

Este folleto fue creado por el Comité estatal de hogares saludables para compartir información sobre los riesgos que existen en los hogares y cómo pueden afectar su salud y la de su familia.

¡Esperamos que le ayude a encontrar recursos, consejos y más información sobre las formas de proveer un hogar más saludable para usted y su familia!

Índice:

1



Plomo

2



Humo de Tabaco

3



Asma

4



Lesión

5



Monóxido de carbono

6



Humedad y mohos

7



Agua Potable

8



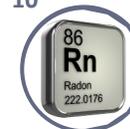
Roedores e Insectos

9



Incendio

10



Radón

11



Chinches

12



Acondicionamiento



1

El Plomo se puede encontrar en el polvo, la pintura, el suelo, el agua potable y en diversos objetos domésticos. Si el plomo se ingiere o se inhala, incluso en cantidades muy pequeñas, puede representar un riesgo grave para la salud, especialmente para los niños pequeños y las mujeres embarazadas. Si su casa se construyó antes

de 1978, puede contener pintura con plomo. El polvo de plomo se origina de las actividades diarias, tales como abrir y cerrar ventanas y puertas pintadas con plomo y cuando se llevan a cabo reformas y reparaciones comunes de la casa.

El 62% de los hogares de New Hampshire podrían presentar riesgos por plomo que podrían causar envenenamiento

QUÉ HACER

- **Analice a todos los niños menores de seis años para detectar plomo**
- **Contrate a un inspector de plomo autorizado** para saber si su hogar presenta riesgos por plomo.
- **Use un contratista "certificado en RRP" por la EPA que entienda cómo emplear prácticas seguras para trabajar con plomo al renovar o reparar su hogar.**
- **Lave regularmente** las manos, juguetes, chupetes, pisos, repisas de ventanas y otras zonas donde se pueda depositar el polvo de plomo.
- **Tenga cuidado de no llevar a su casa plomo** proveniente de su lugar de trabajo o afición.



Humo de Tabaco

se produce cuando las personas fuman productos que contienen tabaco. El humo de tabaco ambiental puede ser inhalado por las personas que están cerca. No hay un nivel de exposición a este humo que sea seguro. El humo residual (de tercera mano) se refiere a las sustancias tóxicas y las partículas que quedan en superficies como

alfombras, ropas y muebles después de que alguien fuma. Los niños y las mascotas a menudo pasan tiempo en lugares donde se deposita el humo residual. Los dispositivos de nicotina electrónicos, como los cigarrillos electrónicos, aumentan la presión arterial, afectan la frecuencia cardíaca y respiratoria y contienen sustancias químicas tóxicas.

2



1,900 adultos en New Hampshire mueren anualmente por fumar

QUÉ HACER

- **Hasta que deje de fumar, fume al aire libre.** La familia, los amigos y las visitas nunca deben fumar ni usar cigarrillos electrónicos ni productos vapeadores en su hogar.
- **Aléjense usted y sus hijos de los lugares donde se permite fumar.** Fumar tabaco puede causar problemas de salud graves en niños, especialmente en aquellos que tienen enfermedades respiratorias. Nicotine can be fatal to adults and children.
- **La nicotina puede ser mortal para los adultos y los niños.** En caso de exposición a la nicotina, llame al centro de toxicología al 1-800-222-1222. Guarde siempre los productos que contengan nicotina lejos de los niños y las mascotas.
- **Pregunte a su médico sobre métodos para dejar de fumar.** Llame a la línea de ayuda NH Tobacco Helpline al 1-800-QUIT-NOW para informarse sobre los métodos para dejar el tabaco y otros dispositivos de nicotina electrónicos.





3

El asma es una afección en la que las vías respiratorias se inflaman causando sibilancias, tos u opresión en el pecho. Fumar tabaco, la humedad, los mohos, las mascotas, los roedores y los insectos que hay en su hogar pueden desencadenar un ataque. Conozca los desencadenantes comunes del asma y las maneras de evitarlos.

1 de cada 9 residentes de New Hampshire tiene asma. La "cámara de inhalación" que se presenta más arriba es una herramienta útil que se usa para administrar medicamentos para el asma.

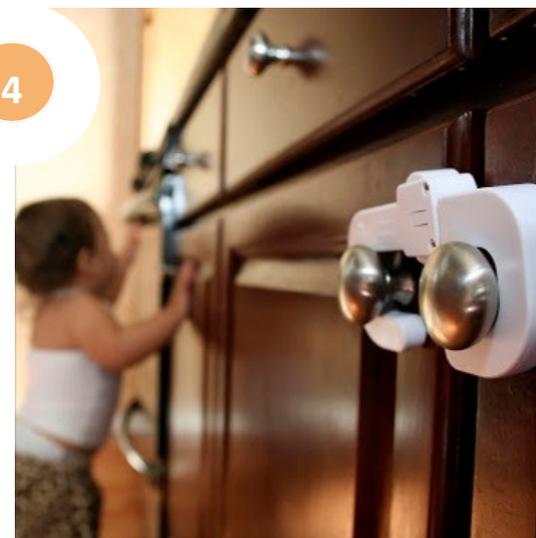
QUÉ HACER

- **Conozca sus desencadenantes** Evite el humo del tabaco, los mohos y los roedores (vea la sección sobre *Humo de tabaco, humedad y mohos*, y *Roedores e insectos*). Tome medidas para evitar exponerse a ellos.
- **Lave la ropa de cama con agua caliente.** Use embalajes para los colchones y las almohadas.
- **Limpie regularmente las superficies y los pisos** con un paño húmedo o de microfibra. Use una aspiradora HEPA para las alfombras y los muebles.
- **Mantenga a las mascotas fuera del dormitorio.** La caspa de las mascotas puede aumentar los síntomas.
- **Tenga un plan de acción contra el asma.** Colabore con su médico para elaborar un plan de control del asma por escrito.
- **Conozca sus medicamentos** y síntomas.



Lesiones se pueden producir cuando los electrodomésticos, medicamentos, bañeras, escaleras y productos de limpieza no se controlan o se guardan de manera segura. Para evitar caídas y envenenamientos, vigile de cerca a sus hijos, otros adultos y otros integrantes de la familia.

4



El 52% de las muertes entre los 0 y los 34 años en HN se debe a lesiones

QUÉ HACER

- **Instale barras de agarre** y use alfombrillas antideslizantes en la bañera y la ducha.
- **Instale iluminación** en las escaleras, escalones y en los descansillos.
- **Mantenga libres las escaleras.** Evite el desorden excesivo en su hogar y en los alrededores para evitar las caídas
- **Nunca deje que los niños salten** en las camas ni trepen a los muebles.
- **Aleje las camas, cunas y otros muebles** de las ventanas.
- **Para evitar quemaduras,** regule el termostato en su calentador de agua a 120° F o menos.
- **Evite los envenenamientos** trasladando a los medicamentos, el alcohol, productos de limpieza, insecticidas, fertilizantes y combustibles a estantes altos o armarios fuera del alcance de los niños.





5

Monóxido de Carbono (CO)

el "asesino silencioso", es un gas invisible inodoro y mortal. Se origina cuando los combustibles para calefacción no se queman completamente. Los equipos de calefacción y para cocinar, generadores y vehículos que se hacen funcionar en cocheras anexas pueden ser fuentes de CO.

La exposición al monóxido de carbono puede producir síntomas similares a los de la gripe. Las dosis bajas con el transcurso del tiempo, o las cantidades grandes de una sola vez pueden ser mortales.

QUÉ HACER

- **Instale alarmas de CO** en todos los niveles de su hogar y afuera de los lugares para dormir. Revise las alarmas de humo MENSUALMENTE.
- **Cambie las pilas** por lo menos una vez por año. Un buen momento es cuando los relojes se reajustan en la primavera o el otoño.
- **Instale correctamente los aparatos para quemar el combustible** que usan madera, gas, aceite, pellets y carbón, y asegúrese de que tengan ventilación adecuada hacia el exterior. Nunca caliente su casa con un horno a gas.
- **Conozca los signos del envenenamiento por CO.** Si sospecha de envenenamiento por CO, abandone su hogar inmediatamente y llame al 911.
- **Los generadores, parrillas de carbón, dispositivos accionados a gasolina y cualquier fuente de calor sin ventilación** deben estar a una distancia de 20 pies de la casa. Nunca se deben usar en la casa o la cochera, ni cerca de ellas.



6

Los Mohos

pueden crecer en casi todo cuando hay demasiada humedad. Arreglar las pérdidas y controlar la humedad es la forma más importante de evitar el desarrollo de mohos. No hay niveles aceptables de mohos en el interior de la casa.



La humedad crea un buen ambiente para bacterias, cucarachas y ácaros, que pueden causar alergia y síntomas de asma.

QUÉ HACER

- **Arregle la plomería y las goteras del techo** lo antes posible.
- **¡Actúe rápidamente si detecta mohos!** Cuanto más tiempo estén allí, más daño harán.
- **Sepa cuándo lo puede limpiar usted mismo.** Si la zona afectada es mayor que 3 x 3 pies, ubique a un profesional en estos sitios web:
 - ABIH.org
 - ACAC.org
 - IICRC.org
- **Use extractores** cuando cocine y se duche. Si no hay un extractor, abra la ventana.
- **Use un aire acondicionado o un deshumidificador** en el verano para reducir la humedad. Mantenga la humedad relativa de su hogar entre 40% y 60%.
- **Limpie y mantenga** aparatos de aire acondicionado y deshumidificadores por lo menos una vez por mes.





7

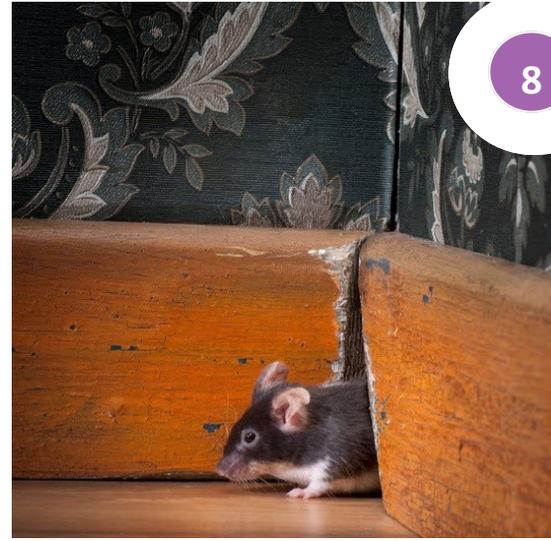
El Agua de un pozo privado puede contener arsénico, radón y otros contaminantes vinculados al cáncer y a enfermedades graves. Muchos contaminantes no tienen sabor, olor ni color. A diferencia de los pozos privados, el agua que proviene de la ciudad o municipalidad se analiza regularmente. Es importante analizar el

agua de su pozo frecuentemente para detectar contaminantes que pueden afectar su salud.

1 de cada 5 pozos residenciales de New Hampshire contiene arsénico, una sustancia química peligrosa que puede causar cáncer de vejiga.

QUÉ HACER

- **Sepa lo que contiene su agua.** Analice el agua todos los años para detectar bacterias y nitratos. Analícela cada 3 a 5 años de acuerdo al "Análisis estándar" recomendado por el estado.
- **Proteja la zona alrededor de su pozo de la contaminación.** Mantenga la zona de alrededor de su pozo limpia y libre de productos químicos. Los fertilizantes, excrementos de animales, combustible y aceite de automóviles estacionados, equipo para césped y vehículos recreativos pueden meterse en la tierra y contaminar su pozo.
- **Use agua potable para beber y cocinar si su pozo está contaminado.** Use agua embotellada o haga que un técnico calificado instale un sistema de tratamiento.



8

Los roedores e insectos necesitan comida, agua, refugio, y una manera de entrar, para poder sobrevivir en su hogar. Además de ser plagas, los roedores e insectos pueden ser desencadenantes del asma. En vez de depender de insecticidas, que contienen productos químicos tóxicos, el control de plagas

adecuado exige supervisión, limpieza, e impedir que las alimañas entren a su casa.

Un ratón puede pasar por un agujero del tamaño de una moneda de diez centavos.

QUÉ HACER

- **Privarlos de alimento.** Coloque una tapa hermética en su cubo de basura; guarde los alimentos y lave los platos sucios diariamente; guarde los alimentos en la noche.
- **Deshidrátelos.** Elimine las fuentes de agua como pérdidas de la instalación sanitaria, cuencos de agua para mascotas, y una canasta de secado de vajilla mojada.
- **Limpie.** Lave regularmente las superficies de mostradores y limpie los artefactos para cocinar como el horno y la tostadora.
- **Selle las grietas y rajaduras** por donde las alimañas puedan entrar a su casa.
- **Elija productos de control de plagas "más ecológicos".** Coloque todos los pesticidas fuera del alcance de los niños





9

Los incendios se pueden prevenir. Instale correctamente y mantenga sus alarmas para el humo. Elabore y practique con su familia un plan de escape en caso de incendio. Tenga cuidado con los riesgos eléctricos, de la cocina y el hogar que pueden hacer que su hogar sea más propenso a los incendios y daños relacionados.

2 de cada 3 muertes por incendio ocurren en hogares que tienen alarmas de humo que no funcionan, o ningún tipo de alarmas.

QUÉ HACER

- **Instale alarmas de humo** en todos los niveles de su casa, en todos los dormitorios y fuera de los lugares para dormir, incluido el sótano. Exámínelas MENSUALMENTE.
- **Cambie las pilas** por lo menos una vez por año. Un buen momento es cuando los relojes se reajustan en la primavera o el otoño.
- **Las alarmas pierden su sensibilidad** y se deben cambiar cada 10 años.
- **Mantenga una zona despejada de 3 pies** alrededor de chimeneas, estufas de leña y cualquier dispositivo o equipo de calefacción.
- **Elabore y practique un plan de escape** con los integrantes de la familia. Asegúrese de que sus vías de escape estén despejadas.



10

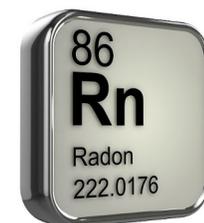
El radón es un gas radioactivo invisible, inodoro que proviene del suelo y el lecho de roca, incluido el granito. Puede entrar en su hogar a través de grietas en los cimientos o de su suministro de agua. Con el tiempo, la exposición al radón puede causar enfermedades, e incluso cáncer. El radón es la

segunda causa principal de cáncer en New Hampshire. Los kits de prueba de radón son sencillos de usar. Analice su hogar hoy mismo y conozca el riesgo del radón.

Un sistema de reducción de radón, como se ilustra arriba, se puede usar para purgar el radón de su hogar.

QUÉ HACER

- **Analice su hogar para detectar radón.** Muchos kits fáciles de usar valen menos de \$20. Los kits de prueba se pueden obtener en ferreterías locales y por Internet.
- **Asegúrese de hacer las pruebas antes y después de hacer reformas en su hogar,** o antes de comprar una casa nueva. En una construcción nueva, haga las pruebas antes de que se termine el edificio.
- **Selle los pisos y las grietas** para evitar que el radón entre en su hogar y su espacio vital.
- **Si el nivel de radón es de 4 picocuries por litro o superior** en el espacio habitable más bajo de su casa, contrate a un contratista calificado en reducción de radón.





Bed Bugs No son portadoras de enfermedades, pero se alimentan exclusivamente de sangre. Una vez cada 5 a 10 días. Son exitosas viajeras, que se trasladan desde un sitio infestado a muebles, ropa de cama, cajas y ropa. Se multiplican a un ritmo increíblemente rápido.

11



En seis meses, una chinche puede multiplicarse a más de 30,000 chinches

QUÉ HACER

- **Contacte a un profesional en el tratamiento de plagas o al propietario** inmediatamente. NO trate la situación usted mismo. Si el propietario no es receptivo, contacte a su código o funcionario sanitario local.
- **Limpie con aspiradora su colchón, somier, cabecero y pisos diariamente.** Vacíe la aspiradora en una bolsa de plástico cerrada herméticamente y llévela afuera.
- **Use embalajes de colchones y Climbups®** para cubrir el colchón, el somier y los pies de la cama.
- **NO cambie el lugar donde duerme.** Haga de su cama una «isla» alejándola de la pared. No deje que la ropa de cama toque el piso y elimine el desorden alrededor y debajo de la cama.
- **Caliente las prendas de vestir y la ropa de cama** en la secadora durante 20 minutos con calor alto para matar las chinches. Coloque los artículos en bolsas de plástico cerradas herméticamente hasta después del tratamiento.
- **No propague la contaminación.** Escriba “INFESTADOS CON CHINCHES” en los artículos que tire.

12



El acondicionamiento ayuda a las familias a reducir sus facturas de electricidad al mejorar la eficiencia energética de sus hogares. Las familias de bajos ingresos son las más vulnerables al aumento de los costos del combustible. El dinero que no se gasta en las facturas de calefacción se puede usar para cubrir necesidades, como alimentos y medicamentos.

Cambiar a CFL y LED (las dos bombillas representadas arriba) puede ayudar a reducir las facturas de electricidad.

QUÉ HACER

- **Selle orificios, grietas y aberturas** de toda la casa para evitar fugas de aire
- **Calentar agua consume energía.** Reduzca su uso de agua lavando solamente muchos platos y ropas. Tome duchas más cortas en vez de baños. Reemplace los artefactos del fregadero y la ducha por boquillas y cabezales de ducha de flujo lento.
- **Cambie las bombillas eléctricas viejas** por lámparas compactas fluorescentes (CFL) con la etiqueta ENERGY STAR o lámparas de diodos emisores de luz (LED).
- **Aire acondicionado central.** Por cada grado de más calor que usted regule, recortará del 3 al 4 por ciento de su factura de electricidad para refrigeración.
- **Instale un termostato programable** que disminuye el calor durante el día mientras usted está ausente.

