

CONSEJOS PARA PROTEGER SU SALUD EN EL HOGAR

SPANISH



Cada día estamos expuestos a productos químicos y contaminantes en el aire, el agua, el suelo, los alimentos y los productos que usamos en nuestro hogar. Aquí encontrará algunos consejos para protegerse a sí mismo y a quienes le rodean.

Si su casa es alquilada, hable con el propietario si le preocupan los posibles efectos en la salud de los productos químicos y contaminantes en su unidad de alquiler. Es posible que le preocupe el monóxido de carbono, el moho, el plomo, el asbesto o el radón.



Health
Canada

Santé
Canada

Canada



COMPRE, USE Y ALMACENE PRODUCTOS QUÍMICOS DOMÉSTICOS DE MANERA SEGURA

Lea la etiqueta y siga todas las instrucciones de seguridad, uso y eliminación. Busque y comprenda los símbolos de peligro que se encuentran en el frente de los productos químicos caseros.

CORROSIVO	VENENO	FLAMABLE	EXPLOSIVO
 	 	 	 

Almacene los productos químicos domésticos bien cerrados en sus envases originales. Manténgalos bajo llave y fuera del alcance y la vista de los niños y las mascotas. Nunca mezcle productos químicos caseros. Algunas mezclas, como las de lejía y de amoníaco, pueden producir gases nocivos. Mantenga estos productos alejados de alimentos, fuentes de agua y llamas. Llame de inmediato a un centro de toxicología o a su proveedor de atención médica si sospecha que alguien ha resultado afectado por un producto químico doméstico.



DESECHE MEDICAMENTOS Y PRODUCTOS QUÍMICOS DOMÉSTICOS DE FORMA SEGURA



Lleve a su farmacia local los medicamentos recetados y de venta libre, así como los productos naturales para la salud que no haya usado o que estén vencidos, para su adecuada eliminación.

Lleve los restos de productos químicos domésticos a un depósito de basura de residuos peligrosos. Asegúrese de consultar con su municipio. **No tire medicamentos o productos químicos por el desagüe ni por el inodoro.** La eliminación adecuada ayudará a prevenir la contaminación de nuestro suelo, aire y agua.



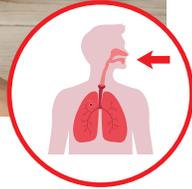
GUARDE LAS CÁPSULAS DE JABÓN LÍQUIDO Y EL QUITAMANCHAS DE FORMA SEGURA



Las cápsulas de jabón líquido pueden ser atractivas para niños y adultos con discapacidad cognitiva y pueden confundirse con comida o juguetes debido a su tamaño pequeño y colores brillantes. Busque inmediatamente atención médica de emergencia si sospecha que alguien se ha tragado uno de estos productos. Si se tragan, estos pueden provocar dolor abdominal intenso, vómitos o dificultad para respirar.



MINIMICE SU EXPOSICIÓN AL TALCO



Evite inhalar polvos sueltos que contengan talco, ya que puede ser dañino para sus pulmones.

Esto incluye los talcos para bebés y los polvos sueltos para el cuerpo y la cara. El uso en el área genital femenina de productos que contienen talco puede causar cáncer de ovario.



EVITE USAR ÁCIDO BÓRICO AL HACER MANUALIDADES



Evite el uso de ácido bórico (bórax, solución para lentes de contacto, solución para lavado de ojos) para hacer limo, pasta, masilla o plastilina.

La sobreexposición al ácido bórico podría afectar el desarrollo y la reproducción humana. Para reducir la exposición, lávese las manos después de usarlo y tenga cuidado de que no entre en la boca.



REVISE SI HAY PLOMO EN LA PINTURA



Las casas construidas antes de 1991 pueden tener pintura a base de plomo o capas base de pintura a base de plomo debajo de las más nuevas. Haga analizar la pintura de su casa si cree que puede contener plomo.

Un inspector certificado puede medir los niveles de plomo en la pintura de su hogar, o usted puede enviar por correo muestras de cáscaras de pintura a un laboratorio de pruebas. Si tiene pintura a base de plomo, considere contratar a un profesional para que la elimine. Pintar por encima puede

ser una opción aceptable si la pintura con plomo original no está dañada. No lije, raspe ni queme la pintura con plomo, ya que puede liberar polvo dañino. El plomo puede causar muchos efectos nocivos para la salud, especialmente en el cerebro, el sistema nervioso, el sistema sanguíneo y los riñones. La exposición al plomo, incluso en niveles bajos, representa un mayor riesgo para los niños pequeños porque sus cuerpos aún se están desarrollando.



REDUZCA SU EXPOSICIÓN AL PLOMO EN EL AGUA POTABLE



El Código nacional de plomería permitió el plomo como material en las tuberías hasta 1975 y permitió el uso de soldadura a base de plomo en la plomería hasta 1986. Algunas otras piezas de plomería o grifos de latón también pueden contener plomo. Este plomo puede filtrarse en el agua potable si ha estado en las tuberías durante varias horas. Si le preocupa el plomo u otros metales en su agua potable,

deje correr el agua del grifo hasta que esté fría antes de usarla para beber, cocinar o preparar alimentos para bebés. Esto puede ayudar a reducir el riesgo de exposición al plomo y otros metales de las tuberías. Cada mes, inspeccione los aireadores o rejillas en el grifo. Si encuentra residuos, límpielos para eliminar cualquier partícula que pueda contener plomo. Un filtro de agua en el grifo es una forma eficaz de eliminar el plomo del agua. Asegúrese de instalar y mantener el filtro correctamente y de que esté certificado según la norma internacional NSF para la eliminación de plomo.



REVISE SI HAY ASBESTO



Antes de 1990, el asbesto se usaba comúnmente como protección contra incendios y aislamiento contra el clima frío y el ruido. Usted puede ponerse en contacto con un profesional para realizar una prueba de asbesto si está planeando renovaciones o demoliciones y su casa tiene materiales de construcción que usted cree que puedan contener asbesto. Esto incluye materiales como aislamiento, revestimiento exterior, baldosas, tejas para techo, cemento y yeso. Si un

profesional encuentra asbesto, contrate a un especialista calificado en remoción de asbesto para deshacerse de él antes de comenzar a trabajar. Evite manipular los materiales de asbesto usted mismo, ya que esto podría aumentar el riesgo para su salud y la salud de su familia. Respirar fibras de asbesto puede causar cáncer y otras enfermedades. Por lo general, no existen riesgos significativos para la salud si los materiales que contienen asbesto están bien unidos en los productos y en buenas condiciones, sellados detrás de paredes y tablas del piso, aislados en un ático y no se manipulan.

DÓNDE ENCONTRAR AMIANTO

- ✓ Aislamiento de edificios
- ✓ Baldosas para suelos y techos
- ✓ Revestimiento de la casa
- ✓ Hornos y sistemas de calefacción
- ✓ Pastillas de freno para coches y camiones
- ✓ Cemento y yeso



GUARDE SUS ALIMENTOS DE FORMA SEGURA

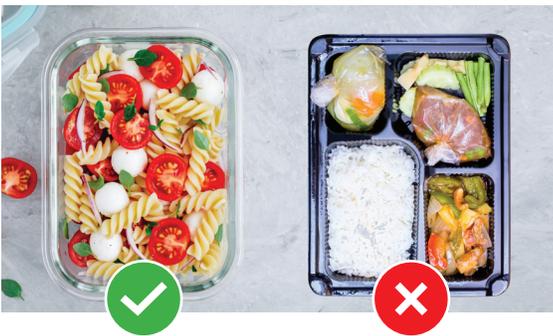


Almacene la comida en recipientes aptos para alimentos, como en vidrio o acero inoxidable.

Evite verter líquidos calientes en recipientes de plástico que no estén destinados a contener alimentos calientes. El calor puede permitir que el plástico se filtre en la comida.



UTILICE RECIPIENTES APTOS PARA MICROONDAS



Antes de calentar los alimentos, retírelos de cualquier empaque que no sea apto para microondas, como las bandejas de estereofón o algunos recipientes de plástico.

Use recipientes de vidrio, cerámica, plástico y envoltura de plástico que estén etiquetados como aptos para microondas. Los recipientes de un solo uso, como los botes de margarina o de yogur, tienden a deformarse o a derretirse en el microondas, causando potencialmente que sustancias químicas dañinas se filtren en los alimentos.



USE SU EXTRACTOR DE CAMPANA CUANDO COCINE



Prenda el extractor de campana en la configuración más alta cuando use su horno o estufa para ventilar el vapor de agua y los contaminantes del aire.

Si no tiene una campana extractora o un ventilador que ventile al exterior, abra las ventanas cuando sea posible. Diminutas partículas de alimentos cocidos, grasas y aceites quedan en el aire cuando freímos, rostizamos, asamos, salteamos, tostamos, horneamos o quemamos alimentos.



HAGA UNA PRUEBA DE GAS RADÓN EN SU CASA



El radón es un gas radiactivo que se produce naturalmente cuando el uranio presente en el suelo y las rocas se descompone. Es invisible, sin olor y sin sabor. Cuando el radón se libera del suelo al aire exterior, se diluye y no es una preocupación. Sin embargo, en espacios cerrados como en las casas, éste puede acumularse a niveles altos. Los niveles altos de radón pueden ser un riesgo para su salud y la de su familia.

- **La exposición al radón es la causa número 1 de cáncer de pulmón en los no fumadores.** La exposición a altos niveles de radón en el aire interior aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de pulmón. El riesgo de cáncer depende del nivel de radón y del tiempo que una persona esté expuesta a esos niveles. La exposición al radón y el consumo de tabaco juntos pueden aumentar significativamente el riesgo de cáncer de pulmón.
- **Todas las casas en Canadá tienen gas radón.** Los niveles de concentración de radón variarán de una casa a otra, incluso si son diseños similares y están al lado. Sin importar la antigüedad, el tipo de construcción o la ubicación de su hogar, la única forma de estar seguro del nivel de radón en su hogar es realizando una prueba.
- **Realice una prueba de detección de radón en su hogar para reducir el riesgo de cáncer de pulmón para usted y su familia.** Para comprar un kit de prueba a largo plazo, visite www.takeactiononradon.ca. Siga las instrucciones al pie de la letra durante un mínimo de 3 meses durante los meses de otoño o invierno para realizar correctamente la prueba.



HAGA QUE SU HOGAR SEA LIBRE DE HUMO



Las sustancias químicas tóxicas que se encuentran en el humo del tabaco y el cannabis se inhalan cuando las personas respiran el humo de segunda mano. Los no fumadores expuestos al humo de segunda mano tienen un mayor riesgo de cáncer de pulmón, enfermedad coronaria y enfermedades respiratorias.



UZCA EL USO DE VELAS Y DE INCIENSO



Las velas y el incienso pueden ser una fuente de partículas y otros contaminantes del aire interior. Las partículas suelen consistir en humo, hollín, partículas líquidas o sólidas en aerosol, o materia biológica como moho, bacterias, polen y caspa de animales. Éstas pueden ser perjudiciales para su salud si se inhalan.



INSTALE DETECTORES DE HUMO Y MONÓXIDO DE CARBONO (CO) CERTIFICADOS

Compre los detectores de humo y CO con una marca de certificación canadiense como CSA, cUL, ULC o cETL directamente en el producto.

Instale al menos un detector de CO especialmente en los pasillos cerca de los dormitorios, preferiblemente uno por piso. Pruebe sus detectores de humo y CO regularmente. Reemplace las baterías y el detector en sí según lo recomendado por el fabricante. La exposición al CO puede provocar problemas de salud que van desde cansancio y dolores de cabeza, hasta dolor de pecho e incluso la muerte, según la cantidad de CO que haya en el aire.

Si usted renta, revise si hay detectores de humo y monóxido de carbono (CO) certificados en Canadá en su unidad que renta.



PREVEA LA PROPAGACIÓN DEL MOHO



Inspeccione su hogar en busca de signos visibles de moho o áreas con demasiada humedad.

Mantenga los niveles de humedad entre el 30 y el 50 %, utilice un humidificador o deshumidificador si es necesario. Busque manchas o decoloración en pisos, paredes, ventanas, telas y alfombras. Compruebe si hay un olor a “tierra mojada”. Si encuentra pequeñas cantidades de moho, límpielas con agua y jabón para lavar platos. No necesita usar lejía. Considere contratar a un profesional (o hablar con el propietario) para

limpiar áreas grandes de moho o si el moho sigue apareciendo después de limpiarlo. Asegúrese de solucionar la causa raíz (daños por agua, demasiada humedad o ventilación insuficiente) para evitar que vuelva a aparecer más moho. La exposición al moho puede provocar efectos en la salud, como irritación de los ojos, la nariz y la garganta, y puede empeorar los síntomas del asma.

COSAS QUE PUEDEN ENMOHECERSE



Muebles



Alfombras



Juguetes



Techos



Libros



Banos



Paredes



Almohadas / Colchones



Cualquier cosa que pueda mojarse



REDUZCA EL POLVO Y LAS PARTÍCULAS



Limpie los pisos y las superficies duras con un paño húmedo o un trapeador para eliminar el polvo y la suciedad. Pase la aspiradora semanalmente.



Si es posible, **use una aspiradora** con un filtro de partículas de aire de alta eficiencia (HEPA) para atrapar partículas pequeñas, incluido el polvo.



Use fundas para colchones y almohadas y **lave** la ropa de cama semanalmente. La exposición al polvo y a los ácaros puede causar reacciones alérgicas y empeorar condiciones de salud preexistentes como el asma.



USE Y ELIJA PRODUCTOS BAJOS EN VOC



Utilice productos etiquetados como de “baja emisión” o “bajos COV”, ya que pueden liberar menos compuestos orgánicos volátiles (COV).

La pintura, el barniz y los pegamentos a menudo tienen un olor perceptible que proviene de las emisiones que contienen COV. Elija productos de madera compuesta que cumplan con los límites de formaldehído establecidos. Estos productos tienen la declaración **“Cumple con el Título VI de TSCA”** en la etiqueta. Los productos de madera compuesta incluyen muebles, gabinetes, encimeras y pisos. El formaldehído es un VOC común.



REDUZCA EL OZONO EN SU HOGAR



Usted puede reducir los niveles de ozono en su hogar usando un aire acondicionado en lugar de abrir las ventanas cuando el ozono está en su punto máximo (generalmente en la tarde) y eligiendo cuidadosamente los purificadores de aire, ya que algunos de ellos y otros equipos electrónicos liberan pequeñas cantidades de ozono dentro de la casa. El ozono a nivel del suelo es un componente clave del smog urbano y puede contaminar el aire interior. La exposición prolongada al ozono puede resultar en una disminución de la función pulmonar.

Health Canada es el departamento Federal de Salud en Canadá es el ministerio federal responsable de ayudar a los canadienses a mantener y mejorar su salud. Health Canada tiene el compromiso de mejorar la vida de todos los canadienses y hacer que la población de este país se encuentre entre las más saludables del mundo, según lo medido por la longevidad, el estilo de vida y el uso efectivo del sistema de atención médica pública.

Également disponible en français sous le titre : Conseils pour votre santé à la maison.

Para obtener mayor información, póngase en contacto con: Health Canada

Address Locator 0900C2 Ottawa, Ontario K1A 0K9 | Tel.: 613 957 2991 | Número gratuito: 1 866 225 0709

Fax: 613 941 5366 | TTY: 1 800 465 7735 | Correo electrónico: publications-publications@hc-sc.gc.ca

© Su Majestad el Rey por Derecho de Canadá, representado por el Ministro de Salud, 2023

Fecha de publicación: July 2023. Esta publicación puede reproducirse solo para uso personal

o interno sin permiso, siempre que se mencione plenamente la fuente.

PRINT CAT.: H139-53/2023SPA ISBN: 978-0-660-67527-5 PUB.: 230299

PDF CAT.: H139-53/2023SPA-PDF ISBN: 978-0-660-67526-8