



Un hogar saludable es limpio



En una casa limpia hay menos plagas, sustancias químicas peligrosas y desencadenantes de asma.

La idea principal

En su hogar puede entrar suciedad —polen o tierra por ejemplo— desde el exterior. Otras formas de suciedad —tales como polvo, basura, colillas de cigarrillos y excremento de plagas— pueden proceder del interior. Una casa sucia o desordenada favorece la presencia de plagas y de moho. La suciedad puede también contener sustancias químicas peligrosas tales como el plomo en pintura vieja y otras presentes en muchos productos del hogar.

Repercusiones en su salud

Una casa sucia:

- Puede desencadenar ataques de asma y provocar síntomas de alergia
- Puede incrementar el riesgo de tener problemas respiratorios tales como asma, tos y dificultad para respirar
- Puede incrementar el tiempo de exposición a sustancias químicas peligrosas —tales como el plomo y los limpiadores del hogar— que causan envenenamiento y muchos otros problemas de salud

Señales del problema

- Suciedad o polvo en pisos, ventanas, muebles, mostradores o cortinas
- Grasa o suciedad en la estufa o en los mostradores
- Restos de comida o envolturas de comida en desorden por la casa
- Botes de basura descubiertos
- Plagas —tales como cucarachas o ratones— o sus excrementos o su orina
- Objetos sueltos en desorden en pisos, muebles o mostradores

Resolución del problema

- Despeje áreas desordenadas: recoja lo que no tenga que estar en el suelo, en los mostradores o en los muebles y póngalo en su lugar
- Use productos más seguros para la limpieza y para el hogar, y limpie a menudo
- Use un trapeador y un paño de limpieza húmedos para limpiar
- Pase la aspiradora con cuidado y con frecuencia: si es posible, use una que tenga filtro HEPA para aspirar partículas muy pequeñas de suciedad
- Lave la ropa de cama una vez a la semana y use agua caliente para eliminarles los ácaros
- Deje los zapatos en la puerta para mantener la suciedad fuera del hogar
- Ponga felpudos en cada puerta para atrapar la suciedad
- Mantenga a las mascotas lejos de la cama y fuera de la recámara
- Si es posible, sustituya materiales de limpieza difícil (como las alfombras) con otros de limpieza fácil (como los pisos de madera o de linóleo)

Dónde obtener más información

National Center for Healthy Housing, “Dust”: <http://www.nchh.org/What-We-Do/Health-Hazards--Prevention--and-Solutions/Dust.aspx>

Para más información, llame al Connecticut Department of Public Health’s Healthy Homes Initiative al 860-509-7299, visite www.ct.gov/dph/healthyhomes, o llame a *Infoline* al 2-1-1