

CONTRIBUYA A TENER UN

HOOGAR SANO

PROTEJA
LA SALUD
DE SUS
HIJOS



CONTRIBUYA A TENER UN

HOGAR SANO

Si usted es como la mayoría de la gente, quiere cuidar bien a su familia. Intenta consumir alimentos saludables. Lleva a sus hijos al doctor a revisiones regulares. Toma todas las medidas necesarias para proteger a su familia de accidentes y enfermedades. Quiere vivir en un vecindario y en una casa sana. Sin embargo, ¿es su casa un lugar seguro y sano?

Hágase estas preguntas:

- ¿ Es el agua del grifo segura para beber?
- ¿ Hay sustancias químicas en los productos de uso doméstico que lo puedan enfermar?
- ¿ Tienen sus hijos problemas respiratorios, como asma?
- ¿ Hay venenos al alcance de los niños?
- ¿ Hay plomo en su casa?

¡Es su responsabilidad asegurarse que su casa sea un lugar seguro y sano! Hay muchas cosas que puede hacer y hay gente que le puede ayudar. Este folleto le ayudará a hacerse las preguntas correctas y le mostrará los pasos que debe seguir para proteger la salud de sus hijos.

ÍNDICE

Introducción	2
Calidad del aire en interiores	4
Plomo	8
Agua Potable	12
Productos tóxicos de uso doméstico .	16
Pesticidas	20

¿POR QUÉ PREOCUPARSE?

Algunos de los problemas de salud más serios de sus hijos pueden comenzar en su casa. Este folleto explica algunas de estas preocupaciones sobre la salud e indica lo que usted puede hacer acerca de ellas.

La mayoría de la gente pasa más de un 90% de su tiempo dentro de algún edificio

AIRE

¿Es el aire de su casa sano?

Las alergias y el asma son problemas de salud que pueden ser causados o empeorados por cosas en el aire que respira.

Puesto que usted y sus hijos pasan mucho tiempo dentro de la casa, el aire en el interior necesita limpiarse. ¿Hay alguien que fume en su casa? ¿Tiene mascotas? ¿Está el sótano húmedo? Esto puede causar, o empeorar problemas respiratorios.

Mucha humedad puede causar el crecimiento de moho.

Algunos tipos de moho son muy dañinos y otros pueden empeorar las alergias y el asma. Hay productos de uso domés-

tico y sustancias químicas que son peligrosos si se respiran (consulte las páginas 16-19 para aprender más sobre productos de uso doméstico). Las cocinas y los calentadores pueden producir gases dañinos en su casa si no se usan apropiadamente. Es importante dejar entrar aire fresco y dejar salir el aire contaminado.

☆ ¿Quiere saber si su casa tiene aire sano? Consulte las páginas 4-7.

El número de niños con asma se ha duplicado en los últimos 10 años. Uno de cada 15 niños menores de 18 años tiene asma.

PLOMO

¿Puede su hijo envenenarse a causa del plomo en su casa?

Hasta hace poco la pintura y las tuberías de agua a menudo contenían un metal llamado plomo. El plomo también se encontraba en la gasolina y se introducía en el aire y en la tierra por medio del tubo de escape de los automóviles. Ya no se usa de estas maneras más, pero sigue habiendo bastante plomo en los alrededores.

El plomo puede envenenar a sus hijos si se introduce en sus bocas o si se respira. Si una mujer embarazada absorbe plomo en su cuerpo, esto puede afectar al feto.

El envenenamiento por plomo es un problema serio para niños pequeños. Puede causar problemas de aprendizaje, crecimiento y comportamiento que pueden durar toda la vida. Aun pequeñas cantidades de plomo pueden ser dañinas.

La mayoría de los problemas relacionados con el plomo provienen de la pintura vieja. Es muy probable que tenga plomo en su casa si vive en una casa o apartamento viejos. No siempre se puede decir si se tiene un problema relacionado con el plomo con sólo mirar. El plomo puede encontrarse en el polvo fino de la pintura de su casa o en la suciedad acarreada dentro de la misma. El plomo también puede estar en la tierra, en el aire alrededor de su casa, o en el agua potable.

☆ Vaya a la página 8 para consultar el material sobre el envenenamiento por plomo en su casa.

1 de cada 20 niños estadounidenses tiene demasiado plomo en su cuerpo

El 95% de la gente que vive en áreas rurales usa pozos privados para obtener su agua potable

Es posible que reciba su agua potable de una compañía proveedora de agua. Las compañías proveedoras de agua siempre analizan el agua antes de enviarla por las cañerías a su casa para cerciorarse de que es segura. Puede pedirles que den un reporte de lo que encontraron en los análisis. Aunque el agua esté en buenas condiciones en la compañía de agua, puede contaminarse después de llegar a su casa.

☆ Consulte las páginas 12-15 para verificar si su agua es segura para beber.

AGUA

¿Es su agua potable segura?

¿Sabe de dónde proviene su suministro de agua potable? Si viene de su propio pozo, necesita asegurarse que sea segura para beber. Haga que analicen su agua cada año para cerciorarse de que no tenga sustancias químicas que puedan causarle enfermedades a su familia. Hay algunas medidas que puede tomar para mantener su pozo en buenas condiciones y mantener el agua limpia. Consulte la página 14 para obtener ideas.

PRODUCTOS

¿Tiene en su casa, productos nocivos para la salud?

Algunos productos en su casa pueden ser nocivos para la salud de su familia si no se usan apropiadamente. Algunos productos químicos comunes como la lejía, el veneno para ratas, los removedores de pintura y los limpiadores de desagües pueden ser peligrosos. Los niños se pueden envenenar si entran en contacto con estos productos dañinos.

Miles de niños mueren cada año por tener contacto con productos químicos almacenados y usados inapropiadamente en el hogar.

Aun pequeñas cantidades de algunos productos químicos pueden provocar problemas de salud si los toca o los respira. Recuerde: si usa un aerosol o fumiga algo, va directamente al aire. Cuando usted y su familia respiran, esos productos químicos pueden entrar en sus cuerpos.

☆ Consulte las páginas 16-19 para aprender más sobre como usar, almacenar y desechar productos tóxicos de uso doméstico.

Casi la mitad de las casas con un niño menor de 5 años tiene pesticidas almacenados al alcance de los niños.

PESTICIDAS

¿Usa pesticidas en su casa?

En casi todas las viviendas se usan pesticidas. Sin embargo, la mayoría de la gente no entiende que los pesticidas pueden ser un peligro. El repelente de insectos, el talco contra pulgas, el veneno para ratas y el veneno para maleza son varios tipos de pesticidas. Estos productos tienen sustancias químicas que matan insectos. Eso también significa que pueden afectarlo a usted y a su familia. Si no se usan de manera

segura, algunos pesticidas pueden causar graves problemas de salud — envenenamiento, defectos de nacimiento, daños en el sistema nervioso y hasta cáncer.

Sus hijos pueden entrar en contacto con pesticidas de muchas maneras. Puede tomar medidas simples para proteger la salud de sus hijos.

☆ Lea las páginas 20-24 para verificar si está utilizando los pesticidas de manera segura.



¿Por qué enfocarse en los niños?

Por supuesto, un hogar sano es importante para los adultos también. El convertir su hogar en un lugar seguro y sano para los niños protege a todo el mundo. También, hay razones especiales para pensar en los niños:

- Los cuerpos de los niños están en proceso de crecimiento por lo que hay más posibilidades de que sus órganos sean afectados. Si los niños se enferman, curarse puede ser más difícil. Su sistema inmunológico, que lucha contra las enfermedades, está en proceso de desarrollo.

- Por su tamaño, los niños consumen más alimentos, beben más agua y respiran más aire que los adultos. Cuando absorben plomo en sus cuerpos o respiran gases dañinos, reciben una dosis mayor de tóxicos de la que los adultos recibirían.
- Los niños juegan y gatean en el piso. Esto significa que están más cerca de cosas que les pueden causar problemas de salud, como polvo y algunos productos químicos. También los bebés y los niños pequeños se meten todo a la boca —cosas que podrían tener sustancias químicas o polvo de plomo.

¡Los niños dependen de los adultos para hacer de su hogar un lugar seguro!

CÓMO USAR ESTE LIBRO

Este folleto le hace preguntas sencillas sobre su hogar y sus actividades diarias. Contestando estas preguntas, puede averiguar si su hogar es sano, o si necesita hacer las cosas de manera diferente.

Hay cinco secciones en este folleto. Cada sección le da alguna información sobre un tema, le hace preguntas sobre el mismo y le muestra pasos simples para proteger la salud de sus hijos. Al final de cada sección hay una lista de agencias a las que puede llamar para solicitar ayuda.

Es fácil, pero depende de usted – ¡CONTRIBUYA A TENER UN HOGAR SANO!

CALIDAD DEL AIRE EN INTERIORES

¿DEBERÍA USTED PREOCUPARSE?

La mayoría de la gente pasa al menos la mitad de sus vidas dentro de sus casas. El aire en interiores puede ser más dañino para la salud de su familia que el aire en exteriores. ¿Es el aire de su casa seguro para respirar?

No siempre es fácil saber si la calidad del aire en su hogar es mala. Usted puede oler los gases de la pintura y ver el humo, pero es muy posible que no pueda ver ni oler otras sustancias peligrosas como el gas de radón. Esta sección le ayudará a hacerse las preguntas correctas para saber si el aire dentro de su casa es seguro y sano.

El asma y las alergias pueden ser causadas o pueden empeorar por sustancias en el aire que respira. Tanto las mascotas, como el humo del tabaco, como las cucarachas y los sótanos húmedos pueden contaminar el aire y empeorar el asma.

Su familia se puede envenenar con gases tóxicos. El monóxido de carbono es un gas letal que no se puede oler ni ver. Proviene de electrodomésticos que producen combustión como calentadores de gas, hornos, cocinas y secadoras. Cuando se instalan mal o no se les da mantenimiento, el monóxido de carbono se escapa y usted puede respirarlo. El tubo de escape de su automóvil también expulsa monóxido de carbono.

El radón es otro gas que puede entrar en algunas casas desde el suelo debajo de ellas. Diferentes partes del país tienen diferentes niveles de radón. El radón es un gas radioactivo que ha sido vinculado con el cáncer.

Muchos productos utilizados para construir y amueblar su casa pueden contaminar el aire en interiores. Puede haber sustancias químicas dañinas en alfombras nuevas y en muebles hechos de madera aglomerada. Estas sustancias pueden causarles a algunas personas dolores de cabeza, ardor en los ojos, dolor de garganta, mareos o cansancio. Es posible que la pintura vieja tenga plomo. El plomo es un serio riesgo para la salud de los niños. Consulte la página 8 para obtener más información sobre el plomo. Los pasatiempos y proyectos que involucran lijar, pintar y

4.8 millones de niños tienen asma. El asma es una de las razones principales por las que los niños faltan a clases y son hospitalizados.



Los electrodomésticos que producen combustión son una fuente de contaminación del aire.

soldar pueden también contaminar el aire en interiores. Algunos productos de uso doméstico, especialmente los solventes, pueden ser peligrosos. Consulte la página 16 para obtener más información sobre los productos de uso doméstico.

El moho y las manchas de humedad crecen en lugares húmedos –sótanos, baños, cocinas o en cualquier otro lugar donde el agua esté empozada. Algunos tipos de moho son tóxicos y otros pueden empeorar las alergias y el asma.

El polvo puede contener sustancias químicas, insectos o ácaros de polvo (insectos microscópicos), moho, plomo y otras cosas que causan problemas de salud. El humo de las cocinas o de los calentadores de leña y de las chimeneas puede contener partículas dañinas. La limpieza regular puede reducir el polvo y proteger la salud de su familia.

Hay pasos sencillos, pero importantes que usted puede seguir para saber lo que causa la mala calidad del aire. Las preguntas en la página siguiente le ayudarán a descubrir posibles problemas. La página 6 le dará ideas de lo que puede hacer. Recuerde que la reducción de riesgos para la salud de su familia puede requerir que siga varios pasos.

Por su tamaño, los niños respiran entre un 50%-100% más de aire que los adultos.

Los niños en climas templados pasan cerca de un 90% del tiempo en interiores.

LA SALUD DE SU FAMILIA

- ¿Hay alguien en su familia que tenga asma o alergias?
- ¿Hay algún miembro de su familia que haya notado que la irritación en los ojos, tos o estornudos ocurren más frecuentemente mientras está en la casa?
- ¿Hay alguien en su casa que tenga bronquitis crónica?
- ¿Hay alguien que fume dentro de la casa?

MATERIALES DOMÉSTICOS

- ¿Tiene muebles hechos de madera aglomerada? Este tipo de madera es un producto hecho de astillas de madera o de aserrín pegados con goma.
- ¿Almacena combustibles, solventes o pinturas en el espacio donde vive?
- ¿Tiene alfombras nuevas en su casa?

CONTROL DE LA HUMEDAD

- ¿Hay fugas, goteras o agua estancada dentro o alrededor de su casa?
- ¿Tiene desagües y canalones que desplazan el agua lejos de su casa?
- ¿Se le ha inundado la casa recientemente?
- ¿Hay manchas de humedad o de moho en las superficies?
- ¿Usa humidificadores?
- ¿Se ducha, se baña en la bañera o cocina sin usar un extractor de aire?
- ¿A veces se le atascan y retienen agua los desagües del sótano?
- ¿Tienen las secadoras de ropa una conexión al exterior?

PRODUCTOS DE USO DOMÉSTICO

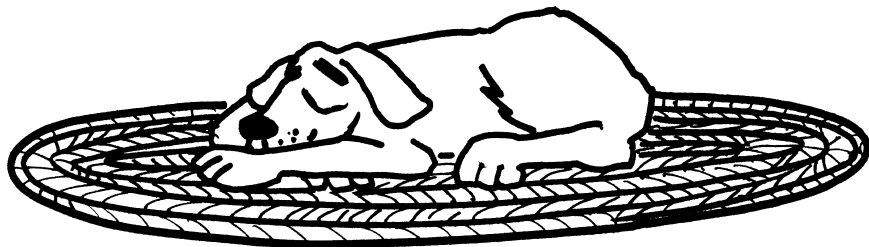
- ¿Utiliza productos tóxicos de uso doméstico de manera segura? Consulte la página 16 para obtener mayor información sobre el uso de manera segura de estos productos.
- ¿Sabe como almacenar y desechar apropiadamente los productos tóxicos de uso doméstico? Revise la página 18 para obtener sugerencias sobre el almacenamiento y desecho de manera segura de productos tóxicos.

ELECTRODOMÉSTICOS QUE PRODUCEN COMBUSTIÓN

- ¿Usa calentadores locales que funcionen con queroseno, gas propano o natural; o tiene una cocina o un calentador de leña o una chimenea en un cuarto cerrado sin acceso al aire fresco?
- ¿Ha pasado más de un año desde que inspeccionaron o limpiaron el horno, los conductos de la chimenea y las chimeneas?
- ¿Deja a veces su automóvil en marcha dentro del garaje que conecta con su casa?

CONTROL DEL POLVO

- ¿Tiene su casa alfombras que no se limpian bien o no se limpian a menudo?
- ¿Tiene alfombras, animales de peluche o materiales lanudos en los dormitorios?
- ¿Tiene animales dentro de la casa?

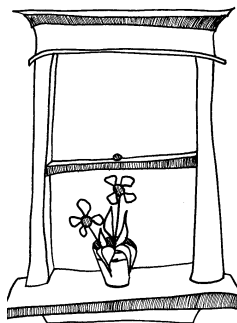


RADÓN

- ¿Alguna vez ha hecho análisis en su casa para detectar la presencia de radón?
- ¿Tiene alguno de sus vecinos problemas con el gas de radón?

VENTILACIÓN

- ¿Huele el aire de su casa a cerrado, a humedad, a humo o como si tuviera algún producto químico?
- ¿Se le empañan las ventanas en el invierno?
- ¿Permanecen los olores de la comida cocinada en la casa?
- ¿Parece que su casa tiene mala ventilación o aire viciado?
- ¿Tiene extractores de aire en los baños y en la cocina?



NO FUME DENTRO DE LA CASA

- Fume afuera y lejos de los niños.

PRÉSTELE ATENCIÓN A LA LIMPIEZA

- Use una aspiradora con un filtro especial. Las aspiradoras con un filtro de tipo HEPA reducen los problemas de contaminación. Es posible que pueda pedir una prestada. Llame a su departamento de salud local.
- Limpie las alfombras a menudo.
- Limpie el piso a menudo con un trapeador húmedo y los alféizares o bordes de la ventana con un trapo húmedo.
- Limpie las migas y los regueros en la cocina inmediatamente.
- Sepa como usar, almacenar y desechar de manera segura los productos tóxicos de uso doméstico. Consulte las páginas 16-19 para obtener más información.



REVISE LOS ELECTRODOMÉSTICOS QUE PRODUCEN COMBUSTIÓN

- Revise todos los electrodomésticos que producen combustión para asegurarse que tienen escape al exterior. Asegúrese de que todos sus aparatos de gas, el horno y la calefacción de leña sean revisados anualmente.

HAGA ANÁLISIS EN SU CASA PARA DETERMINAR LA PRESENCIA DE RADÓN

- Haga análisis en su casa para determinar la presencia de radón. Puede comprar un equipo de análisis barato en la ferretería; o puede llamar a su departamento de salud local.

ADQUISICIÓN DE NUEVAS ALFOMBRAS

- Pídale al vendedor que desenrolle su alfombra y la deje tomando aire en un área con buena ventilación por lo menos por un día.
- Alfombre su casa en una estación del año cuando pueda abrir las ventanas mientras sea instalada y por varios días después de la misma.
- Asegúrese de pasarle bien la aspiradora a la alfombra vieja antes de removerla para reducir el polvo.

SUGERENCIAS PRECAUCIÓN CONTRA LAS ALERGIAS

- ✓ Mantenga la casa limpia.
- ✓ Saque las mascotas de los dormitorios o al menos manténgalas fuera de ellos.
- ✓ Use ropa de cama que se pueda lavar para cubrir los colchones y las almohadas.
- ✓ Lave las sábanas y otra ropa de cama una vez por semana para matar los insectos o ácaros de polvo.
- ✓ Reduzca la cantidad de alfombras, muebles tapizados y de otros objetos que recogen polvo.
- ✓ Reduzca la humedad. Revise las sugerencias en la página siguiente.

SUGERENCIAS

REDUCCIÓN DE MOHO Y MANCHAS DE HUMEDAD

- ✓ No deje que el agua se estanque en los sótanos, en los moldes recolectores de agua del refrigerador, ni en las unidades de aire acondicionado.
- ✓ Arregle las goteras inmediatamente.
- ✓ Asegúrese de que el agua de lluvia desagüe lejos de su casa.
- ✓ Use extractores de aire mientras se baña, se ducha o cocina.
- ✓ Use deshumidificadores y/o unidades de aire acondicionado para remover el exceso de humedad en climas cálidos o húmedos.
- ✓ Si usa deshumidificadores, límpielos frecuentemente para evitar el crecimiento de moho.
- ✓ Limite el número de plantas en la casa.



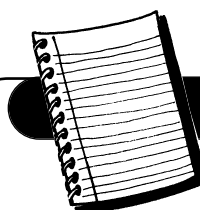
AIRE



CUANDO TENGA DUDAS, PREGUNTE

- Línea de información sobre la calidad del aire en interiores (800) 438-4318
Lunes-viernes, 9:00am–5:00pm hora del este (EST)
<http://www.epa.gov/iaq>
- Concejo para el Aire Limpio (Clean Air Council) (215) 567-4004
- Asociación Estadounidense del Pulmón (American Lung Association). Póngase en contacto con su organización local o llame gratis al (800) 586-4872.
- Instituto de Alfombras y Moquetas (Carpet and Rug Institute), Programa de Evaluación de la Calidad del Aire en Interiores, gratis (800) 882-8846
- Fundación del Asma y las Alergias de los Estados Unidos (Asthma and Allergy Foundation of America) (202) 466-7643
- Comisión de Seguridad de Productos de Consumo (Consumer Products Safety Commission) (800) 638-2772
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) (CDC) (800) 311-3435
- Aire Saludable en Interiores para Hogares Estadounidenses (Healthy Indoor Air for America's Homes) (406) 994-3451
<http://www.montana.edu/wwwcxair/>
- Para obtener más información sobre la calidad del aire en interiores, comuníquese con Home*A*Syst. El manual de Home*A*Syst brinda más detalles sobre este y otros temas relacionados con el hogar sano. (608) 262-0024
<http://www.uwex.edu/homeasyst>

APUNTES



Este capítulo fue adaptado de "Calidad del aire en interiores: Reducción de riesgos para la salud y mejoramiento del aire que respira", por Kathleen Parrott, Instituto Politécnico y Universidad Estatal de Virgina. En *Home*A*Syst, Una guía para la evaluación de riesgos ambientales en su hogar*, ©1997 Junta Directiva del Sistema de la Universidad de Wisconsin. Todos los derechos reservados.

¿DEBERÍA USTED PREOCUPARSE?

El envenenamiento por plomo es una de las amenazas más serias para la salud de los niños dentro y alrededor de la casa. Sus hijos pueden envenenarse si absorben plomo en su cuerpo. El plomo puede ocasionar problemas de aprendizaje y de comportamiento. Puede dañar la audición y el sistema nervioso, incluyendo el cerebro.

¿De dónde viene el plomo?

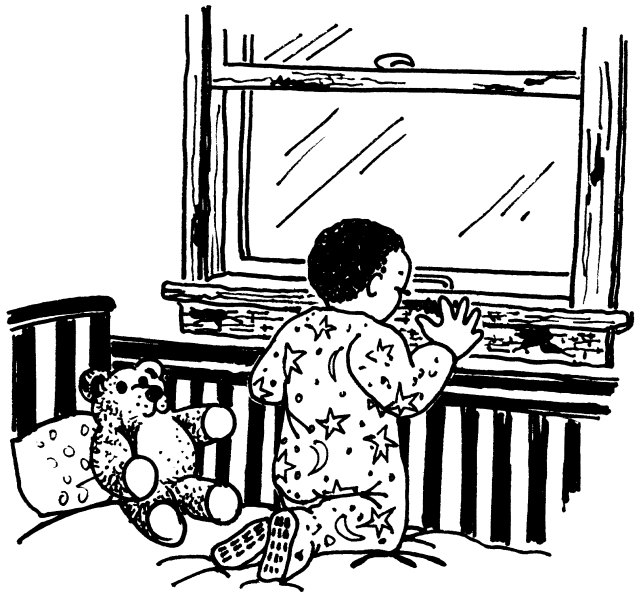
El plomo es un metal que se utilizó en la pintura, las tuberías de agua, la gasolina, la orfebrería y en otros lugares. Aunque ya no se usa tanto, permanece en los lugares en los que se usó.

El plomo en la pintura es una de las mayores amenazas para niños pequeños.

Puede encontrarse en la pintura de paredes y de los alféizares o bordes de las ventanas. Puede estar en el polvo de la casa (que puede tener polvo de plomo de pintura vieja y usada). Puede estar en el agua por causa de las tuberías o de las soldaduras de plomo. Puede encontrarse en la tierra fuera de su casa.

Es importante averiguar si hay residuos de plomo dentro o alrededor de su casa y para eso se pueden hacer análisis a bajo costo.

¿Cómo se puede envenenar su hijo con plomo? Hay varias formas. Los niños pequeños se meten las manos y cualquier otra cosa en la boca, por lo que pueden ingerir polvo o virutas de pintura que contienen plomo sin saberlo. Aun pedacitos de pintura que usted no ve, pueden desprenderse de las ventanas, puertas y paredes y crear polvo con plomo. Los niños que gatean en el piso, se meten juguetes a la boca, o juegan con tierra alrededor de la casa o en la guardería pueden envenenarse.



Es posible que los niños que tengan demasiado plomo en el cuerpo no parezcan ni se sientan enfermos. Un simple examen de sangre es la única manera de saber si su hijo está expuesto al plomo. Pídale a su doctor o a su proveedor de servicios de salud que le haga un examen a su hijo para detectar la presencia de plomo en su cuerpo.

La pintura con plomo que está en buenas condiciones no es un problema inmediato. Sin embargo, puede constituirse en un riesgo en el futuro.

Se han promulgado leyes que prohíben el plomo en pintura para casas, gasolina y tuberías de agua. No obstante, es posible que muchas casas viejas sigan teniendo plomo en ellas. El investigar si hay plomo en su casa es el primer paso para proteger la salud de sus hijos. Las preguntas en la página siguiente le pueden ayudar.

1 de 20 niños estadounidenses tiene demasiado plomo en su cuerpo. El porcentaje es aún mayor en las ciudades

¿VIVE EN UNA CASA VIEJA?

- Muchas casas viejas tienen pintura con plomo o tuberías de agua hechas de plomo. La pintura con plomo fue prohibida en 1978. Es muy posible que las casas construidas antes de 1950 tengan plomo.
- ¿Hay pintura quebrada, astillada o descascarada en su casa?
- ¿Hay lugares en los que la pintura haya sido raspada, como en una puerta o en el marco de una ventana? Esto puede crear polvo con plomo.
- ¿Ha sido su casa remodelada o restaurada recientemente? Este tipo de trabajo puede producir polvo o virutas de pintura con plomo.
- ¿Tiene tuberías de agua hechas de plomo o tuberías unidas con soldadura de plomo? El agua que circula por estas tuberías puede contener plomo. Las tuberías de plomo son gris pálido y se raspan fácilmente con una llave.
- ¿Hay plomo en la tierra afuera de su casa? Puede llegar allí por medio de la pintura en el exterior de la casa, de las fábricas o del tubo de escape de los automóviles cuando la gasolina tenía plomo. Si los niños juegan con la tierra que tiene plomo, o si la tierra es acarreada a la casa por el tráfico de personas, los niños se pueden envenenar.

¿NIÑOS MENORES DE 6 AÑOS QUE NO HAN TENIDO UN ANÁLISIS PARA DETECTAR LA PRESENCIA DE PLOMO?

- ¿Tiene hijos menores de seis años a quienes nunca se les ha hecho un análisis de sangre para detectar la presencia de plomo? A los niños pequeños se les debe hacer este tipo de examen. Esto es todavía más necesario si vive en una casa vieja, si su casa ha sido remodelada recientemente, o si un hermano, hermana o compañero de juego ha tenido un examen de sangre cuyo resultado muestra altas concentraciones de plomo. Pídale a su doctor que le haga un análisis a su hijo empezando a los seis meses y otro cada año hasta que tenga seis años.
- ¿Se les han hecho exámenes de sangre a los hijos de los vecinos o a los compañeros de juego de su hijo para detectar la presencia de plomo?



EL ANÁLISIS DE SANGRE PARA DETECTAR LA PRESENCIA DE PLOMO

- ✓ Sólo se necesita una pequeña muestra de sangre para saber si su hijo tiene señales de envenenamiento por plomo.
- ✓ Pregúntele a su proveedor de servicios de salud sobre el análisis.
- ✓ Los niveles de plomo se miden en microgramos por decilitro ($\mu\text{g}/\text{dL}$)
 - Si el nivel de su hijo es $10 \mu\text{g}/\text{dL}$ o mayor, es demasiado alto.
 - Necesita investigar cómo se le está introduciendo plomo en el cuerpo.
- ✓ Su proveedor de servicios de salud le puede ayudar a determinar lo que puede hacer.

¿TRABAJA DONDE SE UTILIZA PLOMO?

- ¿Hay alguien en su familia que trabaje en un lugar donde se use plomo? Algunos trabajos que pueden crear polvo de plomo son: construcción, construcción de puentes, pulido con chorro de arena, construcción de barcos, plomería, fabricación y reciclaje de baterías, reparación de automóviles, retocado de muebles y fundición. Los trabajadores pueden acarrear el polvo de plomo a sus casas en la ropa, la piel o los zapatos.

Si su respuesta es **SÍ** a cualquiera de estas preguntas, sus hijos pueden estar en riesgo de envenenarse con plomo. ¡Revise los Pasos a Seguir en la página siguiente para saber lo que puede hacer para proteger la salud de sus hijos!

Hágale a sus hijos un análisis para detectar la presencia de plomo

- Frecuentemente, este examen es gratis en las clínicas locales.

Averigüe si su casa tiene plomo

- Es posible que necesite hacer un análisis en su casa, en la tierra o en el agua. El departamento de salud local le puede informar lo que tiene que hacer para hacer los análisis en su casa. También, hay equipos de análisis baratos en la ferretería para determinar la presencia de plomo.
- No trate de quitar la pintura con plomo usted solo. Debe ser hecho por profesionales entrenados para ese propósito. ¡El remover plomo de manera inadecuada puede empeorar el problema! Los niños y las mujeres embarazadas deben permanecer alejados del lugar durante los trabajos de remoción de plomo.

Cómo proteger a sus hijos del plomo

- Láveles las manos y la cara a sus hijos con agua y jabón a menudo, especialmente antes de que coman. Lave los juguetes por lo menos una vez a la semana.
- Reduzca el polvo de la pintura con plomo limpiando bien. Limpie superficies como los alféizares o bordes de las ventanas y los pisos con toallas de papel, agua tibia y jabón una vez a la semana. Enjuáguelas bien.
- Nunca barra, ni utilice la aspiradora, ni seque el polvo en una habitación que tenga polvo de plomo. No eliminará el polvo dañino y lo puede levantar. Esto incluye corredores o pórticos que generalmente se pintaban con pintura con plomo.
- No deje que los niños mastiquen, ni toquen con la boca los alféizares o bordes de las ventanas. Mantenga las cunas alejadas de los alféizares de las ventanas y de las paredes.
- Si está remodelando alguna parte de la casa, asegúrese de investigar si se está modificando algo que tiene pintura con plomo. Nunca raspe la pintura en seco ni lije pintura con plomo. No trate de quemarla ni de encenderla. Los niños y las mujeres embarazadas deben mantenerse alejados mientras se realiza la

remodelación. Analice el polvo para verificar la presencia de plomo alrededor del área después de ser remodelada.

Si tiene tuberías de plomo, o tuberías conectadas con soldadura de plomo, puede tomar medidas para reducir la presencia del plomo en su agua

- Nunca use agua caliente para beber ni cocinar. El agua caliente puede desprender más plomo de las tuberías.
- Cuando no se haya utilizado agua por algunas horas o de un día para otro, deje correr el agua FRÍA antes de usarla. Sabrá que el agua ha circulado lo suficiente cuando cambie de temperatura, generalmente se enfría. Este proceso limpia el agua que estaba asentada en las tuberías que pueden tener plomo.
- Puede solicitar un análisis de su agua para detectar la presencia de plomo. Llame al departamento de salud local.

Si alguien en su casa trabaja con plomo, puede llevar plomo a la casa en la ropa

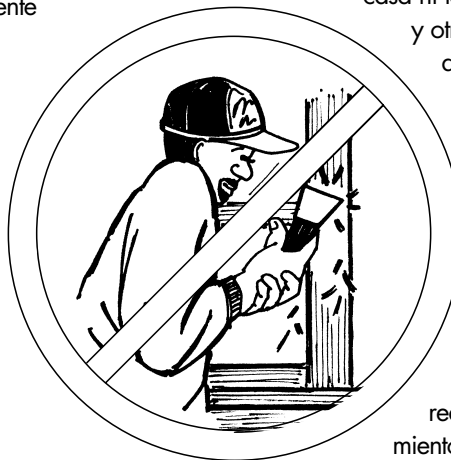
- Asegúrese de que se duchen y se cambien la ropa y los zapatos antes de entrar a la casa. Lave esta ropa separadamente.

Hágale un análisis a su tierra

- A menos que usted sepa que su tierra ha sido analizada para detectar la presencia de plomo, no deje que sus hijos jueguen en la tierra que rodea su casa ni la guardería. El césped y otras plantas pueden ayudar a que su hijo se mantenga alejado de la tierra.

Alimente a su hijo con una dieta sana

- La comida con vitamina C, calcio y hierro puede ayudar a reducir el envenenamiento por plomo.

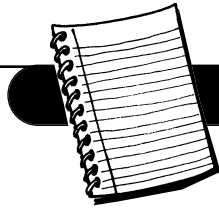




PLOMO

CUANDO TENGA DUDAS, PREGUNTE

- Para hacerse análisis de sangre, llame a su doctor de cabecera o a la clínica pública
- Para el análisis de muestras de pintura y de agua potable, llame a su departamento de salud local
- Para solicitar un paquete de materiales o hacer preguntas acerca del plomo, llame gratis al Centro Nacional de Información sobre Plomo (National Lead Information Center), 1-800-424-5323
- Para solicitar información sobre la presencia de plomo en el agua potable, llame a la línea directa de Agua Potable Segura de EPA: 1-800-426-4791
- Para solicitar un folleto de *Derechos y Responsabilidades del Ciudadano* contacte a HUD al 1-800-HUDS-FHA
<http://www.hud.gov/fha/fharent.html>
- Póngase en contacto con Aire Saludable en Interiores para Hogares Estadounidenses (Healthy Indoor Air for America's Homes): (406) 994-3451
<http://www.montana.edu/wwwcxair/>
- Para mayor información sobre el plomo dentro y alrededor de su casa, comuníquese con Home*A*Syst. El manual de Home*A*Syst le proporcionará más información sobre este y otros temas relacionados con un hogar sano. (608) 262-0024
<http://www.uwex.edu/homeasyst>



APUNTES



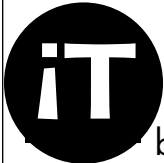
PLOMO

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Este capítulo fue adaptado de "Plomo en y alrededor de su casa: Identificación y manejo de sus fuentes", por Karen Filchak, Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Connecticut. En *Home*A*Syst, Una guía para la evaluación de riesgos ambientales en su hogar*, ©1997 Junta Directiva del Sistema de la Universidad de Wisconsin. Todos los derechos reservados.

AGUA POTABLE

¿DEBERÍA USTED PREOCUPARSE?



odos los días los estadounidenses beben más de un billón de

vasos de agua! También dependemos del agua en nuestros hogares para limpiar, cocinar, preparar la comida y la leche de fórmula del bebé y bañarnos. Si usted es como la mayoría de la gente, confía en que el agua es segura. Esto es cierto la mayor parte del tiempo. El agua potable pública en los EE.UU. es segura para la mayoría de la gente sana. Si tiene un pozo u otro suministro privado de agua, es su responsabilidad mantener el agua potable en condiciones seguras. Aunque su agua provenga de un suministro público o privado, puede tomar medidas para asegurarse de que es segura tanto para usted como para sus hijos.

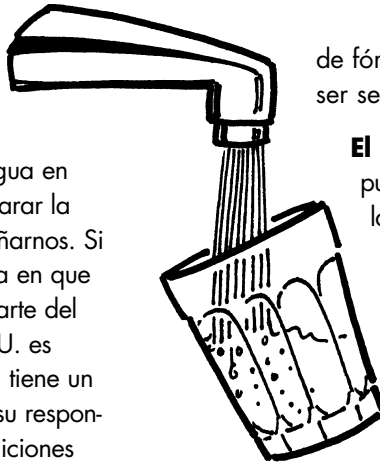
Es posible que haya momentos en los que el suministro de agua de su casa no sea seguro. El usar agua que no sea segura para beber o preparar alimentos puede enfermarlo. Los niños pueden tener más problemas que los adultos:

- Por su tamaño, los niños consumen más líquido que los adultos.
- Las enfermedades de los niños pueden ser más serias porque su sistema inmunológico todavía está en desarrollo.
- Puesto que todavía está en crecimiento, el cuerpo de los niños es más susceptible a sufrir daños causados por sustancias químicas.

¿Qué puede haber en el agua potable que no sea seguro?

Las bacterias y los virus pueden causar enfermedades. El agua potable con estos gérmenes puede causar dolor de estómago, diarrea o enfermedades más serias. Puede ser peor para los niños, las mujeres embarazadas y las personas enfermas o ancianas. Sólo basta un trago de agua con estos gérmenes para enfermarse.

El nitrato se introduce en el agua por medio de desechos animales, humanos y fertilizantes. Demasiado nitrato en su agua potable puede causar el síndrome del "bebé azul" en bebés menores de 6 meses. Algunos expertos creen que el nitrato puede causar defectos de nacimiento y abortos. La comida para bebé y la leche



de fórmula hecha con agua potable necesitan ser seguras.

El plomo y el cobre son metales que se pueden introducir en el agua por medio de las tuberías. Demasiado plomo puede causar que sus hijos tengan problemas de aprendizaje, de comportamiento y otras enfermedades. Los bebés que ingieren demasiado cobre pueden tener cólico y escupir su leche de fórmula más de lo normal. Los niños mayores y los adultos pueden tener dolor de estómago o diarrea a causa del cobre.

Otras sustancias químicas dañinas pueden introducirse en el agua potable. Los pesticidas se pueden introducir en su suministro de agua cuando se lavan los patios y los campos o por goteras en los envases de almacenaje. El gas o el aceite pueden rezumarse en el terreno y filtrarse en el agua potable. Aun cantidades muy pequeñas de algunas sustancias químicas pueden causar problemas tales como daños en los riñones, hígado u otros órganos. Algunos producen cáncer y otros pueden provocar problemas si está embarazada.

Conteste las preguntas en las páginas siguientes para determinar si su agua es segura y para saber lo que puede hacer para reducir los riesgos a los que se puede exponer su familia.



No deseche ni aceite de motor ni ninguna otra cosa en las alcantarillas.

¿Proviene su agua de un suministro público como la compañía de servicios de agua en su ciudad o pueblo? o ¿Tiene un suministro privado de agua como un pozo o un manantial? Las preguntas que debe de hacerse varían dependiendo de donde venga el agua.

SUMINISTROS PÚBLICOS DE AGUA

Antes de llegar a su casa, el agua de suministro público se analiza para verificar la presencia de hasta 80 clases de sustancias químicas. Si encuentra problemas, la compañía tiene que someter el agua a un tratamiento para hacerla segura o decirle que no es seguro beber el agua.

Cada año, las compañías de agua le dan los resultados de estas pruebas del agua a sus clientes. Envían reportes por correo o los imprimen en el periódico local. También puede llamar a su compañía de agua para preguntarle sobre las sustancias químicas que hay en el agua y la manera en que la sometieron a tratamiento para hacerla segura.

El suministro público de agua puede contaminarse después de llegar a su casa por medio de tuberías de plomo o de cobre. ¿Qué clase de tuberías tiene?

Tuberías de plomo: Si su casa fue construida antes de 1988, es posible que tenga tuberías de agua que estén unidas con soldadura de plomo. Las tuberías de plomo son gris pálido y se raspan fácilmente con una llave.

Tuberías de cobre: Es posible que tenga tuberías de cobre, son de color marrón rojizo.

AGUA

PASOS A SEGUIR



Si tiene tuberías de plomo o de cobre:

- Llame al departamento de salud local para averiguar cómo analizar su agua.
- Cuando no haya usado el agua por algún tiempo (como cuando se despierta en la mañana o cuando llega a la casa del trabajo), necesita limpiar las tuberías. Deje que el agua fría corra hasta que sienta que la temperatura haya cambiado, antes de beberla o de usarla para cocinar. Esto eliminará el agua que se ha asentado en las tuberías y posiblemente disolverá el plomo o el cobre.
- Nunca use agua caliente del tubo para cocinar, beber, ni preparar la leche de fórmula porque el calor contribuye a disolver el metal más rápidamente. Use agua fría y caliéntela en la cocina.

Ayude a proteger los suministros de agua

Puede ser que no piense en eso, pero el suministro público de agua es local. Es posible que sea el agua subterránea que está debajo de su casa. Puede que sea el río o el lago en las inmediaciones. Sus actos pueden ayudar a mantener el agua limpia o pueden contaminarla.

- Si usa veneno para matar insectos o maleza, haga lo que la etiqueta indica. Nunca use más de lo que indica la etiqueta.
- Póngale atención al lugar fuera de la casa donde almacena las sustancias químicas (lejía, pintura, limpiador de hornos). Asegúrese de que las botellas estén bien cerradas y que tengan una etiqueta que indique su contenido.
- No tire productos químicos a la basura ni en el desagüadero. Lea la etiqueta para verificar las instrucciones de desecho. Déselos a alguien para que los use o llame al departamento de salud local para averiguar cómo puede librarse de ellos.
- Limpie los desechos de las mascotas. No los deje en el terreno donde la lluvia puede transportar los gérmenes a los ríos y lagos. Es mejor desecharlos en el retrete.

SUMINISTROS PRIVADOS DE AGUA

Es posible que tenga un suministro privado de agua, como un pozo, para almacenar el agua potable. El pozo es su responsabilidad. Necesita asegurarse de que esté limpio y de que sea seguro.

HÁGALE ANÁLISIS AL AGUA DE SU POZO

¿HAN PASADO MÁS DE DOS AÑOS DESDE QUE SE LE HICIERON ANÁLISIS A SU AGUA?

Usted no puede ver, ni oler ni probar la mayoría de los problemas por eso, necesita que analicen su agua en un laboratorio. El agua de pozo generalmente se analiza para

determinar la presencia de bacterias y nitrato.

Si ha tenido problemas en el pasado, es posible que quiera que su agua sea analizada más frecuentemente, o que se verifique la presencia de otros contaminantes, como pesticidas. Llame al departamento de salud local para averiguar cómo se puede analizar su agua.

CUIDE SU POZO

Necesita cuidar su pozo, especialmente si es viejo.

¿SABE DÓNDE ESTÁ SU POZO?

Localice su pozo. ¿Está fuera del alcance de corrales de animales, abono animal, desechos de mascotas, sistemas sépticos, botaderos o lugares donde se almacenan productos químicos?

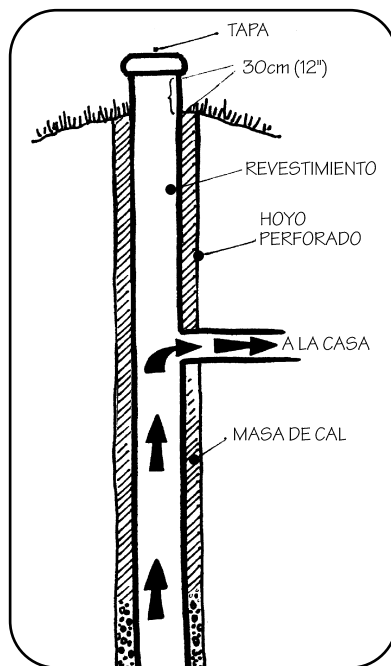
¿ESTÁ SU POZO EN BUENAS CONDICIONES?

Usted necesita mantener alejados de su suministro de agua objetos de la superficie.

- El revestimiento del pozo necesita sobresalir de la superficie, hasta 30 cm (12 pulgadas) pero las reglas locales varían. Su departamento de salud tiene la información.

¿QUÉ CLASE DE POZO TIENE?

- Un pozo excavado o perforado generalmente tiene un hoyo grande, 60 cm (2 pies) de ancho o más, y tiene menos de 15 metros (50 pies) de profundidad. Estos pozos pueden no ser tan seguros porque los productos químicos y las bacterias se pueden filtrar fácilmente en el agua por la parte de arriba o por los lados.
- Un pozo barrenado tiene usualmente un hoyo angosto (10-25 cm [4-10 pulgadas] de circunferencia) y es más profundo, algunas veces hasta cientos de metros (pies).
- Un pozo de punta dirigida (punta de arena) tiene 2.5-5 cm (1-2 pulgadas) de circunferencia y puede que no sea profundo.



- No debe haber ni hendiduras ni espacios entre el revestimiento del pozo y el material o tierra que la rodea.
- Asegúrese de que el revestimiento no tenga hoyos ni grietas.
- ¿Le queda bien la tapa al pozo? ¿Están las entradas o ventanillas cubiertas con una reja?
- Asegúrese de que no haya ningún área baja cerca del pozo donde se pueda acumular el agua de lluvia. El agua de lluvia que contiene contaminantes puede rezumarse con el agua del pozo.
- No almacene gasolina, aceite, veneno para maleza ni otros productos químicos en la caseta de su pozo.

¿SABE CUÁNTOS AÑOS TIENE SU POZO?

Si tiene más de 20 años, es posible que necesite una revisión. Puede que necesite hacerle análisis al agua más a menudo.

¿TIENE POZOS SIN USAR EN SU PROPIEDAD?

Los pozos sin usar que no han sido rellenados ni sellados apropiadamente pueden contaminar el agua subterránea y hacer su agua potable poco segura. Si tiene un pozo sin usar, pregunte en el departamento de salud cómo sellarlo.

PROTEJA SU SUMINISTRO DE AGUA

¿UTILIZA DISPOSITIVOS EN LOS EXTREMOS DE LAS MANGUERAS para evitar que el agua se devuelva al suministro de agua? Se llaman dispositivos para evitar la devolución del agua. Ayudan a que los contaminantes no se reintroduzcan en la manguera ni en el suministro de agua potable.



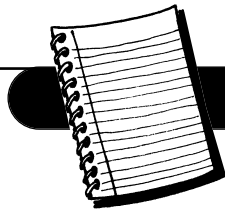
¿QUÉ TIPO DE TUBERÍAS TIENE? Revise los Pasos a Seguir en la página 13 para averiguar como asegurarse de que los metales dañinos de las tuberías no se están filtrando en el agua potable.



AGUA

CUANDO TENGA DUDAS, PREGUNTE

- Llame a la compañía local de servicios de agua
- Llame a la oficina local del Servicio de Extensión Cooperativa
- Llame al departamento de salud local
- Llame gratis a la línea directa de Agua Potable Segura de EPA al (800) 426-4791
- Póngase en contacto con la Asociación Estadounidense de Trabajos relacionados con el Agua (American Water Works Association) 202-628-8303 <http://www.awwa.org/bluethumb>
- El manual de Home*A*Syst brinda más detalles sobre este y otros temas relacionados con el hogar sano. (608) 262-0024 <http://www.uwex.edu/homeasyst>



APUNTES



AGUA

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	---

Este capítulo fue adaptado de "Manejo de pozos de agua potable", por Bill McGowan, Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Delaware. En *Home*A*Syst, Una guía para la evaluación de riesgos ambientales en su hogar*, ©1997 Junta Directiva del Sistema de la Universidad de Wisconsin. Todos los derechos reservados, y de "Su guía para el suministro público de agua", por Alyson McCann, Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Rhode Island, febrero del 2000, programa Home*A*Syst de Rhode Island.

PRODUCTOS TÓXICOS DE USO DOMÉSTICO

¿DEBERÍA USTED PREOCUPARSE?

¿T

iene cualquiera de estos productos en su casa: lejía, veneno para ratas, bolas de naftalina, líquido para encender carbón, limpiador de hornos, baterías, termómetros de mercurio, gas, aceite, pulidor de madera, limpiadores de retretes y de desagüaderos, betún, repelente de insectos?

¡Algunos productos de uso doméstico como éstos son peligrosos para sus hijos! A los productos de uso doméstico se les llama tóxicos si pueden causar daño cuando no se usan apropiadamente. No todos los productos son tóxicos y algunos son más peligrosos que otros.

En 1995, casi 20.000 niños fueron expuestos o envenenados por blanqueador con cloro de uso doméstico.

Puede usar la mayoría de estos productos de manera segura si sigue las instrucciones en la etiqueta. El hacer las cosas que no están en la etiqueta puede ser arriesgado para su salud y la de su familia. La gente se mete en problemas cuando por ejemplo usa mucho de un producto, o cuando mezcla dos productos diferentes.

Los niños se pueden envenenar si los productos se almacenan o se desechan de manera irresponsable. El cuerpo de los niños es pequeño, por lo que hasta un poquito de algún producto químico puede



causarles grandes problemas.

El comer o beber un producto tóxico es peligroso, naturalmente. También, con sólo rozar o respirar algunos productos —aunque sea una cantidad muy pequeña— se puede

poner en peligro la salud. Pueden quemarle la piel o los ojos con sólo rozarlos. Pueden enfermarlo si se introducen en su cuerpo a través de la piel o respirándolos en forma de polvo o gases.

Algunas veces una reacción alérgica le indica inmediatamente si usted o su hijo han entrado en contacto con un producto tóxico. Le puede doler el estómago o se puede marear. Le puede picar o arder la piel y los ojos le pueden llorar o doler.

Otros problemas como cáncer o lesiones en los pulmones no aparecen hasta después. También, el exponerse a productos químicos puede afectar el cuerpo en crecimiento de un niño.

Puede proteger a sus hijos y protegerse usted de enfermedades y lesiones. Utilice los productos tóxicos de manera segura. Almacénelos cuidadosamente, deséchelos apropiadamente. ¡Las siguientes páginas le ayudarán a aprender más!

PREGUNTAS QUE HACERSE



ALMACÉNELOS DE MANERA SEGURA

¿ALMACENA LOS PRODUCTOS TÓXICOS DE USO DOMÉSTICO DE MANERA SEGURA?

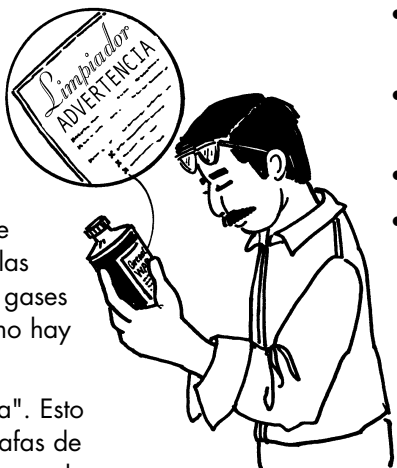
- Manténgalos fuera del alcance de los niños. Un lugar asegurado con llave, fuera del alcance de los niños es lo mejor.
- Guárdelos en el empaque, lata o botella originales. ¡Nunca los ponga en otro envase! Esto previene envenenamientos accidentales y mantiene las instrucciones de la etiqueta con el producto.

- Mantenga los envases y los empaques secos. Cíérrelos bien. Ponga los envases dentro de un cubo plástico en caso de que haya fugas. Guarde los productos por lo menos a 45 mt (150 pies) de su pozo, cisterna o bomba de agua. Esto protegerá tanto el suministro de agua como su salud.
- Mantenga estos productos alejados del calor, las chispas o el fuego.
- Almacene las baterías y los productos químicos inflamables como la gasolina en la sombra, lejos de los rayos directos del sol.

ÚSELOS DE MANERA SEGURA

¿USA PRODUCTOS TÓXICOS DE USO DOMÉSTICO DE MANERA SEGURA?

- Lea la etiqueta. Ese es uno de los pasos más importantes al usar el producto.
- Busque palabras como PRECAUCIÓN, ADVERTENCIA, INFLAMABLE, DAÑINO, PELIGRO, VENENO. Ellas le pueden indicar si el producto es tóxico. Si ve estas palabras en una etiqueta, sea cauteloso en extremo.
- Busque instrucciones especiales en la etiqueta como: "trabaje en áreas con bastante ventilación". Esto significa que debe trabajar afuera o con las ventanas abiertas. Los gases pueden enfermarlo si no hay suficiente aire fresco.
- Utilice "ropa protectora". Esto significa usar gafas, gafas de seguridad, guantes, manga larga, u otro equipo de protección. La ropa protectora prevendrá quemaduras o evitará que las sustancias químicas se introduzcan en su cuerpo a través de la piel.



- Nunca mezcle productos diferentes a menos que la etiqueta indique que es seguro. Puede producir un gas letal al mezclar las sustancias incorrectas. Por ejemplo, nunca mezcle productos que contengan cloro blanqueador con productos que contengan amoníaco.
- Mantenga a los niños alejados del área mientras usa estos productos.
- Siempre tape y guarde el producto después de usarlo.
- Nunca deje el producto ni el envase donde los niños puedan verlo o alcanzarlo.
- No coma ni fume cuando use productos tóxicos.
- Esté alerta en caso de que haya un accidente. Ponga el número de teléfono del Centro de Control de Envenenamientos (Poison Control Center) donde lo pueda encontrar rápidamente en caso de una emergencia. Péguelo en la pared cerca del teléfono de la cocina, por ejemplo.
- Compre "jarabe de ipecacuana" en la farmacia local y manténgalo a la mano. Esta medicina provoca el vómito. Sólo úsela cuando un doctor o el Centro de Control de Envenenamientos se lo indique. Algunas veces vomitar empeora el envenenamiento.

USE MENOS

¿PUEDE REDUCIR EL USO DE PRODUCTOS TÓXICOS EN SU HOGAR?

- Compre sólo lo que necesite, así no tendrá extra.
- Prevenga o reduzca los problemas con los insectos así no necesitará productos químicos para matarlos. Lave los platos y limpie las mesas con frecuencia. Mantenga el área de almacenamiento de basura en orden.



- Si está embarazada, no use productos tóxicos si otro producto puede hacer el trabajo.
- Piense en usar herramientas o productos conocidos por ser seguros: use un desatascador para desatascar los lavabos y/o fregaderos en lugar de productos químicos. Límpielos con bicarbonato de sodio (para restregar) o vinagre (para cortar la grasa).



EN CASO DE EMERGENCIA

Busque el número de teléfono del Centro local para el Control de Envenenamientos (Poison Control Center). Generalmente está en la carátula interna de su directorio telefónico. Escriba el número y póngalo al lado del teléfono.

DESÉCHELOS DE MANERA SEGURA

¿CÓMO DESECHA LAS SOBRAS DE LOS PRODUCTOS?

- Comparta la cantidad extra del producto con alguien que la vaya a usar.
- Lleve las sobras a un centro de recolección de basura tóxica de la comunidad. Pregunte en el departamento de salud local dónde está ubicado.
- Algunos productos —como pesticidas— son especialmente tóxicos. Usted debe tener cuidado hasta de la manera en que desecha el envase. La etiqueta le indicará qué hacer.
- Nunca tire ni queme productos tóxicos en su propiedad. El tirarlos o quemarlos cerca de un suministro de agua es extremadamente peligroso.
- Nunca queme desechos tóxicos en un barril ni en la cocina. El quemarlos puede liberar gases tóxicos y producir ceniza y humo tóxicos, además, es ilegal en muchos estados.
- Recicle el aceite de motor y el anticongelante usados. Muchas comunidades tienen centros de recolección para este propósito.



- El mercurio es una amenaza para la salud. Algunos productos que contienen mercurio son bombillas fluorescentes, termómetros, termostatos y monitores de tensión arterial. Llame al departamento de recolección de basura de la ciudad o al departamento de salud pública para averiguar dónde puede reciclar productos que contienen mercurio.

PASOS A SEGUIR

¡Marque los pasos que puede seguir para proteger la salud de su familia!

- Compro sólo lo que necesito para realizar el trabajo.
- Cuando es posible, uso productos conocidos por ser seguros.
- Leo y sigo las instrucciones en la etiqueta del producto —¡siempre!
- Coloco el número de teléfono del Centro de Control de Envenenamientos al lado del teléfono.
- Nunca mezclo dos productos diferentes a menos que sepa que es seguro.
- Mantengo todos los productos tóxicos, incluyendo la lejía, en un gabinete fuera del alcance de los niños.
- Compro productos en envases a prueba de niños.
- Mantengo los productos tóxicos en sus envases originales.
- Le doy las sobras de los productos a alguien más para que las use.
- Investigo la localización de los centros de recolección de basura tóxica en mi comunidad.
- Reciclo los productos que puedo —aceite, anticongelante, productos con mercurio.
- Nunca quemo ni tiro las sobras de los productos tóxicos ni sus envases al suelo.



CUANDO TENGA DUDAS, PREGUNTE

- Llame al Centro local de Control de Envenenamientos (Poison Control Center)
- Llame a la oficina local del Servicio de Extensión Cooperativa
- Llame al departamento de salud local
- Llame a la Comisión de Seguridad para Productos de Consumo (Consumer Products Safety Commission): 1-800-638-2772
<http://www.cpsc.gov/consumer.htm>
- Póngase en contacto con Aire Saludable en Interiores para Hogares Estadounidenses (Healthy Indoor Air for America's Homes): (406) 994-3451
<http://www.montana.edu/wwwcxair/>
- El manual de Home*A*Syst le brindará más detalles sobre este y otros temas relacionados con el hogar sano. (608) 262-0024
<http://www.uwex.edu/homeasyst>



APUNTES



_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Este capítulo fue adaptado de "Manejo de productos tóxicos de uso doméstico", por Elaine Andrews, Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin. En *Home*A*Syst, Una guía para la evaluación de riesgos ambientales en su hogar*, ©1997 Junta Directiva del Sistema de la Universidad de Wisconsin. Todos los derechos reservados.

PESTICIDAS

¿DEBERÍA USTED PREOCUPARSE?

Muchas familias son molestadas por insectos. Las cucarachas, moscas, ratas y ratones son portadores de enfermedades y pueden meterse en nuestra comida. Las cucarachas y los insectos o ácaros de polvo caseros pueden empeorar las alergias y el asma. Las pulgas y las garrapatas que se meten a la casa en las mascotas o en la ropa pueden ser portadoras de enfermedades. Las mordeduras de ratas y las picadas de ciertas arañas pueden enfermar seriamente a los niños.

Los pesticidas son cosas como repelente de insectos, collares antipulgas para mascotas, veneno para ratas, lejía y veneno para maleza que se pueden usar para prevenir y eliminar insectos.

Generalmente actuamos como si los pesticidas fueran seguros, pero pueden ser peligrosos si se utilizan incorrectamente.

Algunos pueden provocar envenenamiento, defectos de nacimiento, daños en el sistema nervioso y hasta cáncer. Pueden empeorar las alergias o el asma. Respirar los gases o los residuos de polvo de los pesticidas en polvo o en aerosol puede ser dañino. El tocar un piso donde se usaron pesticidas también puede ser peligroso.

Los niños están especialmente en riesgo.

Cuando gatean y juegan en el suelo y en el patio, pueden entrar en contacto con los pesticidas que se usaron allí. Los niños pequeños se meten cosas a la boca, como las manos y los juguetes. Es posible que estos objetos hayan tocado pesticidas en el piso o en el césped. Puede ser que los niños ingieran más pesticidas en menores cantidades en comidas que los adultos porque consumen mayores cantidades de ciertos alimentos.

El peligro más grande es el envenenamiento.

Los niños se pueden envenenar accidentalmente si juegan, comen o beben pesticidas que no se han almacenado adecuadamente.

Envenenamiento por pesticidas: no deje que esto le ocurra a su hijo.

Un niño de cinco años bebe de una botella de lejía que se encontró debajo del lavabo del cuarto de baño.

Una niña de tres años trata de ponerse fijador en el pelo como su mamá pero en lugar, usa un aerosol desinfectante en sus ojos.

Un bebé que apenas acaba de empezar a gatear come guijarros verdes de la parte de atrás del sofá. Parecen dulces pero realmente es veneno para ratas.

¡La buena noticia es que hay muchas cosas que puede hacer para proteger la salud de su familia y mantenerla segura! Hágase las preguntas en la página siguiente para verificar si los pesticidas pueden representar una amenaza en su hogar. ¡El uso adecuado de los pesticidas depende de USTED!

Casi la mitad de las casas con un niño menor de 5 años tienen pesticidas almacenados al alcance de los niños.



¿POR QUÉ HAY INSECTOS EN SU CASA?

- ¿Tiene su casa rejillas para ventanas o ventanas flojas o rotas?
- ¿Hay hendiduras o huecos en el edificio por donde entran las mascotas?
- ¿Están las mesas y los pisos sucios a menudo? ¿No se lavan los platos?
- ¿Hay comida regada en algún lugar de su casa?
- ¿Mantiene la basura en un lugar en el que las hormigas, cucarachas, ratas, ratones u otros animales tienen acceso a ella?
- ¿Hay goteras en la tubería o en el techo?
- ¿Almacena alimentos en envases o cajas que no tienen tapa?

¿USA PESTICIDAS ADECUADAMENTE?

- ¿Usted (o una compañía exterminadora) ha usado alguna vez pesticidas llevados por el aire como fumigadores contra pulgas o aerosoles para eliminar cucarachas dentro de la casa, en lugar de usar señuelos? Los fumigadores y los aerosoles esparcen los pesticidas en un área grande, lo que hace más posible la exposición.
- ¿Usa collares antipulgas, aerosoles, o talco en sus mascotas? Estos productos contienen pesticidas que pueden ser nocivos para las personas.
- ¿Usa pesticidas sin antes leer la etiqueta?
- ¿Hay niños y mascotas en la habitación cuando usa pesticidas?
- ¿Consume alimentos y bebidas o fuma mientras usa pesticidas?
- ¿Les pone repelente de insectos a sus hijos?
- ¿Sirve frutas y vegetales sin lavarlos bien?



¿CÓMO ALMACENA Y DESECHA LOS PESTICIDAS?

- ¿Alguna vez ha almacenado pesticidas en envases que no son los originales?
- ¿Tiene a menudo pesticida extra, o sobras del mismo en la casa?
- ¿Almacena pesticidas donde los niños pueden alcanzarlos?
- ¿Almacena pesticidas cerca de la comida?
- ¿Tira a la basura los envases vacíos de pesticida sin leer la etiqueta?
- ¿Deja envases vacíos de pesticida al alcance de los niños?

PASOS A SEGUIR



MANTENGA UNA CASA LIMPIA

- Láveles las manos, los biberones, los chupetes y los juguetes a los niños con frecuencia. Limpie regularmente el piso, los alféizares o bordes de las ventanas y otras superficies.
- Mantenga la tapa de los basureros bien cerrada y vacíelos a menudo.
- Almacene los alimentos en envases bien cerrados.
- Coma en la mesa. No camine alrededor de la casa con comida.
- Limpie los regueros y las migas inmediatamente.
- Lave los platos sucios inmediatamente.
- Después de haber fumigado contra las cucarachas, limpie su casa bien para reducir las alergias a estas cucarachas.
- Los insectos necesitan agua. Manténgala fuera de su alcance arreglando las goteras y no dejando el agua sucia de los platos en el fregadero toda la noche.
- Controle las pulgas lavando la ropa de cama a menudo, bañando a las mascotas, pasando la aspiradora por el piso y usando peines y trampas para pulgas.
- Librese de pilas de periódicos viejos, papeles, bolsas y cajas de cartón.

USE PESTICIDAS DE UNA MANERA SEGURA

- Lea la etiqueta y siga las instrucciones. Utilice sólo la cantidad sugerida y para el propósito anotado.
- Ponga todos los pesticidas, incluyendo los señuelos, fuera del alcance de los niños.
- Cuando use un pesticida, mantenga a los niños alejados hasta que se seque o por el tiempo que se recomiende en la etiqueta.
- Protéjase la piel, los ojos y los pulmones mientras use pesticidas.
- Siempre lávese las manos después de usarlos.
- Busque palabras claves. Todas las etiquetas de pesticidas incluyen palabras como Precaución, Advertencia o Peligro para advertirle de sus peligros.
- Nunca fume, coma, ni consuma bebidas mientras use un pesticida.
- Lave la ropa que usó para aplicar el pesticida separada de la otra ropa.
- Si tiene preguntas sobre cómo utilizar un pesticida, llame a la compañía que lo fabricó. Generalmente hay un número 800 en la etiqueta. También puede llamar a la Red Nacional de Telecomunicaciones de Pesticidas (National Pesticide Telecommunications Network) al 1-800-858-7378.
- Mezcle y use sólo la cantidad que necesite para que no tenga sobras.
- Mezcle los pesticidas al aire libre o en un área que tenga aire fresco abundante.



EN CASO DE EMERGENCIA

Busque el número de teléfono del Centro local para el Control de Envenenamientos (Poison Control Center). Generalmente está en la carátula interna de su directorio telefónico. Escriba el número y póngalo al lado del teléfono.

ALMACENAMIENTO Y DESECHO DE PESTICIDAS

- Almacene los pesticidas donde ni los niños ni las mascotas los puedan alcanzar o en un armario con llave.
- Almacene los pesticidas sólo en el envase original. NUNCA los ponga en una botella de refrescos gaseosos ni en cualquier otro envase.
- Siga las instrucciones en la etiqueta sobre cómo desechar los pesticidas adecuadamente.
- Nunca use envases vacíos de pesticida para otras cosas.

SUGERENCIAS PARA PREPARAR COMIDA

- ✓ Lave y restriegue todas las frutas y vegetales usando el agua del grifo abierto.
- ✓ Después de lavarlos, pele las frutas y los vegetales cuando sea posible.
- ✓ Bote las hojas externas de los vegetales formados por hojas.
- ✓ Qúitele la grasa a la carne y la piel al pollo y al pescado, algunos pesticidas se concentran en la grasa.
- ✓ Consuma una variedad de alimentos de una variedad de fuentes.

SUGERENCIAS PARA SU PATIO Y JARDÍN

- ✓ Use semillas para el patio y plantas que se supone crecen bien en su región y que sean resistentes a las enfermedades.
- ✓ Decida si puede tolerar un poco de maleza o de insectos.
- ✓ Use sus manos. La maleza puede ser controlada halándola o usando un azadón.
- ✓ Quite las hojas muertas y los desechos para evitar que los insectos entren a su casa.

SUGERENCIAS EL USO DE REPELENTE DE INSECTOS

Cuando les ponga repelente de insectos a los niños, lea todas las instrucciones primero. No lo aplique sobre cortadas o piel dañada. No lo aplique en los ojos, la boca, las manos ni directamente en la cara. Use la cantidad suficiente para cubrir la piel o la ropa. No lo use debajo de la ropa.

MANTENGA LOS INSECTOS FUERA DE SU CASA

- Selle las grietas y las rajaduras por donde los insectos pueden entrar a la casa.
- Revise que cosas como bolsas y cajas no tengan cucarachas antes de llevarlas a la casa.
- Enséñeles a sus hijos a que no compartan peines, sombreros ni abrigos en la escuela ni en la guardería.



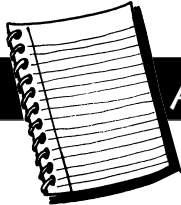
- ✓ Asegúrese de conocer el tipo de insecto o el problema.
- ✓ Use pesticidas sólo si hay un problema.
- ✓ Use la sustancia química menos tóxica que pueda encontrar para el trabajo.

i Su oficina local de Servicios de Extensión Cooperativa le puede proporcionar información para el cuidado del patio y del jardín.



CUANDO TENGA DUDAS, PREGUNTE

- Oficina de Programas sobre Pesticidas de EPA (EPA Office of Pesticide Programs)
1-800-535-PEST
<http://www.epa.gov/pesticides/consumer.htm>
- Red Nacional de Telecomunicaciones de Pesticidas (National Pesticide Telecommunications Network)
1-800-858-7378
<http://ace.orst.edu/info/nptn/>
- Agencia para Sustancias Tóxicas y Registro de Enfermedades (ATSDR) (Agency for Toxic Substances and Disease Registry)
Línea especial para Metil Parasión: 800-447-1544
- El folleto de Home*A*Syst proporciona más detalles sobre este y otros asuntos para el hogar sano. (608) 262-0024
<http://www.uwex.edu/homeasyst>
- La línea sobre información de alimentos 1-800-490-9198 de la Administración de Alimentos y Drogas (Food and Drug Administration). Puede solicitar estas publicaciones:
 - *¡Auxilio! Hay una cucaracha (Help! It's a Roach)*
Un libro de actividades para la prevención de cucarachas
 - *La guía del ciudadano para el control de insectos y el uso seguro de pesticidas (Citizen's Guide to Pest Control and Pesticide Safety)*
 - *10 Sugerencias para proteger a su familia del envenenamiento por pesticidas y por plomo (10 Tips to Protect Your Family From Pesticide and Lead Poisoning)*
 - *Pesticidas y Seguridad Infantil (Pesticides and Child Safety)*



APUNTES



<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

¡FELICIDADES!

**¡Ha tomado los primeros
pasos hacia un hogar
seguro y sano!**

Si tiene preguntas acerca de la salud y seguridad en su hogar, se puede comunicar con:

Departamento de Desarrollo Urbano y Vivienda de los Estados Unidos (US Department of Housing and Urban Development):
www.hud.gov/healthy/mainmenu.html
1-800-HUDS-FHA

Agencia Estadounidense para la Protección del Medio Ambiente (US Environmental Protection Agency):
www.epa.gov/children/
1-202-260-7778

Instituto Nacional de Ciencias para la Salud Ambiental (National Institute of Environmental Health Sciences)
library.niehs.nih.gov/consumer/children.htm

Red para la Salud Ambiental Infantil (Children's Environmental Health Network)
www.cehn.org

Consejo de Seguridad Nacional (National Safety Council)
www.nsc.org/ehc/chldhlth.htm
1-202-293-2270

Centros Estadounidenses para el Control y la Prevención de Enfermedades (US Centers for Disease Control and Prevention)
www.cdc.gov/od/oc/childhealth/
1-800-311-3435

Home*A*Syst
www.uwex.edu/homeasyst
1-608-262-0024

Comisión Estadounidense de Seguridad para Productos de Consumo (US Consumer Products Safety Commission)
www.cpsc.gov
1-800-638-2772

Centro Nacional de Información sobre Plomo (National Lead Information Center)
www.epa.gov/lead/nlic.htm
1-800-424-LEAD

Campaña Nacional NIÑOS SEGUROS (National SAFE KIDS Campaign)
www.safekids.org
202-662-0600

RECUERDE

Cuando tenga dudas, ¡pregunte!



Farm*A*Syst Home*A*Syst

University of Wisconsin
303 Hiram Smith Hall
Madison, WI 53706

Teléfono: (608) 262-0024

Fax: (608) 265-2775

Correo electrónico: homeasys@uwex.edu

www.uwex.edu/homeasyst

El apoyo para esta publicación fue proporcionado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, el Servicio Cooperativo de Extensión y Educación para la Investigación Estatal (Cooperative State Research Education and Extension Service) y el Departamento de Desarrollo Urbano y Vivienda de los EE.UU. (U.S. Department of Housing and Urban Development). Esta publicación fue creada por el programa nacional de Home*A*Syst ©2000 por la Junta Directiva del Sistema de la Universidad de Wisconsin. Todos los derechos están reservados.

RECONOCIMIENTOS

Coordinación Nacional Joseph L. Wysocki
Líder del Programa Nacional
Vivienda y Medio Ambiente, USDA CSREES
Coordinadora del Proyecto Kadi Row, University of Wisconsin
Levantado de texto y diseñoTEN49 Design, Madison, WI
IlustradoresLynn Bergshulz Illustration, Fredonia, WI
Emily Muschinske, New York, NY
Jim Powers, Ithaca, NY
Ilustración de la portadaJim Flister, Janesville, WI
EditorLynn Entine, Entine & , Madison, WI
Traducción y levantado de texto al español . . .Gabriela Castro-Barrientos
University of Wisconsin, Madison, WI

Esta publicación ha sido revisada exhaustivamente por profesionales de agencias gubernamentales, universidades y organizaciones sin fines de lucro para lograr exactitud técnica. Aunque no hay espacio aquí para mencionar a cada crítico individualmente, se les agradecen grandemente sus contribuciones.

Publicado para fomentar el trabajo de la Cooperativa de Extensión, Actas del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en conjunto con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, la Oficina de Extensión de la Universidad de Wisconsin y la Cooperativa de Extensión. La Oficina de Extensión de la Universidad brinda igualdad de oportunidades en empleo y programación, incluyendo lo estipulado en el Título IX y en los requisitos de la ADA.