

Contenido...

4 Librando su casa de alérgenos cuarto por cuarto

Tome una máscara anti-polvo, un par de guantes, una linterna y un lápiz, y busque habitación por habitación signos de elementos alérgicos, irritantes o contaminantes.

8 Recetas para el éxito

Recetas de limpieza no tóxicas.

11 ¿Por qué es tan importante no fumar dentro de la casa?

Aunque el humo de segunda mano no es saludable para nadie, los niños son especialmente vulnerables.

12 Un poco de ayuda para reparar el AIRE

Organizaciones, gobierno, agencias y sitios Web que lo ayudan a mejorar su aire.

14 Estadísticas sobre el asma en los Estados Unidos

Números que reflejan el impacto del asma en las personas que lo sufren y sus familias.

15 Lista de quehaceres para Reparar el AIRE Interior en el Hogar

Use este cuadro para anotar los alérgenos o irritantes encontrados en su hogar, y cree una lista de acciones de limpieza.

Ayudando a los demás a respirar mejor

Prepárese para subir las mangas de su camisa y ponerse la máscara para el polvo porque vamos a su casa en busca de esos invasores del aire causantes de estornudos, picor nasal y silbido de pecho.

Así es. Esta guía lo ayudará a encontrar y eliminar los alérgenos e irritantes que causan alergias, asma y otros problemas de salud y que se encuentran en todos los hogares. El problema es reconocerlos.

Mi familia tiene alergias y asma, por lo que siempre nos preocupamos de mantener limpio el aire en el interior de nuestro hogar. Pero cuando seguimos los pasos recomendados en este kit para *Reparar el AIRE* de los espacios cerrados, quedamos sorprendidos; desde una cañería con gotera en la cocina, una baldosa quebrada en la ducha y ¡una sorpresa en el ático! Nuestra lista de quehaceres para *Reparar el AIRE* en nuestra casa era larguísima.

Después de arreglarlos decidimos preocuparnos de cada habitación en forma individual cada cuatro meses, para así mantener el aire de nuestra casa perfectamente respirable.

Aunque usted piense que el aire en el interior de su hogar está limpio, lo más seguro es que no se encuentre tan saludable como



a usted le gustaría. Por eso, utilice esta guía como punto de partida y busque en cada rincón o hueco de las habitaciones de su casa las pistas que ya le indicaremos. Una vez que identifique lo que le está causando alergia o asma, llene la lista

La calefacción y el aire acondicionado

Los sistemas de ventilación, calefacción y aire acondicionado tienen la misma función que los pulmones, que se encargan de mover, filtrar, calentar y enfriar el aire que usted respira todos los días. Usted puede instalar un filtro extra para limpiar el aire y ayudar así a reducir alérgenos e irritantes. Sin embargo, ninguna máquina puede hacerlo por sí sola. La mejor manera de aliviar los síntomas de alergia o asma es eliminando la fuente. Para ello, siga los consejos que le presentamos en esta guía.

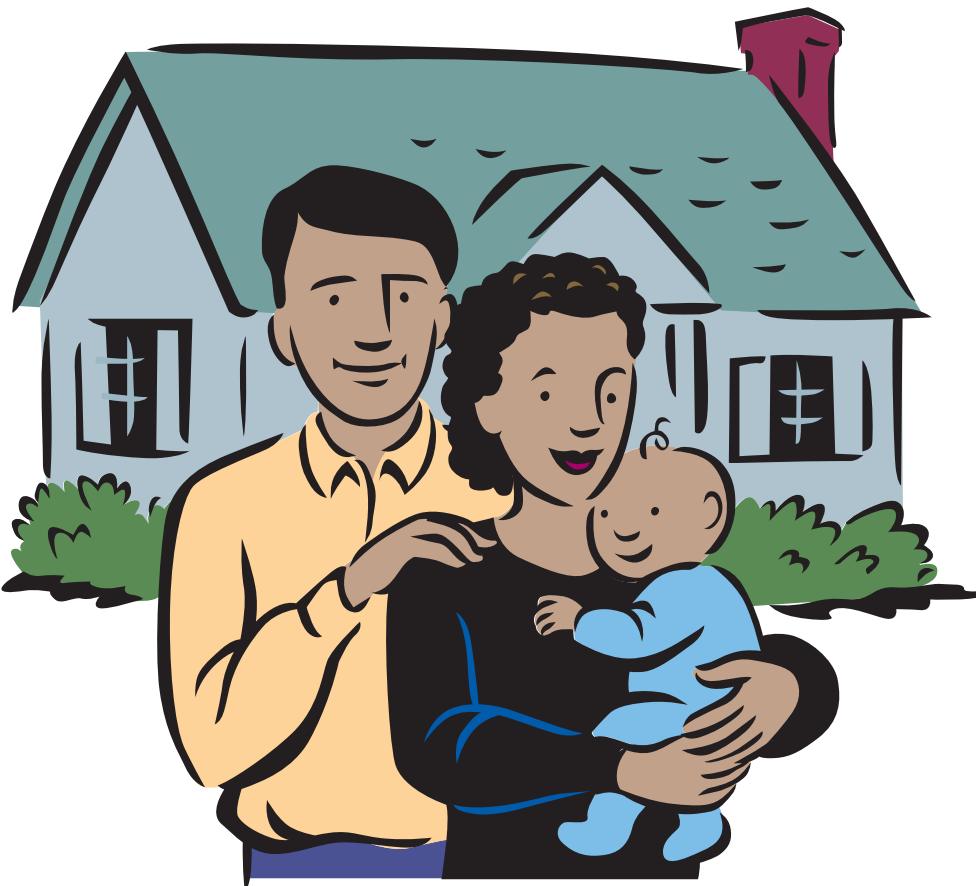
Llame al servicio de ventilación y aire acondicionado en su área para informarse sobre la manera más conveniente para mantener saludable los pulmones de su hogar.

¡Mantenga sus filtros limpios! No importa qué sistema de ventilación, calefacción, o aire acondicionado tenga en su hogar; asegúrese de cambiar y limpiar los filtros tal como lo recomienda la compañía manufacturera.



Altos niveles de humedad al interior de su casa permiten que el polvo se junte y ayude al crecimiento de moho. Elimine los escapes de agua y utilice deshumidificadores para mantener la humedad de su hogar a niveles menores del 50%. Para más información, consulte "Una breve guía para el moho, la humedad y su hogar" en www.epa.gov/iaq/molds o llame al 800.438.4318

Ayudando a los demás a respirar mejor



(Continúa de la pág 1)

de quehaceres que está al final y que le ayudará a recordar lo que debe hacer. Aunque todo este proceso pueda parecer intimidante y difícil, siempre hay alguien que le puede ayudar.

Déjenos saber cómo le fue con su inspección. Envíenos su historia para que la podamos compartir en alguna de las publicaciones de AANMA, así como en la página Web www.breatherville.org. Por favor no olvide llenar la encuesta adjunta y enviarla por correo, libre de cargos postales. ¡Su opinión es importante!

Nancy Sander
AANMA Presidente y Fundadora
Desde 1985



Un llamado a todos

Su casa es su castillo. No importa que sea un apartamento, casa móvil, individual o duplex, o que esté ubicada en el medio de la ciudad, en los suburbios o en el campo. Si usted o alguien de su familia tiene asma o alergia, el aire en el interior de su hogar podría enfermarlo.

Estudios de la Agencia de Protección del Ambiente (EPA) señalan que los niveles de aire contaminado son de dos a cinco veces más altos en el interior de cualquier recinto que en el exterior. Si pudiéramos colorear las pequeñas partículas y elementos químicos que respiramos a diario, estaríamos sorprendidos de la cantidad que constantemente bombardean nuestro aire.

Alérgenos como la caspa de animal, el polvo, cucarachas y moho; irritantes como el humo y olores químicos, o contaminantes biológicos – como virus y bacterias – generalmente causan dolores de cabeza, goteo de nariz, picor de garganta, sibilancias, respiración dificultosa, picor en los ojos y otros. Si bien los medicamentos a veces alivian estos síntomas, la mejor

forma de prevenirlos es remover los elementos causantes tanto de la casa, la escuela o del ambiente en donde juega el niño. Asma y

alergias son las condiciones de salud más comunes ligadas a los contaminantes que se encuentran en espacios cerrados.

Encuéntrelo y arréglole

¿Cómo es de bueno el aire al interior de su hogar? Hasta las casas más limpias pueden tener algún detalle que mejorar. Conteste esta pequeña encuesta. ¡Las respuestas pueden sorprenderlo!

Encuéntrelo?		Arréglole!	
Amigos y/o algunos miembros de la familia consumen tabaco al interior del hogar.	Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Mi familia y yo hemos hecho la promesa de EPA, de tener un hogar libre de humo.	Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Ha pasado más de un mes desde que limpié o reemplacé el filtro de aire del sistema de calefacción/aire acondicionado.	Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Tengo marcado el calendario para revisar el filtro una vez al mes.	Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Usamos cloro y otros limpiadores con aroma al interior de nuestro hogar.	Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Usamos sólo productos de limpieza no tóxicos y sin aroma.	Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Las paredes y superficies al interior de la ducha parecen imposibles de mantener libres de moho.	Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Siempre recuerdo a mi familia utilizar el ventilador durante y después de que toman una ducha, y además ahora utilizamos una cortina de ducha anti-hongos.	Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Generalmente me despierto con picazón en la nariz y en los ojos.	Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Puse en mi cama y almohadas protectores para los ácaros del polvo.	Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>

Librando su casa de alérgenos cuarto por cuarto

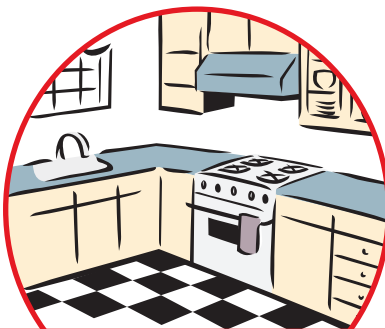
Empezamos

Como un detective, usted va a tener que buscar las pistas que incriminan a los alérgenos, irritantes y contaminantes en su hogar. Algunas de las cosas que requieren atención son:

- Mascotas
- Humo de tabaco
- Malos olores
- Polvo acumulado
- Cucarachas
- Moho
- Polen
- Productos de limpieza
- Excrementos de roedores cerca del basurero o en las gavetas

- Llaves o cañerías rotas o que goteen

Comience investigando la habitación en donde los síntomas de alergia o asma suceden con más frecuencia, o donde usted está seguro/a de que existe un problema. Por ejemplo, si el



niño tose en la noche o si usted amanece congestionado/a todas las mañanas, asegúrese de revisar su habitación primero. Su problema pueden ser partículas de polvo, moho, o las almohadas.

¡Pero no pare ahí! Continúe a través de cada habitación de su hogar. Esto le puede tomar varios días, o meses, pero es sumamente necesario para atacar las alergias y el asma. Póngase metas cada día y asegúrese de que las cumpla. Hágase un favor a sí mismo: ¡mantenga su hogar libre de gérmenes y alérgenos!

LA COCINA

Los irritantes y alérgenos más comunes son: el moho, las cucarachas, el excremento de roedores y los agentes de limpieza

Evidencia de que puede existir un problema en el aire:

- Hay acumulación de agua cerca de alguna llave o en los muebles.
- Existe un espacio no sellado entre el lavaplatos y el mesón de la cocina.
- Moho negro o marrón sobre el mesón de la cocina o alrededor del drenaje.
- Platos sucios.
- Comida pegada al basurero.
- Hay malos olores.
- El basurero está abierto o está lleno.
- Se pueden ver excrementos de roedores cerca del basurero o en las gavetas.
- Hay moho verde, gris o marrón en el pan u otros productos que contienen levadura.
- Hay comida para mascotas o semillas para pájaros mal almacenadas.
- Se pueden ver migas en la mesa.
- Hay cucarachas.
- Se utilizan productos de limpieza que contienen perfume o tienen un olor fuerte.

Para Reparar el AIRE:

- Arregle las llaves y cañerías para evitar el moho, roedores y otras pestes.
- Lave los platos inmediatamente después de usarlos. Séquelos y guárdelos.
- Mantenga limpio y ordenado el espacio bajo el fregadero. Limpie y seque el área en forma periódica para evitar el moho y otras pestes.
- Nunca guarde esponjas o paños mojados bajo el fregadero.
- No use desodorantes ambientales con fragancias que sólo cubren los malos olores. Los malos olores señalan que hay alérgenos o irritantes, comida descompuesta y/o humedad.
- Vacíe el basurero todos los días y mantenga el área alrededor de éste limpia. Lave el interior y exterior del basurero una vez a la semana.
- Lave o enjuague las latas y botellas antes de tirarlas.
- Tire a la basura el pan y otros productos de panadería cuando éstos ya no estén frescos.
- Guarde la comida en contenedores cerrados cuando no la utilice.
- Guarde la comida de mascotas o pájaros en contenedores cerrados y almacénela en lugares altos.
- Mantenga las mesas limpias y libres de migas o líquidos derramados.
- Ponga trampas que no sean tóxicas para acabar con las cucarachas y los ratones. Siga las instrucciones de éstas detenidamente.
- Tire a la basura cualquier caja o bolsa de papel, ya que ahí se pueden esconder cucarachas.



COCINA: REFRIGERADOR

Los irritantes y alérgenos más comunes son: polvo, cucarachas y excremento de roedores

Evidencia de que puede existir un problema en el aire:

- Polvo a manchas grasosas y oscuras arriba del refrigerador.
- Moho, polvo y agua en la bandeja de escurrimiento (si tiene una, está bajo el refrigerador, algunas pulgadas sobre el suelo).
- Manchas de sustancias pegajosas dejadas por líquidos derramados debajo del refrigerador.
- Polvo y mugre detrás del refrigerador y en la muralla.
- Hay excremento de roedor (del tamaño de un arroz) en el piso.
- Hay humedad en las superficies del refrigerador.
- Moho en la puerta o en la parte de goma que sirve para sellarla cuando se cierra.

Para Reparar el AIRE

- Mantenga el refrigerador libre de objetos en la superficie para hacer más fácil la limpieza del polvo.
- Espolvoree sal en la bandeja de escurrimiento para evitar la formación de moho.
- Aleje el refrigerador de la pared (¡use una máscara para el polvo si hace mucho tiempo que no limpia!) y aspire detrás de él. Manteniendo el sistema de ventilación limpio le ayudará, además, a ahorrar energía.
- Instale detrás del refrigerador trampas para roedores que no sean tóxicas para los niños. Chequéelas en forma periódica.



Una mirada a las alergias

- Las alergias afectan entre 40 y 50 millones de personas en los Estados Unidos.¹
- Las enfermedades alérgicas afectan a más del 20 por ciento de la población de Estados Unidos.²
- Las enfermedades alérgicas son la sexta causa de enfermedades crónicas en Estados Unidos.¹
- Cuando un alérgeno es inhalado, tocado o ingerido, los anticuerpos contra la alergia liberan histamina, que causa síntomas como picazón de ojos, nariz, garganta y oído, así como congestión, obstrucción nasal, ojos llorosos, estornudos, dolor de cabeza, fatiga y silbido de pecho.
- Algunos alérgenos pueden causar anafilaxis, una reacción alérgica que puede causar la muerte. Normalmente se manifiesta cuando se hincha la garganta y/o la lengua y disminuye en forma severa la presión arterial.
- La exposición limitada a los alérgenos e irritantes como polvo, ácaros o humo puede retrasar o reducir el riesgo de alergias y asma.



COCINA: HORNO

Los irritantes y alérgenos más comunes son: polvo, cucarachas y excremento de roedores

Evidencia de que puede existir un problema en el aire:

- Polvo, acumulación de polvo que contiene huevos de cucarachas, insectos muertos, comida descompuesta y excremento de roedor en el piso o en la gaveta donde se guardan las bandejas.
- Grasa y polvo en el extractor de aire.

Para Reparar el AIRE

- En forma periódica remueva y limpie la gaveta de las bandejas y la base del horno y aspire debajo de él.
- Use trampas para ratones o cucarachas no tóxicas y a prueba de niños.
- Use el extractor de aire cada vez que cocina para reducir la humedad y los olores.
- Limpie del filtro del extractor para remover la grasa.

1 American Academy of Allergy, Asthma & Immunology, the Allergy Report: Science-Based Findings on the Diagnosis and treatment of Allergic Disorders, 1996-2001.

2 American Academy of Allergy, Asthma & Immunology, Task Force on Allergic Disorders. Executive Summary Report (1998).

RECUERDE

El moho se reproduce mediante esporas; las esporas son invisibles a simple vista y flotan en el aire exterior e interior. El moho puede crecer al interior cuando las esporas caen sobre superficies mojadas. Existen muchos tipos de moho y ninguno crecerá sin agua o humedad.

Evite inhalar el moho o las esporas de moho. A fin de limitar su exposición al moho en el aire, posiblemente prefiera utilizar un respirador N-95, disponible en varias ferreterías y en empresas que se promueven por Internet. (Cuestan aproximadamente entre \$12 y \$25.)

Cuando ocurran pérdidas o derrames de agua en el interior, **actúe rápidamente**. Si se secan los materiales o las zonas mojadas o húmedas en las 24-48 horas que siguen a una pérdida o derrame, no crecerá el moho en la mayoría de los casos.



BAÑO

Los alérgenos e irritantes más comunes:
Moho, limpiadores con fragancia,
productos de cuidado personal

Evidencias de que puede existir un problema en el aire:

- Hay crecimiento negro o marrón de moho en las superficies, especialmente en las esquinas (busque cerca de la ducha, bañera, lavamanos, debajo del lavamanos, detrás del tanque del inodoro y en la base de éste).
- Falta cemento entre los azulejos o alrededor de la bañera y el lavamanos.
- Huele a humedad.
- Hay polvo o moho pegados a la tapa del ventilador/extractor de aire.
- Hay olores fuertes a fragancias, limpiadores o productos de uso personal para el cabello y el cuerpo.

Para Reparar el AIRE:

- Quite cualquier señal de crecimiento de moho. Las manchas de moho pueden ser muy difíciles o casi imposibles de quitar de la argamasa blanca. Si ya no son muy vistosas, no van a causar un problema sanitario.
- Reemplace la argamasa que falte. Repare o reemplace inmediatamente cualquier tubería que tenga escapes de agua.
- Cuando se duche, utilice un ventilador/extractor de aire o abra una ventana para quitar la humedad excesiva. Para quitar el polvo acumulado, que probablemente también tiene moho, limpie la tapa del ventilador/extractor de aire pasándole la aspiradora o lavándola con agua.
- Seque las paredes de la ducha o bañera y los juguetes de baño de los niños después de cada uso.
- Use una cortina de baño a prueba de moho.
- Seque sus pies y piernas antes de pisar la alfombra (tapiz) de baño. Asegúrese de que la alfombra de baño esté hecha de un material de toalla y no de un material de tapiz. Es más fácil de usar y no retiene tanta humedad como las alfombras más gruesas y con respaldo de goma o caucho.



HABITACIÓN O ÁREAS PARA DORMIR

**Los alérgenos e irritantes más comunes:
Ácaros del polvo, moho, cucarachas, caspa de
pelo de animal, fragancias químicas**



Evidencias de que puede existir un problema en el aire:

- Los niveles de humedad sobrepasan el 50 por ciento.
- Hay muebles tapizados o alfombra en la habitación.
- El cesto de ropa sucia huele a moho o hay manchas oscuras dentro de él.
- Hay humedad o áreas oscuras en el vidrio o el marco de las ventanas.
- Los zapatos en el closet tienen un polvillo blanco en la superficie.
- Hay contenedores de alimentos vacíos y migas visibles.

Puede comprar un filtro HEPA para su aspiradora o usar filtros desechables de 0.3 micras, diseñados para atrapar alérgenos.

- Las mascotas entran, viven o duermen en la habitación.
- Hay ceniceros.
- Hay revistas y libros apilados.
- Hay encuentran olores fuertes a fragancias, limpiadores o productos de uso personal para el cabello y el cuerpo.

Para Reparar el AIRE:

- Compre un indicador de humedad económico para medir la humedad del ambiente en el interior de las habitaciones. Mantenga los niveles de humedad entre 30 y 50 por ciento para minimizar el crecimiento de moho y ácaros de polvo.
- Limite el uso de muebles tapizados en la habitación. Su utilización puede ayudar a la crianza de ácaros de polvo.

- Escoja peluches lavables; lávelos en agua caliente con la ropa de cama. Séquelos bien. Mantenga éstos y todos los juguetes de sus hijos fuera de la cama.
- Use alfombras y cortinas lavables (o utilice persianas en vez de cortinas).
- Cubra las almohadas y el colchón utilizando cobertores especiales contra las alergias.
- Lave la ropa de cama semanalmente con agua caliente (130°F).
- aspire y elimine el polvo de la habitación semanalmente. Use un filtro HEPA en su aspiradora.
- aspire el cobertor del colchón cuando cambie las sábanas.
- Evite alfombrar la habitación. Si ya hay alfombras, éstas deben estar en buena condición, sin señales de moho o acumulación de polvo. El sólo caminar sobre un piso

alfombrado libera pequeños alérgenos al aire.

- Saque la ropa de la cesta de ropa sucia a diario. Nunca guarde ropa mojada adentro.
- No acumule ropa en el suelo.
- Encuentre la fuente de humedad en el closet que causa el moho blanco que se forma en sus zapatos.
- Mantenga la comida fuera de la habitación.
- Si tiene alergias a los animales, ¡manténgalos fuera de la habitación! Las mascotas normalmente se acostumbran a este cambio antes que sus dueños.
- Evite usar la habitación para hobbies o pasatiempos que aumentan los alérgenos e irritantes.
- Limite el material de lectura en la habitación; los libros y revistas acumulados retienen humedad y fomentan el crecimiento de moho cuando no son usados.



Nunca deje a nadie fumar al interior de su hogar.

- Cuando sea posible, utilice productos de higiene personal y de cabello que no contengan perfume. No utilice velas perfumadas o productos desodorantes para enmascarar olores.
- Mantenga las plantas fuera de la habitación ya que el moho puede crecer en la tierra.

L ácaros parecen monstruos gigantes, pero miles de ellos pueden caber sobre la cabeza de un alfiler. Viven en almohadas, colchones, tapices de muebles, juguetes con relleno y alfombras: donde sea que tengan una fuente de caspa o de escamas de piel humana para alimentarse.

Cuando las pequeñas partículas desechadas por los ácaros son inhaladas, causan tos, congestión nasal picazón en los ojos y sibilancia. Mantenga a los ácaros controlados reduciendo la humedad de la habitación a menos de 50 por ciento; lave los cobertores, sábanas y almohadas de manera frecuente, y utilice protectores para los ácaros en el colchón, la base de la cama o *box spring* y almohadas.

Más información

www.epa.gov/asthma/dustmites_sp.html

Fotografía cortesía de Precision Fabrics Group, Inc. Maker of Pristine®



Recetas para el éxito

Limpie el moho con:

- 1 cucharada de bicarbonato de sodio (baking soda) + 2 cucharadas de vinagre blanco + 1 cuarto de galón de agua.

Desinfecte con:

- 1/2 taza de bórax + 1 galón de agua + 1/4 taza de bicarbonato de sodio (baking soda) + 1/2 taza de vinagre + 1 galón de agua tibia (para los inodoros/sanitarios).

Quite el óxido de las mesetas:

- Utilice una pasta de crema tártara y jugo de limón. Deje que la pasta se asiente en el óxido por 10 ó 15 minutos, frote el área con una esponja y enjuague con agua.

Limpie vidrios y espejos con:

- 3 cucharadas de vinagre + 3/4 taza de agua.

Quite el olor a humedad con:

- Un recipiente abierto con bicarbonato de sodio (baking soda) y un recipiente abierto con vinagre.

Limpie las tuberías de su casa mensualmente con:

- Bicarbonato de sodio (baking soda) y vinagre (ponga 1/2 taza de bicarbonato de sodio dentro de la tubería + 1/2 taza de vinagre blanco; déjelo sentar por 30 minutos y luego enjuague con agua).

Fuente: *101 Ways to Reduce Allergens in Your Home* (101 maneras de reducir los alérgenos en el hogar), de Jane Ruppenkamp.



SALA DE ESTAR

Alérgenos e irritantes más comunes: Ácaros del polvo, moho, cucarachas, caspa de pelo de animal, humo de segunda mano, polvo de carbón, kerosén

Evidencias de que puede existir un problema en el aire:

- Humedad.
- Temperatura diferente al resto de la casa.
- Ceniceros.
- Muebles cubiertos con tela.
- Animales.
- Alfombra.
- Migajas o restos de comida en la alfombra y debajo de los cojines.
- Leña, cenizas u olor a madera quemada.
- Polvo de carbón.
- Calentadores de kerosén o estufas de leña.

Para Reparar el AIRE:

- Nunca permita que una persona fume en su hogar.
- Los muebles cubiertos con tela puede tener moho, polvo, ácaros de polvo o alérgenos de animales. Podría considerar cambiarlos por muebles de vinilo, cuero u otro material que se pueda limpiar.
- Mantenga a las mascotas alejadas de los muebles y de la sala de estar.
- Si algún miembro de la familia ha sido diagnosticado con alergias al pelo o caspa de animal, considere buscarle un nuevo hogar a su

mascota o constrúyale una vivienda en el exterior de su casa que sea aprueba de agua.

- Aspire debajo y detrás de los muebles, especialmente por debajo del sofá y los cojines de las sillas una vez al mes.
- Si el piso es alfombrado, vea la posibilidad de cambiarlo por piso de parqué u otro de superficie dura. Evite los productos que requieran uso de pegamento tóxico o de olor fuerte.
- Si el piso debajo de la alfombra es de concreto, asegúrese de que el concreto haya sido sellado o que se le haya puesto una barrera de humedad o planchas de madera entre el acolchado y la alfombra antes de haberla instalado.
- Si usa pintura o papel pintado para sus paredes, busque las que son tratadas con inhibidores de moho.
- Coma sus comidas en la cocina o comedor. Si lo hace en el sofá viendo la televisión, recuerde limpiar debajo de él y también debajo de las sillas después de comer.
- Use radiadores eléctricos que utilicen agua como calentador suplementario, en vez de estufas de leña, chimeneas o estufas que funcionen con kerosén.

Mantenga baja la humedad al interior de su casa

Si es posible, mantenga la humedad relativa bajo el 60 por ciento (lo ideal es entre 30 y 50). La humedad relativa puede ser medida con un medidor especial de humedad, un pequeño y económico instrumento (\$10-\$50) disponible en la mayoría de los negocios de ferretería.

Evidencias de que puede existir un problema en el aire:

- Humedad.
- Filtraciones y grietas en las paredes.
- Diferencia de temperatura con el resto de la casa.
- Olores a moho o a orina de animal.
- Grillos, arañas y otros insectos.
- Excremento de roedores en las esquinas y por las orillas de las paredes.
- Manchas de moho o polvo en el deshumidificador, si existe uno.

Para Reparar el AIRE

- Use una linterna para identificar las filtraciones o las grietas en las paredes y en los pisos. Luego levante la alfombra e intente observar si hay crecimiento de moho por los bordes de la pared. Si el interior de las paredes está expuesto, busque grietas en la base. Si las encuentra, lo más probable es que tenga que contactar a un profesional que le ayude a repararlas.



EL SÓTANO

Alérgenos e irritantes más comunes: Moho, cucarachas, caspa de pelo de animal, excremento de roedores

- Si está planeando remodelar su sótano, contacte a la compañía de ventilación para asegurarse de que su sistema de aire acondicionado y calefacción estén funcionando correctamente.
- No obstruya ni restrinja el paso y las aberturas de aire (horno, aire acondicionado, calefacción, etc.). Mantenga estas áreas limpias y secas.
- Use un deshumidificador cuando los niveles de humedad sobrepasen el 50 por ciento.

- Evite utilizar alfombras en los sótanos con pisos de concreto.
- Limpie el panel/filtro del deshumidificador tal cual se indica en las instrucciones.
- Deje las luces encendidas (el moho prefiere los lugares oscuros) en los sótanos con pocas ventanas.
- Idealmente, aplique un aislante de agua o una barrera de humedad en las paredes del sótano.
- Reemplace las cajas de cartón con cajas de plástico que contengan una tapa.
- Lave el moho de las superficies duras y asegúrese de secar completamente esta área. Los techos, alfombras, madera, muebles, etc. con moho deben ser reemplazados. Use mascarar contra el polvo y gafas de protección cuando esté limpiando el moho.
- ¡Asegúrese de arreglar la causa del moho!
- Use repelentes contra cucarachas e insectos que no sean tóxicos ni peligrosos para los niños.
- No use el sótano para dormir. Los familiares con asma y alergia deben minimizar la cantidad de tiempo que pasan en esta habitación de la casa.



EL ÁTICO

Alérgenos e irritantes más comunes: Moho, fibras aislantes, polvo, excremento de pájaros o roedores

Evidencias de que puede existir un problema en el aire

- Sonidos de pájaros o animales en el techo o los aleros.
- Pájaros volando hacia los aleros.
- Excremento de pájaros, animales o roedores.
- Paredes y piso húmedos o mojados.
- Rupturas o huecos en el techo y/o las paredes que permiten el paso de los rayos solares.
- Aislante con olor a moho, humedad o putrefacción.

Para Reparar el AIRE

- Elimine aves y animales de su ático.
- Selle los huecos de las paredes o el techo que permiten el acceso de animales al ático.
- Determine la causa por la cual el aislante o las paredes y el piso están húmedos o mojados.
- Si usted arrienda y tiene algún problema de construcción en su ático, notifíquelo inmediatamente al propietario de su hogar. Si usted es el propietario, llame a una compañía que le ayude a reemplazar las estructuras dañadas o a arreglar el problema.



ÁREA DEL LAVADO

El área de lavado de su hogar debe estar en la planta baja, en la cocina, a un costado de su habitación, en el sótano o en el garaje. No importa dónde se encuentre; siempre mantenga esta área limpia y seca para evitar la aparición de moho, que puede ser un signo de mucha humedad en el aire o de un problema de filtración de agua oculto.

Alérgenos e irritantes más comunes: Polvo y moho

Evidencia de que puede existir un problema en el aire:

- Hay un alto nivel de humedad.
- Se deja la ropa mojada en el lavarropas.
- Hay pilas de ropa mojada.
- El piso está lleno de polvo o pelusa.
- Se utiliza lejía (cloro) u otros detergentes con olores fuertes.

Para Reparar el AIRE:

- Aleje la máquina lavadora de la pared. Use una linterna para ver si hay escapes en la tubería. Apriete las cañerías y mangueras si se necesita. Limpie el piso antes de poner el lavarropas en su lugar.
- Aleje la secadora de la pared. Use una linterna para chequear la manguera de escape, que debería estar ventilando hacia fuera. Encienda la secadora mientras aún esté la manguera de escape pegada a la pared. Luego salga fuera de su casa y encuentre el ventilador exterior. ¿Siente que sale aire caliente? Si siente que sale muy poco o casi nada, hay un problema. Puede ser que su manguera de escape esté tapada o no esté montada correctamente hacia el exterior de la casa. Revisela. Limpie el piso y las paredes antes de poner la secadora en su lugar. Si vive en un hogar alquilado, dé aviso al propietario para que envíe a un profesional a revisar el sistema.
- El cloro es un irritante de las vías respiratorias que produce síntomas en algunos adultos y niños con asma. Evite usarlo.
- Use productos sin olor.

Conozca sus alérgenos

Un alergista certificado puede hacerle un examen de alergia para ayudarlo a saber qué causa sus síntomas y lo que le hace empeorar.

Enfóquese más que nada en reparar y mantener limpos los ductos y filtros del aire acondicionado/calefacción de su casa porque esto puede ser un gran causante de sus síntomas de alergia. Por ejemplo, si su mayor problema son los ácaros de polvo, concéntrese en mantener las diferentes áreas de su casa sin polvo y en reducir la humedad.



EL GARAJE

Hoy en día, muchos hogares tienen un garaje con acceso directo a la cocina o a la sala de estar. El garaje puede convertirse en el lugar más tóxico o contaminado del hogar cuando es usado para almacenar cajas, pintura, cortadoras de pasto, gasolina, pesticidas, madera o productos de limpieza. Todos estos productos tienen componentes químicos que pueden penetrar en su casa a través pequeñas aberturas entre la fundación de la casa y las murallas. También a través de las puertas o ventanas de acceso al interior del hogar.

El garaje también es usado frecuentemente para mantener la basura y el reciclaje. Por lo tanto, si esta área no se mantiene limpia, puede atraer cucarachas, roedores y otros alérgenos e irritantes

Alérgenos e irritantes más comunes: Productos químicos, cucarachas, excremento de roedores

Evidencia de que puede existir un problema en el aire:

- Garaje con acceso directo al interior del hogar.
- Autos dentro del garaje.
- Alguna maquinaria que funcione con gasolina.
- Productos con olores muy fuertes, pinturas, químicos y pesticidas.
- Basura y compartimientos de reciclaje.
- Cajas apiladas.
- Desorden.

Para Reparar el AIRE:

- En lo posible, cambie su cortadora de pasto a gasolina por una eléctrica o manual y utilice una escoba en vez de un

soplador de pasto que funcione con combustible.

- Nunca debe almacenar la pintura en el garaje ya que se puede dañar con los cambios de temperatura. Cuando termine de pintar un cuarto, ponga una muestra de pintura en un tarro de vidrio con una tapa. Asegúrese de ponerle una etiqueta al tarro con la fecha de la pintura, marca, el color y donde la usó, antes de guardarla en un lugar donde no sea expuesta a temperaturas extremas.
- Tire todo lo que no ha usado en mucho tiempo.
- Si usted usa el garaje para hacer diferentes actividades, mantenga el área ventilada y limpia.

¿Por qué es tan importante no fumar dentro de la casa?

Todos los días, doce millones de niños son expuestos a humo de segunda mano en sus hogares, y más de 40 por ciento de ellos, cuyas edades fluctúan entre los 2 y 11 años, viven por lo menos con un fumador.

[Fuente: www.mayoclinic.com]

Aunque respirar humo de segunda mano no es saludable para nadie, los niños son aún más vulnerables al humo que los adultos. Los pulmones de los niños todavía se están desarrollando, por lo tanto el ritmo de su respiración es más rápido que el de las personas mayores. Además, ellos tienen menos control de lo que respiran dentro de sus hogares.

Si usted fuma en su hogar, considere cómo esto afecta a la salud de los niños:

Ataques de asma más severos y frecuentes

El humo de segunda mano irrita las vías respiratorias y desencadena síntomas de asma. Según el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), los niños que respiran humo de segunda mano tienen episodios de asma mucho más severos y sus pulmones no funcionan tan bien como los de los niños que



no están expuestos al humo de cigarro. Inhalar humo de segunda mano puede ser también una de las causas del asma en los niños. Un estudio reciente del *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, indica que el número de niños diagnosticados con asma a la edad de 6 años o menos es el doble en las familias que fuman.

Mayor riesgo de infecciones en las vías respiratorias inferiores (bronquitis y neumonía)

Según la Agencia de Protección Ambiental (EPA) – del inglés

Environmental Protection Agency – estar expuesto al humo de segunda mano causa aproximadamente 225.000 infecciones de las vías respiratorias inferiores en niños menores de 18 meses, lo cual resulta en 15.000 hospitalizaciones al año. El humo de segunda mano también puede agravar la sinusitis, rinitis, fibrosis quística y problemas respiratorios crónicos, así como la tos y el goteo nasal en los niños.

Infecciones nasales más frecuentes

El inhalar humo de segunda mano irrita la trompa de Eustaquio (que conecta la parte de atrás de la nariz con el oído medio) y causa la acumulación de fluidos.

Mayor riesgo del síndrome de muertes súbitas en lactantes

Los hijos de madres que fuman durante y después del embarazo están tres veces más propensos a morir por síndrome de muerte súbita que aquellos de padres no fumadores. La EPA estima que estar expuesto a humo de segunda mano causa 2.300 muertes súbitas al año.



¿Qué tienen en común la mayoría de los niños con asma que son tratados de emergencia en hospitales?

Que viven con familiares que fuman en el hogar.

¿Cuál es la mejor manera de eliminar el humo de tabaco del hogar?

No permita que ninguna persona fume en su hogar o cerca de las ventanas o puertas de su casa.

Un poco de ayuda para reparar el AIRE



La mayoría de los consejos entregados en esta guía son fáciles de incorporar a su rutina de limpieza. Algunas sugerencias toman más tiempo que otras, y se encontrará además con algunos problemas que van a necesitar de la ayuda de un experto, o bien de algún amigo que quiera darle una mano.

Una vez que haya completado la inspección de su casa, cree un plan de las cosas que tiene que hacer utilizando el cuadro de la página siguiente. No trate de hacer todo en un día. Para aquellos arreglos que van a costar más de lo presupuestado, intente utilizar su creatividad para guardar un poco de dinero y hacer las reparaciones lo antes que pueda.

¡No piense que es el único con problemas de aire al interior del hogar! Entre un 33-50% de los edificios o viviendas se encuentran en condiciones que permiten la existencia de moho y bacterias. Todas las casas tienen ácaros y ninguna zona de Estados Unidos es inmune a los roedores o cucarachas.

Hay mucha información al respecto en el Internet. Si no tiene acceso desde su casa, visite su biblioteca local y pregunte cómo acceder.

Recursos de ayuda e información en la WEB

**Allergy & Asthma Network
Mothers of Asthmatics (AANMA)**
800.878.4403 (línea en español)
[www.breatherville.org/
headquarters/hq_spanish.htm](http://www.breatherville.org/headquarters/hq_spanish.htm)

**Agencia de Protección Ambiental
de Estados Unidos (EPA –
Environmental Protection Agency)**
800.438.4318
[www.epa.gov/espanol/
saludyhogar.htm](http://www.epa.gov/espanol/saludyhogar.htm)
www.epa.gov/iaq/espanol.html

**Centro para el Control y Prevención
de Enfermedades (CDC – Centers for
Disease Control and Prevention)**
www.cdc.gov/spanish/ambiental.htm

**Sociedad Americana de Inspectores
de Viviendas**
www.ashi.org/espanol/respuestas
800.743.2744

Inspección del Hogar Paso a Paso
[www.homeinspectorusa.biz/index.
php?option=content&task=view&id
=80&Itemid=137](http://www.homeinspectorusa.biz/index.php?option=content&task=view&id=80&Itemid=137)

Asociación Americana del Pulmón
[www.lungusa.org/site/pp.asp?c=dvL
UK900E&b=36759](http://www.lungusa.org/site/pp.asp?c=dvLUK900E&b=36759)
877.521.1491

**Viviendas y Comunidades.
Departamento de Vivienda y
Desarrollo de Estados Unidos**
<http://espanol.hud.gov>

**“Los arreglos de tu casa. Haz bien
las cuentas y planifica.” Univision**
[www.univision.com/content/content.
jhtml?cid=767162&pagenum=1](http://www.univision.com/content/content.jhtml?cid=767162&pagenum=1)

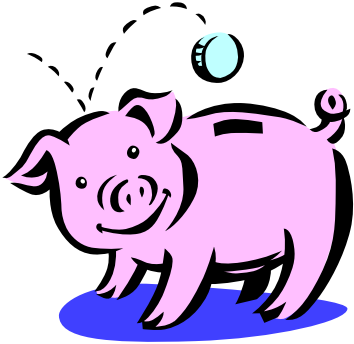


Filtros de aire para habitaciones

Puede conseguir filtros de aire en diferentes tiendas de departamento y almacenes de ferretería a lo largo del país. Usted se preguntará: ¿De verdad mejorarán mis síntomas de alergia y asma? ¿Podré dormir con mi gato o perro y podré permitir que alguien fume al interior de mi hogar?

Los filtros de aire no van a eliminar completamente los alérgenos e irritantes que le producen los síntomas. Tenga cuidado con vendedores que destacan cualidades saludables en sus productos sólo para vender más. Tenga presente que hay generadores de ión y limpiadores eléctricos de aire que producen ozono, un irritante para los pulmones. Consulte a su médico. Para más información acerca de filtros de aire para habitaciones visite:
www.thegreenguide.com/doc/114-S/ventilating

Ayuda financiera



Compañías de seguro médico – Llame a su oficina de beneficios médicos y pregunte si su seguro cubre equipos para mantener el aire limpio y/o forros de colchón para mantener la cama libre de ácaros de polvo.

Empresas locales de servicios públicos – Pregunte si ofrecen ayuda financiera para renovar o mejorar la calidad del aire al interior de su hogar.

Departamentos de salud del estado, condado o ciudad – Llame a su departamento de salud pública y pregunte quién puede ayudarlo a mejorar la calidad del aire interior de su hogar. Busque en la agenda telefónica los números de teléfono de las oficinas del gobierno que se preocupan de la salud de las familias, salud ambiental, prevención de enfermedades y servicios a la comunidad.

Lugares de culto – En iglesias, sinagogas, mesquitas u otros lugares de culto a veces ofrecen ayuda en este sentido, y usted no siempre tiene que ser miembro de alguno de ellos para recibir estos beneficios.

También existen organizaciones de servicios nacionales que ofrecen ayuda financiera a personas con diferentes necesidades. Busque en su agenda telefónica lugares como Cruz Roja, Kiwanis Internacional, Club de Leones, Rotarios o Salvation Army.

Cómo conseguir ayuda para tratar con compañías de seguro, constructores o con el propietario de su hogar

Busque en la agenda telefónica las organizaciones de ayuda al consumidor o intente contactar a las oficinas locales del gobierno.

También puede visitar el sitio Web www.usa.gov/gobiernousa/index.shtml que contiene información oficial que le puede ser de utilidad.

Cada estado y condado tiene sus propias leyes de arrendamiento. Contacte a su departamento de vivienda local para conseguir información acerca de dichas leyes. Pregunte además sobre los comités de derechos de vivienda.



Cómo elegir a un buen contratista

Es importante ser muy cuidadoso al momento de contratar a alguien para que haga los trabajos de reparación en su hogar. Generalmente, los contratistas que ofrecen este tipo de servicio publican anuncios en las páginas amarillas, periódicos locales, radio o televisión. Sin embargo, no piense que un simple anuncio es signo de calidad. Para elegir a un buen contratista es mejor tener en cuenta la experiencia de conocidos, amigos, vecinos o colegas que hayan hecho trabajos de mejoras en sus casas. Sino, busque con calma, obtenga varios presupuestos y compárelos, y no elija automáticamente la oferta más baja.

Más información en la página Web del Federal Trade Commission: Protecting America's Consumers.
www.ftc.gov/bcp/online/spanish/services/s-homeimpv.shtm

Una mirada al asma

- Estar en contacto con alérgenos, irritantes, infecciones respiratorias y temperaturas frías o calientes puede causar síntomas severos de asma.
- Cuando el asma ocurre, las vías respiratorias se inflaman y se llenan de líquido y moco, lo cual restringe el paso del aire. Los músculos alrededor de las vías respiratorias se tensan causando un bronco espasmo.
- Los medicamentos pueden tratar el asma y prevenir la inflamación, la hinchazón y el bronco espasmo, pero el primer paso para controlar el asma es evitar el contacto con alérgenos.
- Los niños expuestos al humo de segunda mano tienen ataques de asma más severos y menos función de los pulmones que los niños que no están expuestos al humo.¹

1 "Involuntary Smoking and Asthma Severity in Children," *Chest*, 2002, 122(2):409-415

Estadísticas sobre el asma en los Estados Unidos

- 23 millones de adultos en los Estados Unidos (10.7% de la población) han sido diagnosticados con asma en algún momento de sus vidas.¹
- 9 millones de niños menores de 18 años (12.7% de la población) han sido diagnosticados con asma.¹
- Más de 70 por ciento de la población con asma también sufre de alergias.²
- 10 millones de americanos sufren específicamente de asma alérgica.³
- En 2004 hubo 1.8 millones de visitas a salas de emergencia de hospitales debido a casos de asma. Aproximadamente 754.000 de ellos fueron en niños menores de 18 años.⁴
- En 2003 se produjeron 4.055 muertes debido al asma.⁵
- Los costos médicos relacionados con el asma han sido estimados en 14 billones de dólares anuales.⁶
- En 2003, el asma fue responsable por 12.8 millones de días de clases perdidas y de 10.1 millones de días de ausencia al trabajo.⁷



1 *National Health Interview Survey, 2005, National Center for Health Statistics, Centers for Disease Control and Prevention.*

2 "Understanding Allergy and Asthma," *National Library of Medicine, National Institutes of Health.*

3 "Asthma and its Environmental Triggers," *National Institute of Allergy and Infectious Disease, July 1997.*

4 *National Hospital Ambulatory Medical Care Survey, 2004, National Center for Health Statistics, Centers for Disease Control and Prevention.*

5 "Deaths: Final Data for 2003," *National Vital Statistics Reports, Centers for Disease Control and Prevention.*

6 "Morbidity & Mortality: 2002 Chart Book on Cardiovascular, Lung, and Blood Diseases," *National Health, Lung, and Blood Institute, National Institutes of Health, May 2002.*

7 *National Health Interview Survey, National Center for Health Statistics, Centers for Disease Control and Prevention.*

Lista de quehaceres para Reparar el AIRE Interior en el Hogar

Use esta lista para mantener limpia su casa. Con ella puede organizar los quehaceres en su hogar una vez que note algún alérgeno o irritante. Le indicamos un ejemplo para que lo tome como referencia.

Fecha	Habitación/cuarto en donde se encuentra el problema	Fuente del problema	Acción	Fecha de arreglo
5/23/07	Cuarto de José	Humedad y moho en el borde de la ventana	Limpie el moho y el canal de la lluvia afuera de la ventana	6/14/07



Allergy & Asthma Network

Mothers of Asthmatics

Para descargar copias de Reparar el AIRE Interior en el Hogar, u obtener más información sobre asma y alergias, ir a www.breatherville.org (clic en español) o llámenos al 800.878.4403