

# Lista de control de bienestar ambiental

Aquello que lo rodea cada día en su hogar, trabajo o vecindario puede afectar su salud. Aquí hay algunos consejos para hacer que sus entornos sean más seguros:



## HACER QUE SU HOGAR SEA MÁS SALUDABLE

Eche un vistazo a su hogar. ¿Sabe lo que hay en sus artículos domésticos y productos para el hogar? Algunos productos químicos pueden dañar su salud si entran en su cuerpo en cantidad. Tomar conciencia de las sustancias potencialmente dañinas y eliminarlas puede ayudar a mantener a usted y a su familia saludables.

### Para reducir las sustancias tóxicas en su hogar:

- Limpie con productos no tóxicos.
- Desempolvo con un trapo húmedo.
- Use un trapeador húmedo para limpiar los pisos.
- Aspire con un filtro HEPA.
- Abra una ventana o use un ventilador para mejorar la circulación de aire mientras está limpiando.
- Tenga un buen sistema de ventilación.
- Lave sus manos y las manos de sus hijos con frecuencia.



## REDUCIR SUS ALERGIAS

Un cambio en la temporada puede alegrar sus días con nuevos colores vibrantes. Pero las plantas que florecen y las hojas que caen pueden implicar un trasfondo no tan pintoresco. Las sustancias transportadas por el aire que irritan su nariz pueden llegar con el clima. Cuando estornuda, tiene picazón en los ojos, o aumenta la secreción nasal, las alergias pueden ser las culpables. Tome medidas para reducir su exposición a alérgenos.

### Para reducir las alergias:

- Evite salir al aire libre cuando tenga alergias.
- Si sale al exterior, lave su cabello y su ropa cuando entre.
- Mantenga los niveles de humedad en el hogar bajos.
- Evite muebles tapizados y alfombras.
- Lave su ropa de cama con agua caliente una vez a la semana.
- Aspire los pisos una vez a la semana.
- Hable con su médico sobre medicamentos y vacunas contra la alergia.



## MANTENERSE SEGURO DURANTE EL CLIMA CALIENTE

El calor es el mayor peligro en los meses de verano. Estar caliente por mucho tiempo puede causar muchas enfermedades, algunas de las cuales pueden ser mortales. Pero el clima más cálido también trae muchas nuevas oportunidades para mejorar su salud. A continuación, le mostramos cómo aprovechar al máximo los meses de verano.

### Para crear hábitos saludables de verano:

- Realice actividades temprano en la mañana o en la noche.
- Use ropa protectora para bloquear los rayos dañinos del sol.
- Use protector solar que bloquee los rayos UVA y UVB.
- Use gafas de sol que bloqueen los rayos UVA y UVB.
- Trate de mantenerse en la sombra cuando esté al aire libre.
- Haga ejercicio en un espacio con aire acondicionado si es posible. O haga ejercicios en el agua.
- Beba muchos líquidos, en especial agua.



## PROTEGERSE CONTRA EL CLIMA FRÍO

El aire helado del invierno puede ser estimulante. Pero el aire frío también puede representar una amenaza para su salud, ya sea que esté adentro o afuera. Aprenda a reconocer los signos de que la temperatura de su cuerpo baja demasiado, y tome medidas para que usted y su familia se mantengan calientes y seguros durante la estación fría.

### Para protegerse del frío:

- Vístase en capas.
- Cúbrase con mantas.
- Use una chaqueta con una capa exterior resistente al agua y a prueba de viento.
- Para mantener el calor en casa, use calcetines, pantuflas y una gorra o sombrero.
- Establezca su calefactor a 68° o más cuando haga frío afuera. Para ahorrar en las facturas de calefacción, cierre las habitaciones que no esté usando.
- Si necesita ayuda para pagar las facturas de calefacción, puede calificar para un programa de asistencia energética.



## LA CALIDAD DEL AIRE Y SU SALUD

La combinación de altas temperaturas, contaminación, y partículas suspendidas en el aire puede generar una mezcla insalubre en el aire, lista para ingresar a sus pulmones. Esto puede dificultar la respiración y afectar su energía. Pero la contaminación del aire también puede ocurrir dentro de los hogares, oficinas o incluso escuelas. Si está expuesto regularmente a altos niveles de aire insalubre, las consecuencias para la salud pueden persistir durante meses o incluso años.

### Para reducir los efectos del aire de mala calidad en su salud:

- Evite actividades al aire libre por las tardes en los días más cálidos, cuando el riesgo de contaminación del aire es más alto.
- Evite las actividades extenuantes al aire libre si el aire está contaminado. Consulte el índice de calidad del aire de su región en [www.airnow.gov](http://www.airnow.gov).
- Reduzca los contaminantes en su hogar. No permita que nadie fume en su hogar. Evite prender velas, quemar incienso o encender la chimenea. Encienda ventiladores o abra una ventana cuando cocine. Use una aspiradora con filtro HEPA.



## ELIMINAR TOXINAS EN SU HOGAR

Algunos peligros que hay en el hogar son fáciles de ver, como un enchufe suelto o una alfombra rota en las escaleras. Sin embargo, otros peligros son más difíciles de detectar y algunos son invisibles: están en el mismo aire que respira. Entre ellos, se encuentran el plomo, el moho y el radón. A pesar de ello, existen formas de encontrar estos peligros ocultos y solucionarlos. Aprenda cómo reducir su exposición a estos peligros para la salud.

### Medidas destinadas a reducir los peligros para la salud en su hogar:

- Si su casa se construyó antes de 1978, analice la pintura expuesta en busca de plomo.
- Realice pruebas de exposición al plomo a los niños con regularidad, al menos desde su nacimiento hasta los seis años.
- Utilice extractores de aire en las habitaciones que tengan mucha humedad.
- Si hay pérdidas o se produce una inundación en su casa, deshágase rápidamente de los objetos dañados.
- Limpie las pequeñas áreas de moho en las paredes o las telas con agua caliente jabonosa.
- Realice una prueba de detección de radón en su hogar. Llame al 1-800-SOS-RADON (1-800-767-7236).



## MANTENERSE SEGURO EN EL AGUA

El verano es un buen momento para salir y divertirse en el agua. Sin embargo, las aguas recreativas – como piscinas, lagos y océanos– a veces pueden contaminarse con bacterias y virus. Nadar en aguas contaminadas puede hacer que usted y su familia se enfermen, pero puede tomar medidas para estar más a salvo mientras juega en el agua.

### Medidas para estar más a salvo mientras juega en el agua:

- Dúchese antes y después de nadar.
- Trate de no tragar agua.
- Nunca vaya al baño dentro del agua. Haga pausas para que los niños vayan al baño y revise los pañales cada hora. Cambie los pañales lejos del agua.
- Manténgase fuera del agua si ha tenido diarrea recientemente para ayudar a proteger a los demás de los gérmenes infecciosos.
- Siempre lávese las manos antes de ingerir bebidas o comida.
- Cubra las heridas abiertas con vendajes impermeables.
- No nade en agua que se vea turbia o tenga olor.
- Manténgase fuera del mar durante al menos 24 horas después de una tormenta. Evite los lugares donde se libera agua de lluvia en la playa.
- Busque si hay señales de advertencia colocadas en el área. Pregunte a los socorristas por las condiciones del agua.
- Revise los sistemas de alerta locales. Visite la página web de la EPA para obtener información sobre las playas de los EE. UU.