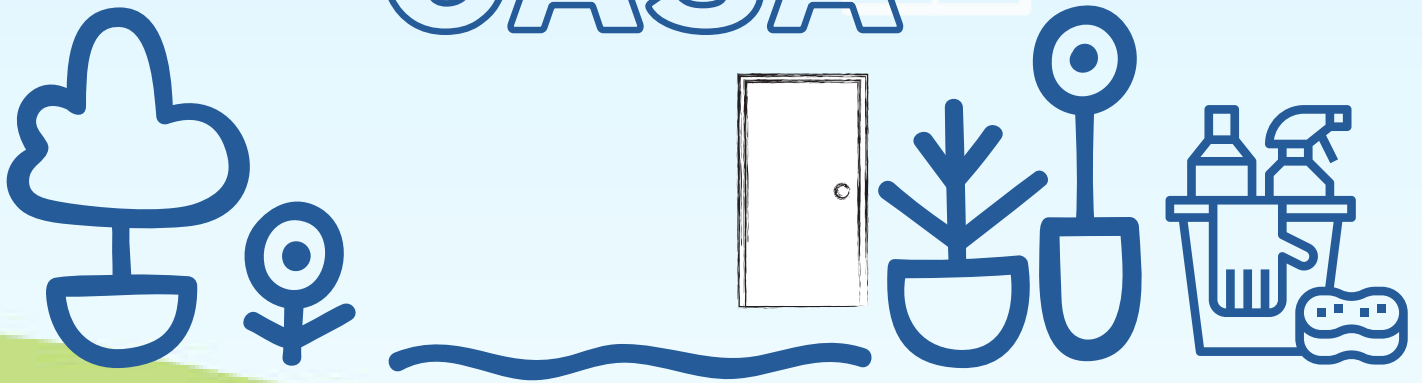


LA GUÍA ESENCIAL PARA CUIDAR
TODO EN TU HOGAR

HOGARES SALUDABLES

TU CASA



This material made possible by funds from
the California Department of Public Health,
under contract CTCP-21-27



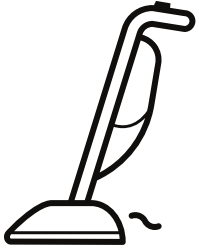
Evaluación de Su Casa

HUMO



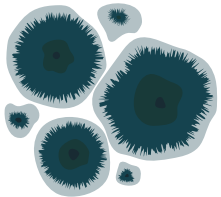
- Si No** ¿Miembro del hogar / invitado fuma dentro de la casa?
- Si No** ¿Miembro del hogar / invitado fuma cerca de las puertas/ventanas?
- Si No** ¿Miembro del hogar / invitado fuma afuera de la propiedad?

Polvo y ácaros del polvo



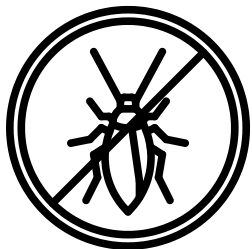
- Si No** ¿Hay polvo en las esquinas o en los muebles?
- Si No** ¿Se quita los zapatos al entrar en tu casa?
- Si No** ¿Hay desorden o juguetes en las esquinas del piso?
- Si No** ¿Pasa la aspiradora regularmente?

Mold



- Si No** ¿Hay evidencia de daños, humedad o fugas de agua?
- Si No** ¿Ve u huele moho en las recamaras?
- Si No** ¿ Cuando cocinas o te banas, abres una ventana o prendes un ventilador?

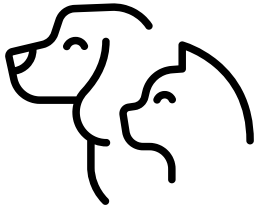
Household Pests



- Si No** ¿Usted deja comida o basura descubierta?
- Si No** ¿Has visto excrementos de mascotas, paga o peste domestica?
- Si No** ¿Hay agujeros en las mallas (o mosquitero) de las ventanas?

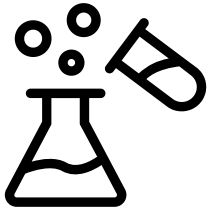
Evaluación de Su Casa

Mascotas



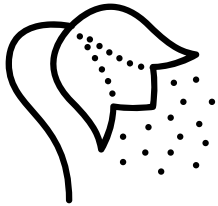
- Si No ¿Hay mascotas que viven dentro de la casa?
- Si No ¿Hay alguna persona con alergia a las mascotas que viva dentro de su casa?
- Si No ¿Las mascotas duermen en la recamara?

Quimicos



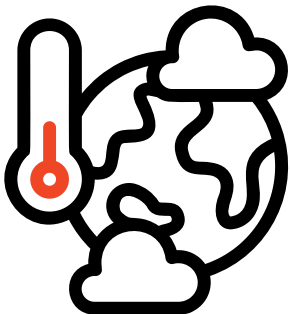
- Si No ¿Utiliza productos de blanqueador (bleach/clorox) y/o limpiadores de hornos?
- Sí No ¿Calientas tu casa con tu estufa de gas?
- Sí No ¿Su estufa de gas tiene ventilación hacia el exterior?
- Sí No ¿Utiliza aerosoles contra plagas o productos de limpieza perfumados?

Polen



- Si No ¿Hay alguien en su casa con alergias al polen?
- Si No ¿Tiene y usa aire acondicionado?
- Si No ¿Abre alguna ventana por la mañana?
- Si No ¿Ha cambiado el aire acondicionado y/o el filtro de calefacción dentro del año?

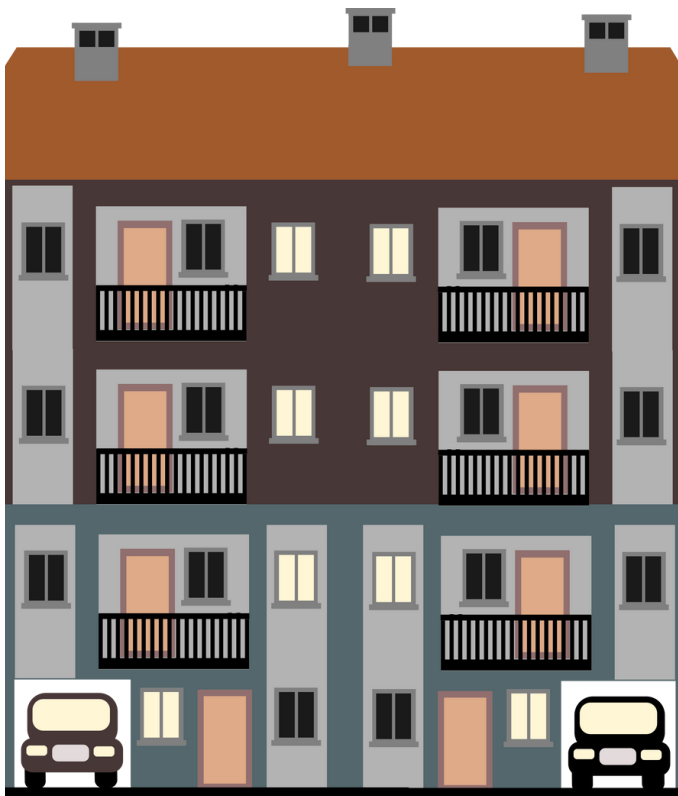
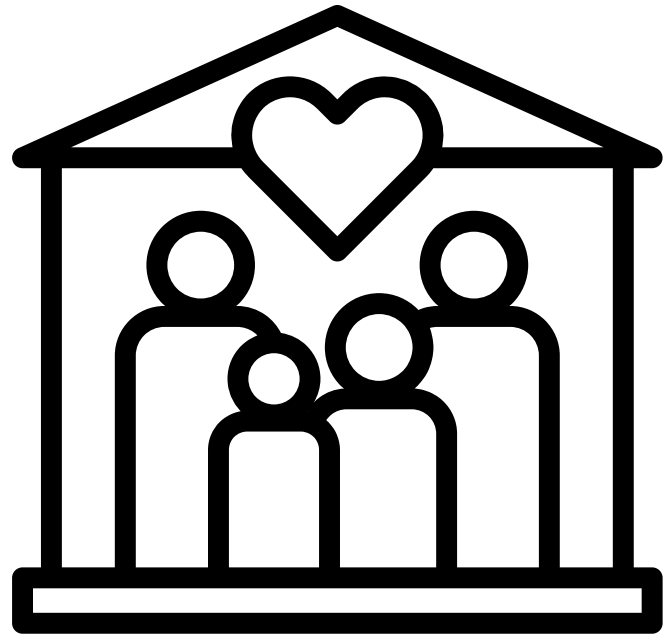
Cambio climaticoo



- Si No ¿Tiene un plan en caso de un desastre natural?
- Si No ¿Vive en una área con riesgo de incendios forestales?
- Si No ¿Tiene una manera de regular la temperatura en su hogar?
- Si No ¿Sabe dónde está su estación de refrigeración más cercana?

INTRODUCCIÓN

Todo el mundo sabe que las toxinas en nuestro medio ambiente afectan directamente nuestra salud. La mayoría de las personas pasan alrededor del 90 por ciento de su tiempo adentro de su casa, esto los expone a toxinas como: productos de limpieza, humo de segunda mano y moho. Muchas toxinas del interior de su casa pueden acumularse en espacios pequeños que pueden ser **10 veces** más dañinas que las toxinas que se encuentran afuera de la casa.



GUIA DE AYUDA...

- Demostrar cómo hacer cambios para mejorar la calidad del aire interior y prevenir ataques de asma
- Dar información sobre productos de limpieza que protegen el medio ambiente
- Dar información en cómo responder al cambio climático

TABACO, CANNABIS Y Cigarillo Electrónico



Muchos productos químicos en el humo de segunda mano (SHS) se clasifican como tóxicos y pueden causar problemas de salud como enfermedades pulmonares, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y cáncer. SHS es una mezcla de productos químicos que contaminan el aire interior y exterior.

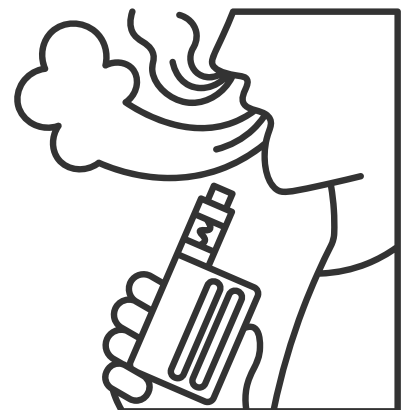
SHS es uno de los principales interiores relacionados con los síntomas del asma. Puede entrar a un apartamento desde la ventana abierta de un inquilino fumador o desde patios y balcones. El humo puede moverse a través de lámparas, agujeros en las paredes, por adentro y afuera de las puertas.

Fumar tabaco y cannabis puede conducir a un mayor riesgo de bronquitis, tos y producción de flema. Las políticas sobre el cannabis son coherentes con las leyes existentes sobre la lucha contra el tabaco.

El cigarrillo de Cannabis (vapeo de Marihuana) puede provocar ataques del asma y, al igual que el tabaco, el humo puede viajar a través de los edificios causando problemas de salud a otros.

Acciones que puede tomar:

- Elija no fumar ni vapear en su casa o automóvil
- No permita que nadie fume o vapee en su casa o cerca de sus hijos
- Hable con sus hijos sobre cómo vivir una vida libre de humo.
- Para obtener más información sobre cómo dejar de fumar, llame a la línea de ayuda de California Kick It 1-800-300-8086



Cannabis



¿Qué es el Cannabis?

El cannabis, también conocido como marihuana, proviene de las flores secas de la planta de cáñamo, Cannabis Sativa.

El ingrediente activo del cannabis es el tetrahidrocannabinol (THC).

Cuando se fuma, el THC afecta el cerebro y otros órganos.

El THC puede cambiar la forma en que funcionan la mente y el cuerpo.

Efectos A Corto Plazo

Los usuarios pueden tener cambios a corto plazo con:

- Humor
- Memoria
- Percepciones distorsionadoras
- La manera que resuelve problemas
- Movimiento del cuerpo
- Latido del corazón

A Largo Plazo Efectos

- Tos diaria
- Flema diaria
- Resfriados y gripe más frecuentes



KICK IT
California

The logo for KICK IT California is centered within a white rectangular box. The text "KICK IT" is in a bold, dark blue font, with a vertical orange bar between the "K" and the "I". Below it, the word "California" is written in a smaller, dark blue font.

**¡Solicite ayuda GRATUITA
para dejar de fumar!
1-800-300-8086**

¿Qué hay en el humo del tabaco?

Es posible que ya sepa que la nicotina es la droga en el tabaco que hace que los fumadores sean adictos. El humo del cigarrillo contiene más de 7,000 sustancias químicas y se sabe que alrededor de 70 causan cáncer.

Algunas de las sustancias químicas que causan cáncer:

FORMALDEHÍDO: Utilizado en el líquido de embalsamamiento

BENCENO: Se encuentra en el cemento de caucho

POLONIO: Radiactivo y muy tóxico

CLORURO DE VINILO: Se utiliza para hacer pipas y tenis



Humo de Tercera Mano

Según el Departamento de Salud Pública de California

... El humo de tercera mano (THS) es el residuo de cigarrillos, vaporizadores y productos de cannabis que se adhieren a superficies como paredes, muebles, pisos, así como al cabello, la piel y la ropa de una persona. Los residuos tóxicos se acumulan con el tiempo y pueden permanecer durante años.

Los bebés y los niños tienen un mayor riesgo de exposición debido a actividades como gatear por el suelo y llevarse objetos no comestibles a la boca.

La exposición prolongada al THS puede causar los siguientes riesgos para la salud:

- Asma
- Enfermedad cardíacas
- Cáncer
- Enfermedad respiratorias

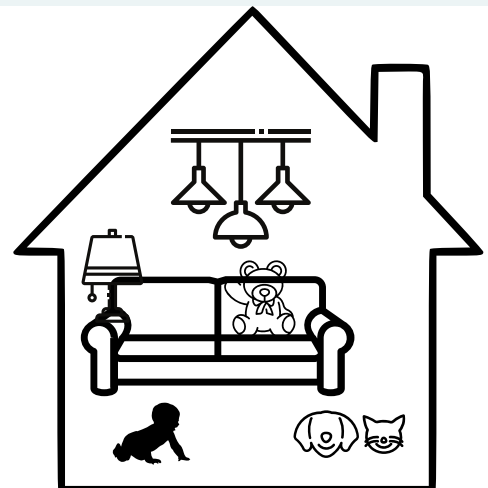
Expuestos al THS

... es más alto para aquellos que viven en viviendas de unidades múltiples porque los inquilinos anteriores tal vez fumaron en los interiores y los métodos de limpieza usual o común no eliminarán el THS.

Expuestos al THS puede causar ataques del asma e infecciones respiratorias. Los niños corren un riesgo particular de THS debido a que gatean y juegan alrededor de muebles contaminados con THS.

Acciones que puede tomar:

- Pregúntele al administrador de la propiedad si los inquilinos anteriores alguna vez fumaron o vapearon dentro.
- No permita fumar o vapear dentro de su casa.
- No permita fumar o vapear en su automóvil



Asma

¿Que es el asma?

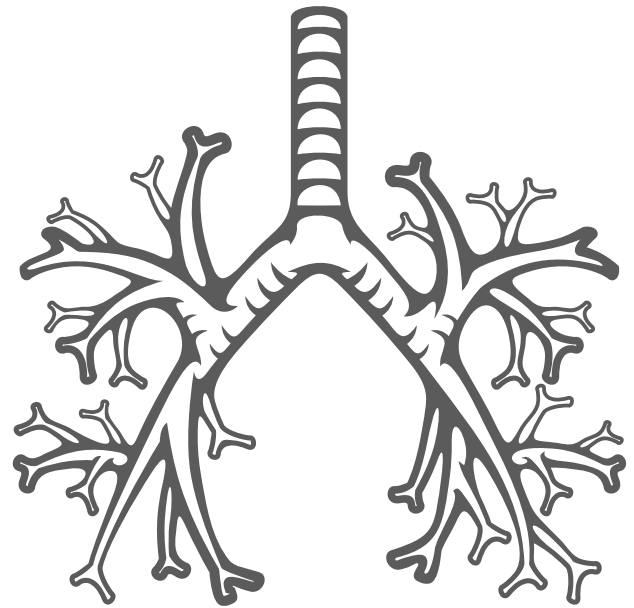
El asma es una enfermedad crónica que afecta a más de 26 millones de estadounidenses y afecta las vías respiratorias en los pulmones.

El asma ocurre cuando las vías respiratorias de los pulmones (bronquios) se inflaman. Los músculos de las paredes bronquiales se tensan y las vías respiratorias producen moco adicional que bloquea el paso del aire.

El asma no se puede curar, pero sus síntomas se pueden controlar evitando un ataque de asma.

¿Cuáles son los signos de un ataque de asma?

- Tos, a menudo por la noche y temprano en la mañana
- Un sonido silbido al respirar
- Opresión en el pecho: como si algo estuviera presionando o apretando el pecho
- Dificultad para respirar: sensación de que no puede introducir suficiente aire en los pulmones



¿Qué provoca el asma?

Fumar/vapear, contaminación del aire, polvo, cucarachas, pieles de mascotas, moho, polen y flores, son los factores mas comunes.

¿Como controlo el asma?

Hable con su médico para controlar su asma:

- Aprenda sobre los medicamentos para el asma
- Identifique lo que esta causando sus sintomas de asma
- Manténgase alejado del humo de segunda mano
- Si fumas o vapeas, **¡es importante que dejes de fumar!**



Maneras de Regular La Temperatura de su Hogar

Hoy en día, los estadounidenses pasan alrededor del 90% de sus vidas adentro de sus hogares. Agregue la pandemia de COVID-19, las cuarentenas, y puede apostar que estamos pasando aún más tiempo en nuestros hogares!

A continuación es una lista de maneras de regular la temperatura de su hogar.

- Programe el aire acondicionado a 78 grados.
- Para evitar que la casa se sobre caliente, cierre las cortinas para evitar que los rayos del sol entren en a las habitaciones.
- Abra las ventanas para mantenerse fresco y cierre las puertas para mantenerse caliente.
- Use ventiladores para circular el aire o refrescarse.
- Añada plantas para absorber toxinas y mantener el aire limpio.



Find a Cooling Center Location

Para encontrar la ubicación del centro de enfriamiento más cercana a usted, llame al número gratuito número PG&E: 1-877-474-3266

Contaminantes En La Casa

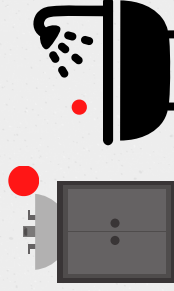


Dormitorio: Polvo

Recomendación: Aspire regularmente, lave las sábanas de la cama semanalmente, limpie todas las superficies con un paño húmedo.

El Bano: Moho, bacterias, virus, y humedad.

Recomendación: Abrir una ventana mientras que se bane.



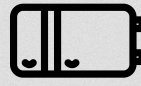
Patio: Polen, polvo, y pesticidas.

Recomendación: Qúitese los zapatos antes de entrar a la casa, mantenga las ventanas cerradas, y regularmente aspire.



Cocina: Dióxido de carbono y productos de limpieza.

Recomendaciones: Abra una ventana, considere productos de limpieza sin fragancia y siempre use guantes para proteger la piel.



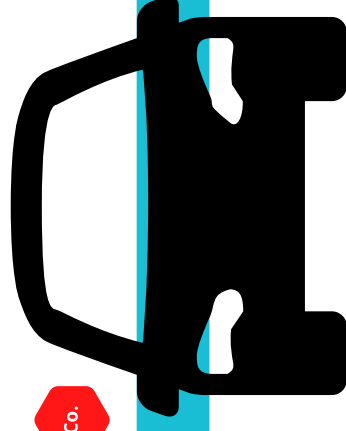
La sala: Monóxido de carbono, humo de tabaco, y caspa de mascotas.

Recomendación: Anime a los fumadores a dejar de fumar, ventile bien la casa y aspire la casa regularmente



Garaje: Monóxido de carbono, moho y hongos.

Recomendación: Lave las superficies y séquelas completamente, arregle las tuberías con fugas, abran la ventanas cuando cocine y se bane.



Recetas de Limpieza Caseras Totalmente Naturales

¿Quieres saber cómo hacer productos de limpieza naturales? Probablemente ya tengas muchos de los ingredientes que necesitas en casa.



La Sala

Consejo 1: En un frasco de vidrio, mezcle 2 partes de aceite de oliva o aceite vegetal con una parte de jugo de limón. Agitar bien y aplicar a los muebles con una toalla limpia.

Consejo 2: Exprima un limón y coloque la cáscara del limón donde las hormigas entren a su casa.



El Bano

Consejo 1: Use cantidades iguales de vinagre blanco y agua tibia para limpiar y prevenir el moho.

Consejo 2: Limpiador de azulejo cerámico: en 2 tazas de agua caliente, mezcle 1/2 cucharadita de jabón líquido a base de aceite vegetal y 3 cucharadas de vinagre. Rocíe y limpie.



La lavandería

Consejo 1: Detergente para la ropa: use 1/4 taza de jabón en escamas (como zote), 1/4 taza de bórax y 1/4 taza de agua con gas.

Consejo 2: Sustituto de lejía: mezcle 1/4 taza de bórax con 2 tazas de agua. El bórax ilumina los colores con una acción blanqueadora suave.



La Cocina

Consejo 1: Use bicarbonato de sodio sobre una mitad de limón y úselo para tallar los azulejos.

Consejo 2: Desodoricé sus botes de basura rociando bicarbonato de sodio en la parte inferior.