



Healthy Homes (Hogares Saludables): Mantener el hogar seguro y saludable para los niños

Use esta guía para identificar y abordar riesgos para la salud en su hogar.



Plomo

El plomo es un veneno que suele encontrarse en pinturas viejas. La pintura a base de plomo, y el polvo en el que se convierte, es la principal causa de envenenamiento por plomo en niños en la ciudad de Nueva York (NYC). Es posible que los edificios construidos antes de 1960 aún tengan pintura a base de plomo en las paredes, las ventanas, los marcos de las ventanas, las puertas y otras superficies. El plomo también puede encontrarse en algunos productos de consumo, en algunos tipos de suelo y en tuberías. El envenenamiento por plomo puede provocar problemas de aprendizaje y comportamiento en los niños, problemas durante el embarazo y otras enfermedades en adultos (por ejemplo, presión arterial alta, problemas neurológicos y renales, esterilidad e impotencia).

Cómo proteger a su hijo del envenenamiento por plomo:

- Recuérdale a su médico que le realice una prueba de detección de plomo en la sangre a su hijo al primer y segundo año de edad. Pregúntele sobre las pruebas de detección para niños mayores.
- Informe a su arrendador si hay pintura descascarada en su hogar. Llame al **311** si el problema no se soluciona o si considera que el trabajo de reparación no se está realizando de manera segura.
- Lave los pisos, los marcos de las ventanas, las manos, los juguetes y los chupetes con frecuencia.
- Evite el uso de productos que contengan plomo. Algunos productos de otros países —como medicamentos, alimentos, especias, juguetes, artículos de cerámica, cosméticos y polvos con fines religiosos— pueden contener plomo, incluso si el plomo no se menciona en el empaque del producto. Para obtener más información, visite nyc.gov/hazardousproducts.
- Use solo el agua fría de la llave para beber, cocinar y preparar la leche de fórmula del bebé. Antes de usar el agua, déjala correr durante al menos 30 segundos, hasta que esté notablemente más fría. Llame al **311** para recibir gratis un kit de detección de plomo en el agua potable.

Para obtener más información, visite nyc.gov/leadfree.





Plagas

Las plagas, como las cucarachas y los ratones, pueden empeorar los síntomas del asma o desencadenar ataques de asma.

Cómo controlar las plagas en su hogar:

- Informe a su arrendador o al superintendente sobre fugas de agua, grietas, agujeros y plagas. Llame al **311** si el problema no se soluciona.
- Guarde los alimentos en recipientes herméticos.
- Elimine el desorden, como las cajas de cartón, los periódicos y las bolsas de papel.
- Use botes de basura con tapas herméticas y saque la basura y los artículos para reciclaje todos los días.
- Ate las bolsas de basura antes de colocarlas en el conducto del compactador.
- Use trampas para ratones, estaciones con carnadas y gel contra cucarachas y hormigas.
- Nunca use pesticidas ilegales, como Tres Pasitos, tiza insecticida (o tiza china) o Tempo.
- Nunca use atomizadores, bombas ni carnadas sueltas para roedores.



Moho

El moho y el mildiu pueden provocar reacciones alérgicas y empeorar los síntomas del asma o desencadenar ataques de asma.

Cómo proteger a su familia del moho y el mildiu:

- Ventile las áreas húmedas (por ejemplo, el baño, la cocina) abriendo una ventana o dejando encendido un ventilador mientras se ducha o cocina.
- Informe a su arrendador o al superintendente sobre fugas en las cañerías y problemas de humedad. Llame al **311** si el problema no se soluciona.
- Si es posible, bloquee las áreas que tengan moho hasta que se hayan limpiado o arreglado y mantenga alejados a los niños y las mascotas.
- Use un deshumidificador para disminuir los niveles de humedad en su hogar.



Humo de tabaco

El humo de segunda mano es peligroso. Provoca cáncer, enfermedades del corazón y otras enfermedades tanto en fumadores como en no fumadores. También aumenta el riesgo de que los niños desarrollen asma y puede empeorar los síntomas del asma o desencadenar ataques de asma.

Cómo proteger a su hijo del humo de segunda mano:

- Deje de fumar. Si necesita ayuda para dejar de fumar, llame al **311** o visite nyc.gov y busque "**quit smoking**" (dejar de fumar).
- No permita que fumen dentro de su hogar. Fumar en otra habitación o cerca de una ventana abierta, un ventilador o un aire acondicionado no protege a los no fumadores del humo de segunda mano.





Riesgos para la seguridad

Los objetos cotidianos, como los medicamentos y los productos de limpieza, pueden convertirse en riesgos para la seguridad cuando se dejan al alcance de los niños. Otros riesgos para la seguridad incluyen las fugas de monóxido de carbono por calderas rotas y las ventanas sin sistemas de seguridad.

Cómo proteger a su hijo de los riesgos para la seguridad:

- Asegúrese de que los sistemas de seguridad de las ventanas estén instalados correctamente si un niño menor de 11 años vive con usted. Informe a su arrendador si falta alguna protección en las ventanas. Llame al **311** si el problema no se soluciona.
- Asegúrese de que haya detectores de monóxido de carbono y de humo instalados en su hogar. Cambie las baterías en primavera y en otoño cuando cambie la hora al horario de verano.
- Tenga un extintor de fuego listo para usar en su hogar.
- Mantenga los medicamentos, los productos de limpieza y otras sustancias químicas fuera del alcance de los niños (por ejemplo, sobre un gabinete alto o en un gabinete o un cajón con un pasador de seguridad).
- Guarde el número de teléfono del Centro para el Control de Envenenamiento de la Ciudad de Nueva York (PCC, por sus siglas en inglés) en su teléfono celular: **212-764-7667**. Llame al Centro para el Control de Envenenamiento de la Ciudad de Nueva York para recibir orientación sobre cómo actuar ante posibles envenenamientos y si tiene preguntas sobre la seguridad de medicamentos, plantas y productos del hogar.



Mantener a los niños saludables y seguros empieza en casa.

Para obtener más información, llame al **311** o visite **nyc.gov/health** y busque **healthy homes** (hogares saludables).

