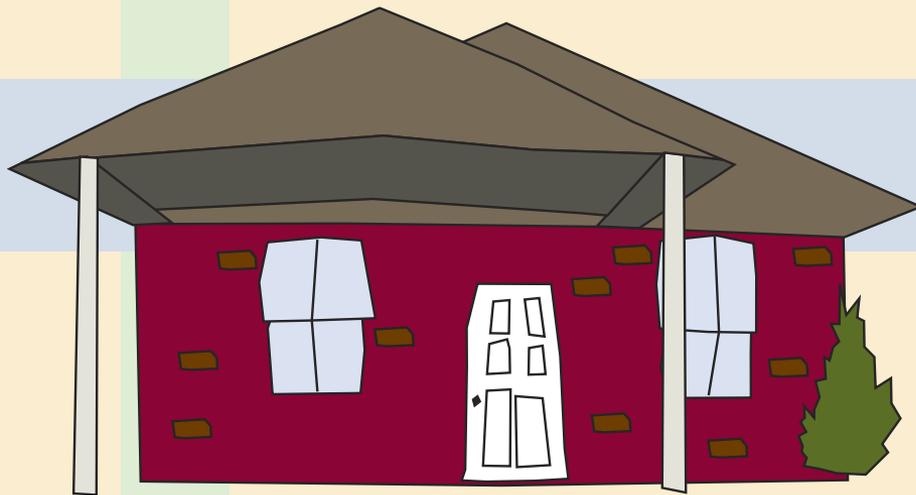


# Cómo mantener SU hogar saludable



Programa de Construcción de  
Viviendas Saludables de Hábitat

 **Habitat for Humanity®**

RECURSOS DE CONSTRUCCIÓN Y AMBIENTALES

Cuando se muda a una nueva casa, el aire en el interior puede presentar algunos problemas a los adultos y los niños, los cuales se pueden controlar tomando simples medidas para el cuidado del hogar. Esperamos que este folleto lo ayude a mantener un hogar saludable para usted y su familia.

## Factores desencadenantes del asma

El asma es una grave enfermedad pulmonar. Las personas asmáticas pueden tener dificultades para respirar y tosen mucho durante un ataque de asma. Entre los factores importantes que pueden causar o “desencadenar” un ataque de asma, se encuentran:

### Las cucarachas, los ratones y otras plagas

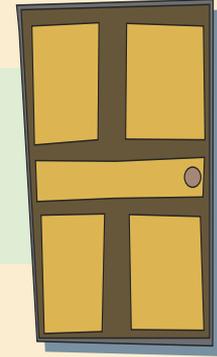
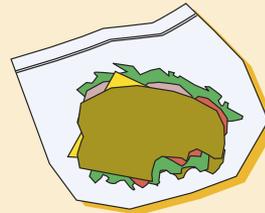
#### ¿Por qué adentro?

- Se arrastran por los agujeros más diminutos de la casa.
- Les gusta la comida y el agua.



#### ¿Qué debe hacer?

- Selle u obstruya todos los agujeros que vea con una lata de espuma aislante (como “Great Stuff” o masilla), que se vende en las tiendas de productos para el hogar.
- Mantenga la comida y el agua guardadas en contenedores herméticos o en el refrigerador.
- No deje comida ni basura afuera.
- Limpie los líquidos derramados y las migas.
- Evite usar los pesticidas en aerosol. En cambio, use cebos o trampas con veneno cuando los niños y las mascotas no se encuentren en la casa.



#### SUGERENCIA:

¡Es un trabajo sucio, así que póngase ropa vieja!

#### SUGERENCIA:

Obstruya los agujeros que midan más de media pulgada primero con un material duro y luego use espuma en aerosol o masilla.



## Polvo y excremento de los ácaros del polvo

Los ácaros del polvo no se ven porque son demasiado pequeños, pero viven en todos los hogares. Se encuentran en colchones, almohadas, alfombras, muebles, ropa y hasta en los juguetes de peluche.

### ¿Por qué adentro?

- A los ácaros les encanta la piel humana muerta, la cual representa la mayoría del polvo que vemos en nuestras casas.
- Los ácaros del polvo necesitan humedad para vivir: más del 50 por ciento de la humedad relativa dentro de su casa.

### ¿Qué debe hacer?

- Mantenga el aire seco dentro de la casa encendiendo el ventilador de la cocina durante y después de cocinar y hasta que el aire húmedo salga de la casa.
- Encienda el ventilador del baño cuando tome una ducha y déjelo encendido hasta una hora después.
- Pase la aspiradora por la alfombra y use un trapo húmedo para quitar el polvo con frecuencia.
- Si un miembro de la familia tiene asma, lave las sábanas y los juguetes de peluche con agua caliente cada semana.
- Pase la aspiradora por los muebles, las alfombras y los felpudos a menudo.
- No use los zapatos que vienen de la calle dentro de la casa.
- Use fundas a prueba de polvo para las almohadas y los colchones.



### SUGERENCIA:

¡Comuníquese con su filial de Hábitat si el ventilador del baño no elimina la humedad!

## Humo del tabaco en el interior

### Información médica:

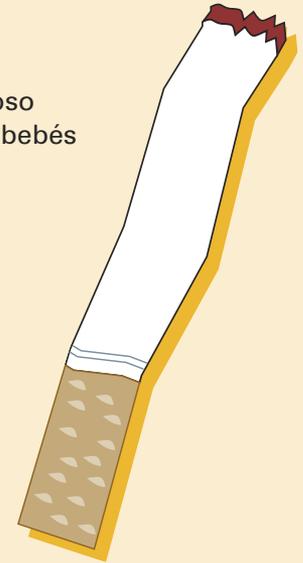
El humo del tabaco en el interior procede de cigarrillos, cigarros y pipas. Aunque es peligroso para los adultos, es particularmente nocivo para los niños, las mujeres embarazadas y sus bebés en gestación.

### ¿Por qué adentro?

- Algunas personas no saben que fumar dentro de la casa afecta a sus seres queridos.

### ¿Qué debe hacer?

- Elija fumar afuera y no permita que otras personas lo hagan adentro.



**Ponga un cartel en la puerta de entrada**

Fumar adentro con una ventana abierta o un ventilador encendido no evita que las personas aspiren el humo, lo cual no ayuda a su familia.

## Moho y humedad contenida

El moho está formado por diminutos seres vivientes que aman el agua. Pueden afectar los pulmones y la nariz de las personas, y también ser nocivos. Con mucha frecuencia, el moho es de color negro o gris y también puede tener olor, pero no siempre.

### ¿Por qué adentro?

- El moho crece en los materiales húmedos y el agua que se forma alrededor.
- Si el aire de su casa es demasiado húmedo, crece el moho.

### ¿Qué debe hacer?

- Encienda los ventiladores de la cocina y el baño cuando cocine y tome una ducha.
- Elimine rápidamente el moho de las superficies duras con agua y detergente. Es posible que tenga que reemplazar los materiales suaves que tienen moho (como las alfombras o los artículos de tela [juguetes de peluche, muebles, ropa, etc.]).
- Limpie o repare las pérdidas de agua dentro de las 24 horas.
- Si la humedad es mayor que el 50 por ciento con frecuencia, o si el aire es muy húmedo, use un deshumidificador.



### SUGERENCIA:

¡Mantenga las cosas secas!  
¡Controle el agua y la humedad!

### NOTA:

En áreas o estaciones muy secas, no se tendrá que preocupar por la humedad en el interior.

## Suciedad de la calle

### ¿Por qué adentro?

- Los zapatos que vienen de la calle traen adentro de la casa todas las cosas que ha pisado: el polen, la suciedad, el lodo, los pesticidas y las heces [de perros]; por ello, en muchos países y muchas culturas, todos dejan sus zapatos en la puerta de entrada.
- ¡Sacarse los zapatos ayudar a mantener un hogar saludable, es una señal de respeto por el hogar y además, usted se ahorra la limpieza de la casa!

### ¿Qué debe hacer?

- ¡Evite usar los zapatos que vienen de la calle dentro de la casa!
- Use un felpudo grande y un cepillo para limpiarse los zapatos en la puerta de entrada.
- Use otro felpudo del lado de adentro de la puerta de entrada para sacudirse los zapatos otra vez.
- Puede guardar los zapatos que vienen de la calle en una canasta o un estante cerca de la puerta de entrada.
- Tenga pantuflas y zapatos sin cordones cerca de la puerta de entrada para su familia e invitados, los cuales son cómodos y abrigados para usar adentro.

**“ ¡Cuantas menos tareas domésticas mejor!”**



**¡Por favor,  
deje los  
zapatos  
afuera!**



### **SUGERENCIA:**

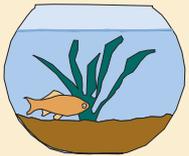
Ponga un cartel amistoso en su puerta de entrada.

## Mascotas

La saliva, la orina y las escamas de la piel de su mascota pueden desencadenar o causar un ataque de asma.

### ¿Por qué adentro?

- Todos sabemos que los perros necesitan un refugio y son animales sociales; por ello, los consideramos parte de la familia.
- Muchos dueños dejan a sus gatos adentro porque son grandes cazadores de pájaros.



### ¿Qué debe hacer?

- ¡Si alguien en su casa sufre de asma o es alérgico a los perros o gatos, considere tener un tipo distinto de mascota, como por ejemplo un pez!
- Si es alérgico a las mascotas:
  - Manténgalas fuera de las recámaras y lejos de los juguetes de peluche de los niños.
  - Evite que se suban a los muebles.
  - Trate de mantenerlas y manténgalas en las áreas no alfombradas.
  - Pase la aspiradora y quite el polvo a menudo para eliminar el pelo y las escamas de la piel de su mascota.



## Pesticidas

Los pesticidas son productos químicos usados para matar plantas, animales, insectos y otros seres vivos. Muchos pesticidas se mantienen en la cadena alimenticia de la naturaleza (animales, plantas y seres humanos) durante mucho tiempo y se fortalecen cuando pasan de un animal a otro y a los seres humanos. Algunas ciudades han dejado de usar pesticidas porque fueron encontrados en el agua potable.

### ¿Por qué adentro?

- Los estudios han detectado más pesticidas en el interior que afuera de la casa. ¿Cuál es el motivo principal? Los zapatos.
- Los zapatos traen los pesticidas de la calle adentro de las casas.
- Además, algunas personas usan pesticidas dentro de sus casas.

### ¿Sabía usted que...?

Los pesticidas se usan demasiado en nuestro mundo moderno. La mayoría de ellos son perjudiciales para los seres humanos y muchos se filtran en nuestro suministro de agua desde el suelo.

**Advertencia: ¡Manténgalos lejos del alcance de los niños!**



### ¿Qué debe hacer?

- Sáquese los zapatos que vienen de la calle en la puerta de entrada.
- Evite usar pesticidas en el interior. Lea la información descripta en “Cucarachas, ratones y otras plagas” para aprender cómo erradicar estas plagas dentro de la casa. Sólo use un pesticida en pequeñas cantidades si no encuentra otra solución. Algunos de ellos eliminan muchas cosas, incluidas las buenas. Use un pesticida que elimine el objeto de interés.
- Evite utilizar matapolillas en la casa.
- Aplique menos pesticidas en el jardín. Visite o llame a la oficina de alcance comunitario de su condado para averiguar las formas naturales de reducir las plagas en el jardín y el patio. Es bueno tener algunos insectos porque se comen a otros que son plagas.
- Malezas: puede deshacerse de las malezas con una herramienta de jardinería, es más económico que aplicar pesticidas y no es nocivo para los niños, animales, pájaros y el agua cerca que hay de usted.

### Para solicitar asistencia:

Llame a la National Pesticide Telecommunications Network (NPTN) al número: 800-858-PEST, donde le aclararán sus dudas y le entregarán materiales de lectura sobre pesticidas.



## Otros productos químicos

### ¿Por qué adentro?

- Nuestros propios fijadores y tinturas para el cabello, los productos de limpieza, las velas y otros artículos en el hogar pueden contener productos químicos nocivos.

### ¿Qué debe hacer?

- Use productos más saludables en su casa en vez de aquellos con un contenido químico fuerte:
  - Elija las velas que no tienen mecha de alambre.
  - Los desodorizantes y los desodorantes de ambiente pueden emitir compuestos químicos nocivos y causar enfermedades. En cambio, use desodorizantes naturales.
  - Elija no utilizar tinturas y mantenga el color natural de su cabello. Las tinturas para cabello contienen toxinas y algunas investigaciones las relacionan con el cáncer. La decoloración del cabello no causa problemas.



**Advertencia:**

**¡Manténgalos lejos del alcance de los niños y las mascotas!**

## ¡Los productos de limpieza simples son más económicos y son eficaces!

### Solución limpiadora básica

El agua con vinagre es una buena solución limpiadora para los pisos, otras superficies y los excusados. Se ha utilizado durante cientos de años y aún funciona a las mil maravillas hoy en día. Agregue una pequeña cantidad de leche descremada al agua de enjuague para que el piso quede brillante.

### Detergente o bicarbonato de sodio y agua

El agua con detergente o bicarbonato de sodio ayuda mucho a eliminar el moho y limpiar los gérmenes nocivos.

- Es posible que tenga que limpiar las superficies donde ha apoyado carne cruda (mesadas, fregaderos, cuchillos) con una pequeña cantidad de cloro.





### **Limpiador para la taza del excusado**

Espolvoree bicarbonato de sodio dentro de la taza del excusado y luego límpielo con un cepillo. También deje reposar un poco de vinagre blanco durante unos minutos en la taza antes de limpiarla con el cepillo.

- Los gérmenes normales en los excusados en realidad limpian la taza; por eso, usted no necesita eliminar esas bacterias sino hacer que huelan mejor.

### **Otros limpiadores naturales**

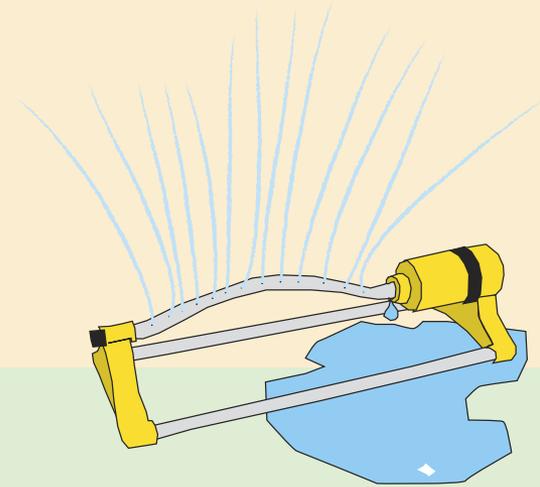
- Quitamanchas para felpudos y sofás: el agua con gas, al igual que una solución de agua y vinagre (1/4 de taza cada uno), son eficaces para quitar las manchas de los felpudos y sofás.
- Limpiavidrios: el agua con vinagre es un excelente limpiavidrios para ventanas. Use periódicos o trapos.
- Pomada para zapatos: use un aceite vegetal, como aceite de oliva.

#### **Advertencia:**

**Si usa productos químicos fuertes, siempre abra las ventanas y encienda los ventiladores para que circule aire fresco mientras limpia. Guarde las pinturas, los solventes, los pesticidas y otros productos químicos afuera en un recipiente hermético seguro.**

## Un jardín saludable para usted y su familia

- La mayoría de las personas utilizan demasiado fertilizante en su jardín, en particular en el pasto.
- A continuación, le hacemos algunas sugerencias para usar menos fertilizantes:
  - Corte el césped cuando esté seco.
  - Mantenga la hierba cortada en su jardín.
  - Mantenga el pasto a una altura de 2 a 3 pulgadas, lo cual fortalece las raíces del césped.
  - Riegue a la mañana.
  - Cuando el césped se empieza a marchitar, riéguelo muy bien (lo que se llama “riego profundo”) durante 30 minutos para fortalecer las raíces, con lo cual podrá regar con menos frecuencia.
- Drenajes pluviales externos: recuerde no arrojar veneno, toxinas, productos químicos ni pesticidas en las calles o los drenajes porque esta agua a menudo no es tratada y fluye directamente al río, arroyo o bahía cercano, donde viven los peces, pájaros y otros animales.
- Heces de perro: ¡colocarlas en bolsas y luego en la basura mantiene las corrientes y el suministro de agua saludables y deja a sus vecinos contentos!

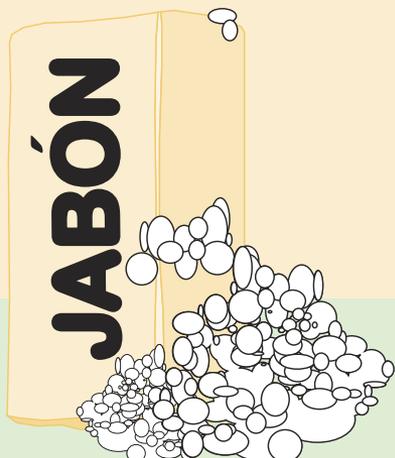


## Mantenga alejados los gérmenes nocivos

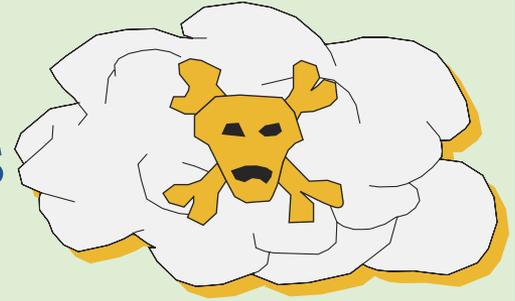
- Lavarse las manos con agua jabonosa tibia (¡durante bastante tiempo como para recitar el alfabeto dos veces!) después de ir al baño y antes de cocinar o comer es la mejor manera de no enfermarse.
- Los gérmenes de la ropa se eliminan mejor en la secadora; el agua caliente, a menos que esté hirviendo, no es tan eficaz.
- Los gérmenes en la cocina: use agua con cloro cuando lave los platos y las mesadas donde haya apoyado carne cruda.
- La intoxicación alimentaria es una enfermedad muy común de las personas y muchas no saben que están enfermas.

### Por eso:

- Sólo guarde comida fresca y lea la fecha de vencimiento impresa en los comestibles. ¡Cuando tenga dudas, arrójelos a la basura!
- La carne se debe guardar caliente o fría pero no a temperatura ambiente durante mucho tiempo. Congele los restos de carne si no quiere comerla a los pocos días de haberla cocinado.



# Otros problemas de salud causados por el aire en los ambientes interiores



## Monóxido de carbono

Usted no puede verlo ni olerlo, pero es un gas que lo puede matar rápidamente. En pequeñas dosis, este gas lo puede envenenar durante muchos años y, aunque no se muera, puede padecer afecciones como jaquecas y náuseas.

### ¿Qué debe hacer?

- Es posible que tenga aparatos de gas o propano en su hogar (calentador de agua, estufa, secadora de ropa o calefactor). En ese caso, debe comprar un monitor de monóxido de carbono que cuesta \$20 en una tienda de productos para el hogar, el cual le indicará si tiene una fuga de monóxido de carbono en su casa.
- Si tiene garaje, no caliente el motor de su auto adentro porque los vahos y el gas se propagan a su casa.
- Use aparatos de propano, kerosén y otros gases (como las parrillas y calefactores pequeños) afuera, a menos que tenga la certeza de que se pueden usar de modo seguro dentro de la casa.
- Cada año, haga que un técnico entrenado inspeccione su horno de gas y calentador de agua para asegurarse de que éstos funcionan bien.

## Radón

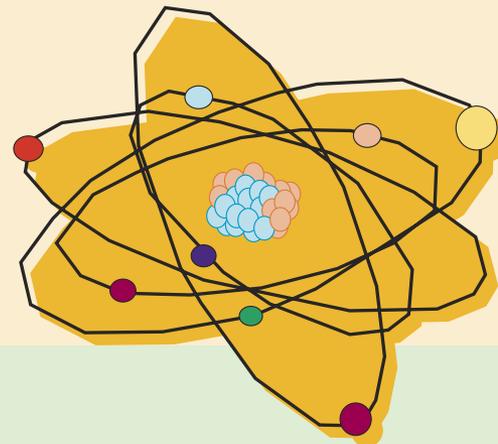
El radón es un gas de origen natural incoloro e inodoro. Se propaga a las casas y lo aspiramos en los pulmones. El radón puede causar cáncer de pulmón, en particular en los fumadores de tabaco.

### Sistemas de reducción del gas radón en las casas

- En las áreas donde hay grandes cantidades de radón, el personal de Hábitat podrá instalar un sistema de reducción del gas radón en las casas durante su construcción.
- El sistema aspira el radón desde el suelo por una tubería de la casa y lo elimina por el techo.

### Si tiene un sistema de reducción del gas radón en su casa:

- Haga una prueba del gas radón después de mudarse a su casa usando un kit de pruebas. Puede conseguirlos en el departamento de salud o la oficina de extensión comunitaria de su condado, o puede solicitar ayuda a su filial de Hábitat para la Humanidad.
- La prueba del gas radón debe ser menor que 4 pCi/L en su casa; si es 4 o más alta, pregunte a su filial si pueden instalar un ventilador en su sistema de reducción del gas radón.
- Si puede meterse arrastrándose por debajo de su casa, trate de no romper ni quitar el plástico del suelo porque esto es parte del sistema de reducción del gas radón.



# Algunas sugerencias para el mantenimiento de su hogar que le pueden ahorrar dinero

## Filtros de aire

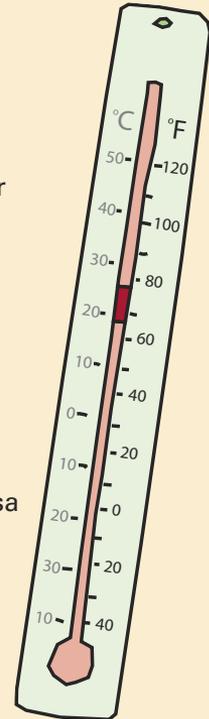
Reemplace los filtros de aire del sistema de calefacción y refrigeración al menos una vez en cada estación (invierno, verano, primavera y otoño); puede ser necesario inspeccionar algunos de los filtros una vez por mes.

### Inspección de equipos

- Todos los años, haga inspeccionar su:
  - Sistema de calefacción y refrigeración.
  - Calentador de agua.

### Sepa dónde están los sistemas de apagado

- Sepa dónde están los sistemas de apagado del agua, el gas y la electricidad de su casa y cómo utilizarlos porque esto es importante en el caso de una emergencia.



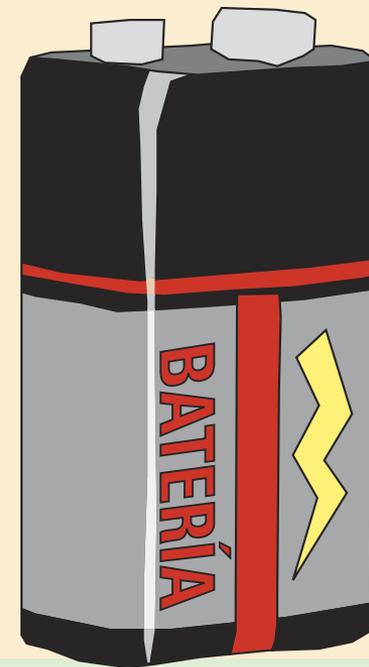
## Reduzca el costo de las facturas de electricidad

Ahorre dinero bajando la temperatura del calentador de agua. Y ahorre aún más dinero con estas medidas extra:

- Baje la calefacción en su casa en el invierno a 68° o menos (¡abriguese más!) y mantenga cerradas las puertas y ventanas.
- Suba la temperatura de su aire acondicionado en verano a 78° o más; use ventiladores para refrescarse. Prepare menos comidas calientes para que el aire en el interior sea más fresco.
- Ponga su sistema de calefacción y refrigeración en "automático".
- Use los ventiladores de techo para refrigerar las recámaras en su casa y apáguelos cuando salga.
- Lave la ropa con agua fría; ponga en remojo la ropa manchada antes de lavarla.

### Cambie las baterías

Cambie las baterías en los detectores de humo y en cualquier detector de monóxido de carbono dos veces por año. ¡Elija una fecha en primavera y otoño y escríbala en su calendario para acordarse!



## Números importantes

Tenga a mano una lista de números importantes para facilitar la consulta.

**Policía** \_\_\_\_\_

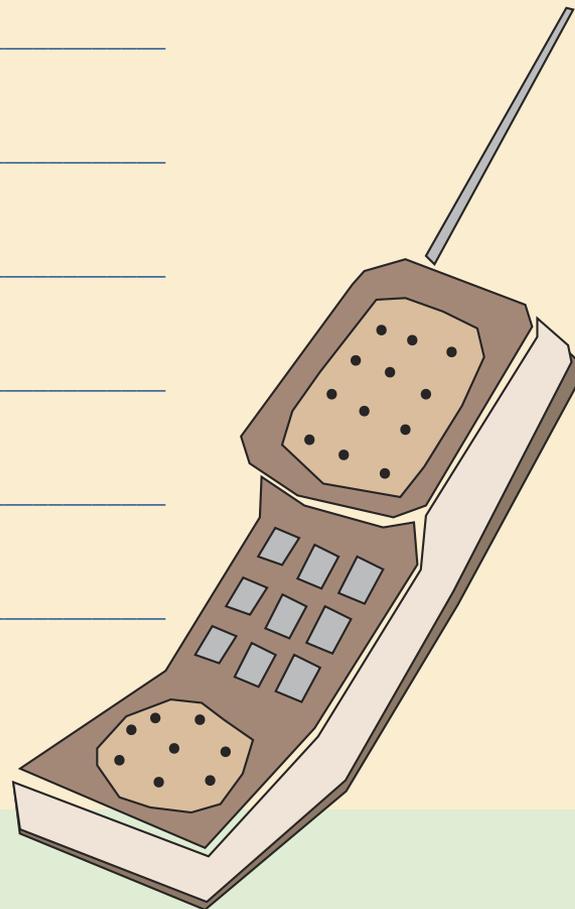
**Bomberos** \_\_\_\_\_

**Emergencia** \_\_\_\_\_

**Control de envenenamientos** \_\_\_\_\_

**Doctor** \_\_\_\_\_

**Dentista** \_\_\_\_\_



Veterinario \_\_\_\_\_

Escuela \_\_\_\_\_

Compañía de teléfono \_\_\_\_\_

Compañía de cable \_\_\_\_\_

Compañía de luz \_\_\_\_\_

Compañía de gas \_\_\_\_\_

Biblioteca pública \_\_\_\_\_

Inscripción de votante \_\_\_\_\_

Oficina de Hábitat para la Humanidad \_\_\_\_\_

**Notas:**

---

---

---

---

---

---

---

---



Para obtener más ayuda e información, comuníquese con:

- <http://www.epa.gov/iaq/>
- <http://www.healthhouse.org/>
- Recursos de construcción y ambientales,  
HFHI: [ConsEnv@habitat.org](mailto:ConsEnv@habitat.org)



RECURSOS DE CONSTRUCCIÓN Y AMBIENTALES:

121 Habitat St. Americus, GA 31709-3498 USA

(229) 924-6935 (800) HABITAT fax (229) 928-8811 [ConsEnv@habitat.org](mailto:ConsEnv@habitat.org) [www.habitat.org](http://www.habitat.org)

Este folleto  
fue publicado  
gracias a la  
generosa  
subvención  
de la Agencia  
de Protección  
Ambiental  
(Environmental  
Protection  
Agency, EPA).

1568/60/CAER/7-06