



Orientación sobre Hogares Saludables

# **CONTAMINANTES**

---



Hogares saludables es un programa de la Cooperativa Perinatal del Sur de New Jersey (Southern New Jersey Perinatal Cooperative) que recibe subvención del Departamento de Salud y Servicios a Personas de la Tercera Edad de New Jersey (New Jersey Department of Health and Senior Services).

snjpc.org 2012

# ¿Por qué los contaminantes deben preocupar a los padres?

- Los contaminantes producen gases dañinos para la salud de los niños.
- Algunos contaminantes pueden causar alergias, erupciones en la piel y ataques de asma.
- Una de las maneras de reducir las enfermedades en los niños es reducir el uso de los químicos para la limpieza del hogar.



# Factores desencadenantes del asma y las alergias

- Moho
- Plagas y pesticidas
- Productos de limpieza del hogar
- Polvo
- Polen
- Caspa de mascotas
- Humo del cigarro
- Productos de aseo personal



# ¿Cuán seguro ES su Hogar?

## Contaminantes comunes que pueden ser peligrosos:

- Cloro
- Pegamentos
- Veneno para ratas y ratones
- Bolas de naftalina
- Combustible para el carbón
- Ambientadores
- Limpiador de hornos
- Baterías
- Gasolina
- Humo del tabaco
- Aceite
- Lustramuebles
- Líquido para destupir tuberías e inodoros
- Betún
- Pesticidas
- Amoníaco
- Plomo
- Monóxido de carbono
- Y muchos más



# Objetivos de la presentación

---

- Aprender sobre los contaminantes dañinos que pudiera tener en su hogar.
- Identificar las palabras que indican posibles peligros.
- Aprender métodos seguros de limpieza que no impliquen el uso de contaminantes.
- Saber dónde se acumula el monóxido de carbono en los hogares.
- Aprender la importancia de hacerse análisis de sangre para detectar el plomo.



# 7 Principios de Hogares Saludables



1. Manténgalo **LIBRE DE CONTAMINANTES**
2. Manténgalo **LIMPIO**
3. Manténgalo **SECO**
4. Manténgalo **LIBRE DE PLAGAS**
5. Manténgalo **SEGURO**
6. Manténgalo **BIEN CUIDADO**
7. Manténgalo **VENTILADO**



# Cuando los productos químicos para el hogar son peligrosos

---

- Los niños se pueden envenenar al respirar o beber productos que no se usen, almacenen o desechen debidamente.
- Mezclar los productos de limpieza puede producir gases dañinos.
- El uso de productos químicos en áreas con escasa ventilación es peligroso.



# Exposición a los contaminantes

---

- **Algunos productos químicos para el hogar pueden causar:**
  - Náuseas
  - Mareos
  - Picazón o quemazón en la piel
  - Dolor o irritación en los ojos
- **Problemas a largo plazo:**
  - Puede presentar cáncer o daño en los pulmones más adelante en la vida





# Monóxido de carbono



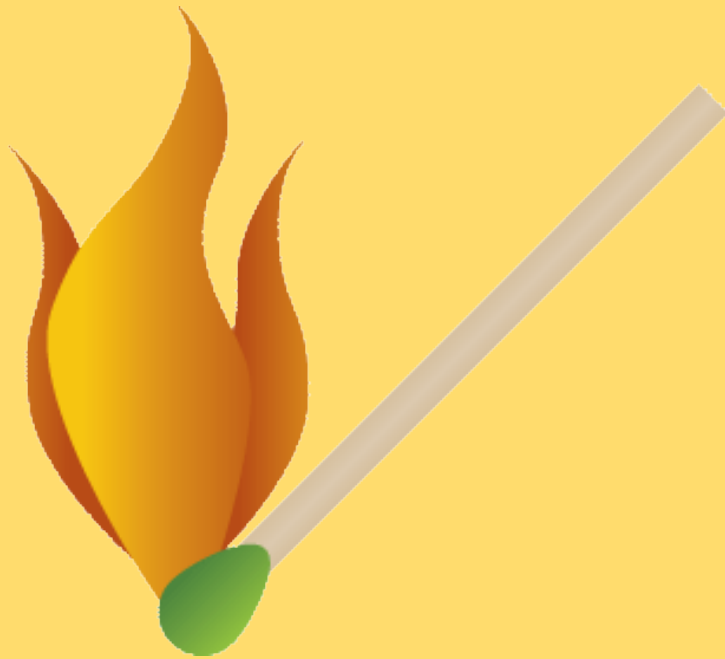
**El Monóxido de Carbono (CO) puede provenir de: el humo de los cigarrillos, las estufas/chimeneas de carbón, los hornos, las secadoras de ropa y los calefactores de querosene.**



- El CO no se puede ver ni oler.
- Los síntomas que causa el CO se pueden confundir con los síntomas de la gripe.
- Las personas que sobreviven al envenenamiento por CO pueden sufrir daño cerebrale, pérdida de visión o audición, o problemas cardiovasculares.



# Cómo prevenir la exposición al CO



- No respire los gases de algo que se esté quemando.
- No fume dentro de la casa.
- Instale detectores de CO cerca de los dormitorios.



# Plomo

- Hoy en día, el plomo se puede encontrar principalmente en viviendas construidas antes de 1978:
  - Pintura a base de plomo
  - Tuberías/soldaduras de plomo
- Los niños pueden envenenarse si respiran o tragan polvo de plomo.
- El plomo puede causar daño cerebral, problemas de comportamiento, escasa capacidad de atención y reducción del nivel de inteligencia.



# Cómo prevenir la exposición al plomo



- A las viviendas construidas antes de 1978 se les debe hacer pruebas del plomo.
  - Si desconoce cuándo fue construida su vivienda o si necesita ayuda, comuníquese con el departamento de salud de su localidad.
- Hágale la prueba del plomo a su niño a la edad de 1 y 2 años, o antes de cumplir los 6 años si no le ha hecho la prueba antes.



# Cómo prevenir la exposición al plomo



Estos alimentos ayudan a prevenir el envenenamiento por plomo

- Dele a su niño alimentos ricos en:
  - Calcio (leche, queso)
  - Vitamina C (cítricos)
  - Hierro (frijoles negros, carne de res o crema de cacahuates)
- Lávese las manos con frecuencia.



# Cloro



Usar el cloro en su concentración máxima puede causar alergias y ataques de asma en los niños.

- El cloro debe diluirse. No se debe usar su concentración máxima.
- Usar más cloro de lo necesario produce gases peligrosos.
- La proporción correcta de cloro y agua es:
  - $\frac{1}{4}$  de taza de cloro por cada 4 tazas de agua
- Nunca mezcle el cloro con ninguna otra cosa que no sea agua.



# Ambientadores



Difusores de olor



Velas de olor



Ambientadores que se conectan al tomacorrientes

- Los ambientadores pueden causar alergias y otros problemas respiratorios en los niños.
- Algunos ejemplos de ambientadores son:
  - Atomizadores de olor
  - Velas de olor
  - Ambientadores que se conectan al tomacorrientes
  - Conos y cuentas de gel de olor
  - Difusores de olor
  - Incienso
  - Limpiadores de olor



# Medidas de seguridad para el uso de contaminantes



**Abra una ventana y encienda un ventilador cuando limpie con productos químicos.**

- Sigas las indicaciones para el uso de productos para el hogar, use siempre la cantidad que se indica en el envase.
- Abra una ventana cuando limpie.





# Lea detenidamente las etiquetas de los productos

**CUIDADO**



**VENENO**



**INFLAMABLE**



**¡Tenga más cuidado si ve estas  
palabras en la etiqueta!**

- Cuidado
- Atención
- Inflamable
- Dañino
- Peligro
- Veneno

Orientación sobre Hogares Saludables

CONTAMINANTES



# Medidas de seguridad para el uso de contaminantes

---

- Mantenga a sus niños alejados del área en la que vaya a trabajar.
  - Los niños suelen oler o beber productos venenosos.
- Nunca mezcle los productos de limpieza a no ser que en la etiqueta diga que se puede hacer.
- Mantenga los tóxicos alejados del calor, las chispas y el fuego.
- Esté preparado en caso de accidente:

**Poison Control Center**

**[Centro de Control de Venenos] 1-800-222-1222**



# Eliminación segura de los contaminantes

---

- Lleve los tóxicos sin usar a los lugares de desecho de productos tóxicos asignados en su comunidad.
- Nunca bote o queme productos tóxicos en su propiedad.
- Nunca queme productos tóxicos en su hogar.
- Recicle el aceite para motor y los anticongelantes.
- Llame a su municipalidad o al centro de reciclaje si necesita ayuda.



# Métodos de limpieza sin usar productos químicos



- Limpie su hogar sin usar productos químicos:
  - Use un desatascador de mano para destupir tuberías en lugar de usar productos químicos.
  - Use bicarbonato de soda para limpiar.
  - Use vinagre blanco para cortar la grasa.
- Limpiar sin usar productos químicos le ahorra dinero.



# Recetas para limpiar sin usar productos químicos



Usar productos de limpieza que no sean químicos reduce los síntomas de alergia y asma y le ahorra dinero.

- **Limpiador de hornos**
  - 1 tasa de bicarbonato de soda
  - Agua
- **Atomizador de limpiador multi propósito**
  - 2 cucharadas de vinagre
  - 1 cucharada de bicarbonato de soda
  - 2 tazas de agua
- **Atomizador de limpiador para ventanas y cristales**
  - 3 cucharadas de vinagre blanco
  - ½ cucharadita de detergente para vajillas
  - 2 tazas de agua



# Conclusión

---

- Algunos de los contaminantes en los hogares pueden causar asma y alergias.
- Cerciórese de leer detenidamente las etiquetas para prevenir emergencias.
- Los limpiadores hechos en casa son tan eficaces como los comprados en la tienda.



# Recursos

**El propietario de su vivienda o el departamento de salud**

**Consumer Products Safety Commission [Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo] • 1-800-638-2772 • [www.cpsc.gov](http://www.cpsc.gov)**

**EPA's Consumer Labeling Initiative [Iniciativa de EPA para el Consumidor sobre la Interpretación de Etiquetas] • <http://www.epa.gov>**

**Healthy Indoor Air for America's Homes [Aire Saludable para los Hogares Estadounidenses] • 406-994-3451 • [www.healthyindoorair.org](http://www.healthyindoorair.org)**

**Home\*A\*Syst Handbook [Folleto de Asistencia para el Hogar] • 608-262-0024 • [www.uwex.edu/homeasyst](http://www.uwex.edu/homeasyst)**

**New Jersey Quitline [Línea de NJ para dejar el Tabaquismo] • 1-866-NJSTOPS • [njquitline.org](http://njquitline.org)**

[www.lead safekids.org](http://www.lead safekids.org)

**Orientación sobre Hogares Saludables**

**CONTAMINANTES**

