

Hogares Saludables



Familias Saludables

Introducción

Su casa es muy importante porque su familia pasa allí mucho tiempo. Esta información ha sido desarrollada por el Departamento de Salud Pública de Iowa para ayudarle a tener salud en su hogar. Encontrará números de teléfono y sitios de Internet en donde obtendrá muchos recursos para que conozca sobre cualquier tema que le interese.

Tabla de contenido

Calidad del aire - - - - - 1

Calidad del agua - - - - - 5

Substancias tóxicas - - - - - 7

Mantenimiento de la casa - - - - - 12

La salud y la seguridad - - - - - 15

Únete a la acción - - - - - 18

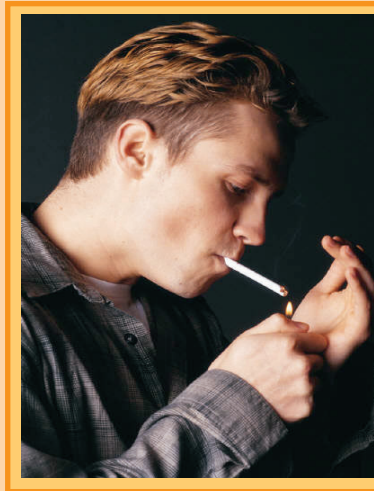
Recursos adicionales - - - - - 21



Calidad del aire

Humo del tabaco y humo de segunda mano

El humo del tabaco y el humo de segunda mano provienen de un cigarro encendido, una pipa o del humo de un fumador



cuando se exhala. El humo de segunda mano no solo es una amenaza para personas que sufren de asma sino también para otras que al exponerse pueden desarrollar infecciones tales como bronquitis y neumonía. La Agencia de Protección Ambiental (EPA por sus siglas en inglés) estima que el humo de segunda mano es responsable por la muerte de

unas 3.000 personas anuales que contraen cáncer de pulmón en los Estados Unidos. Aproximadamente 800 de las muertes fueron causadas por la exposición al humo de segunda mano en la casa, mientras 2.200 de esas muertes fueron ocasionadas en el trabajo o en ambientes sociales. El fumar aumenta el riesgo de enfermedad de los pulmones y del corazón. Además, fumadores actuales y exfumadores tienen más riesgo de contraer enfermedades respiratorias cuando están expuestos al asbesto y al radón. El fumar también está asociado con el riesgo elevado del síndrome de muerte infantil súbita (SIDS por sus siglas en inglés.)

Pasos a seguir:

- Prometa no fumar.
- Fume afuera de la casa.
- No fume cerca de sus hijos.
- Llame al Quitline de Iowa (1-800-QUIT-NOW) para asistencia.

Monóxido de carbono (CO)

El monóxido de carbono (CO) es un gas incoloro e inodoro que puede provocar una enfermedad repentina y hasta la muerte. El monóxido de carbono es dañino cuando se inhala porque roba el oxígeno del corazón, el cerebro y otros órganos vitales. Dependiendo del nivel y duración de la exposición al monóxido de carbono, puede provocar náusea, dolores de cabeza, mareos, falta de respiración, falta de coordinación, problemas con la visión, confusión mental, desmayo y hasta la muerte. En el 2007, 41 iowenses fueron envenenados por el monóxido de carbono. La mayoría de los envenenamientos fue causada por el uso de generadores, calderas, estufas de gas o estufas de madera que se utilizaron durante apagones de energía eléctrica. Cualquier tipo de envenenamiento asociado con el monóxido de carbono se puede prevenir con el uso apropiado de generadores, electrodomésticos de gas, inspecciones anuales de éstos y mantenimiento de los tubos de escape. Para prevenir el envenenamiento por el monóxido de carbono, instale correctamente una alarma de monóxido de carbono con batería de respaldo. Busque alarmas que puedan escucharse fácilmente y que tengan el sello "UL" (Underwriter's Laboratory por sus siglas en inglés).



Calidad del aire

Pasos a seguir:

- Use alarmas de monóxido de carbono.
- Ventile adecuadamente las calderas, estufas de gas o propano, hornos y secadoras.
- Nunca use parrillas adentro de la casa y no use motores de gas dentro del garaje.
- Nunca use la estufa y el horno para calentar la casa.





Asma

Calidad del aire

El asma es una enfermedad caracterizada por la inflamación de las vías respiratorias de los pulmones que provoca problemas al respirar.



El asma afecta a niños, adultos y personas de mayor edad. En 1999, aproximadamente 47.000 niños y 145.000 adultos en Iowa fueron afectados por el asma. En Iowa, cada año el asma poco controlado provoca aproximadamente 12.000 hospitalizaciones, 45.000 visitas a la sala de emergencia,

37.000 visitas al médico no planeadas y 140.000 días perdidos en la escuela. Los síntomas del asma incluyen la respiración sibilante, falta de respiración, presión en el pecho, y tos con flema. Para los infantes y niños pequeños los síntomas pueden incluir respiración sibilante, tos, y catarro persistente y frecuente. El asma puede tener otras causas en la casa, tales como el polvo, humo de cigarrillo, pelo de la mascota, moho, cucarachas, ácaros de polvo y gases en general.

Pasos a seguir:

- Visite a su doctor frecuentemente y desarrolle un plan de acción para el asma.
- Conozca los peligros del asma y trate de evitarlos.
- Llame al Programa para el Control de Asma del Departamento de Salud Pública de Iowa al 515-281-4779 o la línea de ayuda nacional al 1-800-5864-872. También puede consultar el sitio web: <http://www.idph.state.ia.us/hpcdp/asthma.asp> si tiene preguntas adicionales.

Radón

La exposición al gas de radón es la fuente principal del cáncer de pulmón para las personas que no fuman y para los fumadores es la segunda causa principal del cáncer de pulmón. El radón es un gas radiactivo que existe en el ambiente natural y entra a la casa a través de grietas, hoyos o espacios en las paredes del sótano o en el piso. Es un gas incoloro e inodoro y sin sabor. Según los estudios científicos, dos de cada tres casas en Iowa tienen niveles elevados de radón. Por lo menos la mitad de ellas tienen niveles mayores de 4 pCi/L, nivel de acción de la Agencia de Protección Ambiental (EPA). El nivel promedio del radón en Iowa es ocho veces más alto que el promedio nacional. La exposición al radón provee aproximadamente 55 por ciento de la dosis de radiación de la vida; sin embargo, en Iowa el radón provee aproximadamente 75 por ciento. El riesgo total de la exposición depende de cuanto y por cuanto tiempo la persona ha estado expuesta al gas de radón.



Calidad del aire

Pasos a seguir:

- Haga una prueba del radón en su casa.
- Llame al 1-800-206-7818 para pedir una prueba de bajo costo que usted puede realizar en su casa.
- Llame a la línea telefónica para solicitar ayuda con respecto al radón al 1-800-383-5992 si tiene preguntas.





Agua Potable

Calidad del Agua

El agua potable y limpia es necesaria para la buena salud. Las concentraciones altas de bacterias, químicos sintéticos y contaminantes naturales en el agua potable pueden causar problemas a la salud. El Departamento de Recursos Naturales de Iowa (IDNR por sus siglas en inglés) hace el monitoreo de los



suministros públicos de agua. Cada año, los suministros de agua pública mandan un informe de la calidad del agua (Consumer Confidence Report) a las casas que sirven. Aunque es raro, cuando hay algún problema con el suministro de agua pública, el distribuidor avisa a todos los afectados. Si tiene un pozo en su casa, debería hacerle una prueba de agua para asegurar la calidad de la misma. Si le interesa hacerle una prueba al agua de su pozo, comuníquese con el departamento local de salud para saber si participan en el programa “Grants-to-Counties”. Este programa ofrece una prueba gratuita a los residentes de Iowa que dependen de pozos privados para obtener el agua potable.

Pasos a seguir:

- Lea el informe acerca de la calidad de agua potable de su abastecedor local.
- Haga una prueba del agua en su pozo privado.
- Comuníquese con el departamento de salud local en su condado o llame al IDNR si tiene preguntas.

El pozo séptico y la alcantarilla

Los sistemas para el tratamiento de aguas negras, como el pozo séptico o la alcantarilla comunitaria, son necesarios para tratar y desechar de manera adecuada los contaminantes de agua servida. Si usted usa o piensa construir un pozo séptico debería darle mantenimiento adecuado para el desecho adecuado de las aguas servidas. Dependiendo del tamaño del tanque y el uso del agua, debería sacar el desecho sólido del tanque a través de una bomba cada tres o cinco años. Si el agua servida es tratada en un sistema público de tratamiento de aguas residuales hay maneras de reducir el impacto que tienen en el medioambiente. Por ejemplo, la conservación de agua y la vigilancia de los desechos que se transportan a la alcantarilla son maneras fáciles de minimizar el impacto en el medioambiente. Evite echar en su servicio sanitario lo siguiente: restos de café, colillas de cigarrillos, pañales y productos femeninos. En Iowa, los consejos locales de salud son responsables de los sistemas de alcantarillado que sirven hasta 15 personas, mientras el departamento de recursos naturales es responsable de los sistemas públicos más grandes. En su condado puede haber alguna asistencia económica para asistirle con el reemplazo de sistemas sépticos viejos, no adecuados o con defectos.



Calidad del Agua

Pasos a seguir:

- Conserve el agua y considere hacer abono orgánico con los restos de comida.
- Comuníquese con su agencia local de desechos sólidos o relleno sanitario para saber qué hacer con los desechos peligrosos.
- Contacte al IDNR, especialista ambiental de su condado o a la oficina local de Iowa State Extension para más información acerca del manejo de aguas negras.

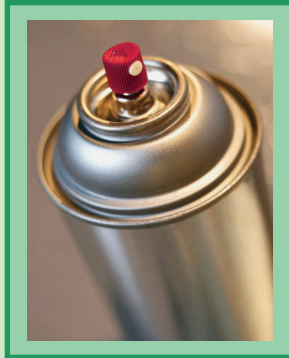




Substancias Tóxicas

Los pesticidas

Muchos pesticidas presentan algún riesgo para los seres humanos, animales y el medioambiente porque son químicos diseñados para matar. Además los pesticidas se usan por su habilidad de controlar organismos que causan enfermedades y matan insectos, malezas u otras plagas. En el



2006, 1.984 personas se envenenaron por pesticidas en Iowa. La mayoría de los casos se atribuyó al mal manejo de los químicos. El envenenamiento por pesticidas puede causar náuseas, mareos o efectos aún más severos como daño a los pulmones, sistema nervioso, sistema reproductivo, sistema endocrino y sistema inmunológico. La gravedad del envenenamiento depende de la toxicidad del producto y de la cantidad y duración de la exposición. Estos productos químicos tienen etiquetas que contienen una o más de las siguientes palabras: “peligroso,” “advertencia,” o “precaución” para indicar cuán peligroso es el producto para las personas. Asegúrese de almacenar todo tipo de pesticidas y químicos en lugares seguros y fuera del alcance de los niños y de las mascotas.

Pasos a seguir:

- LEA LA ETIQUETA antes de comprar, usar o desechar cualquier pesticida.
- Siempre lávese las manos después de usar los pesticidas.
- Llame al POISON CONTROL CENTER AL 1-800-222-1222, si sospecha que usted u otro familiar se ha envenenado.

Asbesto

El asbesto es un mineral que se encuentra en materiales usados en la construcción tales como los tejamaniles, recubrimiento de las paredes exteriores de la casa, aislamiento térmico de tubería, azulejos de piso y paneles de techo (incluye los paneles acústicos). También se usaba el asbesto en revestimientos, empaquetaduras, aislamiento térmico de vermiculita, guarnición de frenos



y zapata de frenos de disco de algunos automóviles. Muchos materiales que contienen asbesto no presentan mayor riesgo a la salud siempre y cuando se mantengan en buena condición. En este caso, la manera más segura, fácil y

económica es dejarlo intacto. Cuando se descomponen los materiales de construcción o cuando están removidas las fibras del material pueden escapar al aire. Si estas fibras se inhalan pueden causar daño serio a los pulmones y hasta pueden causar cáncer. Sin embargo, los síntomas pueden tardar hasta 20 o más años después de la exposición.

Pasos a seguir:

- No revuelva materiales que puedan contener asbesto
- Contrate a un contratista certificado para tratar asbesto si decide quitarlo.
- Comuníquese con el Programa para la Calidad de Aire del Departamento de Recursos Naturales para más información acerca de las leyes para el asbesto al <http://www.iowadnr.gov/air/index.html>.

Substancias Tóxicas

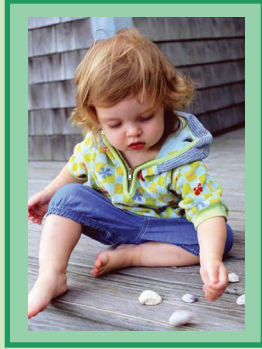




Substancias Tóxicas

El Plomo

El plomo se encuentra en muchas casas viejas en Iowa. Antes de 1978, el uso de plomo en la pintura de casas residenciales no era prohibido. El envenenamiento del plomo es usualmente causado por la pintura de plomo en casas construidas antes de 1960. En Iowa, aproximadamente 60 por ciento de las casas fueron construidas antes de ese año. La pintura descascarada, pelada



o pintura en áreas de uso frecuente (como por ejemplo las tablas de ventanas, puertas o escaleras) puede ser un peligro. Es importante reparar la condición de la pintura para prevenir el envenenamiento del plomo y controlar los riesgos del envenenamiento de los niños. Uno de cada siete niños en Iowa tiene envenenamiento de plomo. Esto es tres veces más alto que el promedio nacional. La exposición al plomo puede resultar en un coeficiente intelectual bajo; además, se asocia con problemas de comportamiento y daño a los nervios. A niveles muy altos puede causar convulsiones, coma y hasta la muerte. Aunque los niños son mucho más sensibles, también los adultos pueden resultar envenenados. La única manera de saber si usted o su hijo tienen envenenamiento de plomo es realizándose una prueba de sangre para detectar el plomo. Es importante hacerle una prueba de plomo cada año hasta los seis años de edad.

Pasos a seguir:

- Realice una prueba de sangre a su hijo para detectar el envenenamiento de plomo.
- Mantenga la pintura de la vivienda en buena condición.
- Comuníquese con el Programa para la Prevención del Envenenamiento por Plomo de Iowa al 1-800-972-2026 si tiene preguntas acerca del plomo.

Limpiadores caseros

Muchos productos caseros contienen ingredientes que pueden dañar su salud y el medioambiente cuando no se usan de manera correcta. Los gases orgánicos o sea los compuestos orgánicos volátiles (VOCs por sus siglas en inglés) se encuentran en la pintura, y los solventes pueden ser muy peligrosos para la salud. Algunos efectos que pueden resultar de la exposición a los compuestos orgánicos volátiles pueden incluir irritación en los ojos, la nariz y la garganta, daño al hígado, riñones y sistema nervioso central, y cáncer. Asegúrese de usar estos productos en áreas bien ventiladas. Los productos como el aceite para automóviles y los pesticidas pueden contaminar el agua potable o riachuelos cercanos cuando se echan al suelo. Asegúrese de botar los productos no usados de manera segura y responsable (por ejemplo, lleve los productos no usados a un centro de recolección de residuos peligrosos).



Substancias Tóxicas

Pasos a seguir:

- Lea y siga las instrucciones en las etiquetas de los productos y asegúrese de usarlos en áreas bien ventiladas.
- Compre solo la cantidad suficiente para sus necesidades.
- Comuníquese con el relleno sanitario local o centro de recolección de desechos.





Substancias Tóxicas

El Moho

El moho es una sustancia natural que crece en ambientes húmedos. Las esporas de moho se encuentran en todos los lugares del medioambiente y requieren de humedad para crecer. Si las esporas del aire caen en una superficie húmeda en su casa, solo necesitarán uno o dos días



para crecer. Los síntomas asociados con la exposición al moho incluyen las reacciones alérgicas, el asma y otras quejas respiratorias. La única manera de detectar el moho es a través de una inspección visual. Una vez identificado,

es necesario remover el moho. Use un detergente suave para limpiar el moho de superficies sólidas como concreto, azulejo, piso vinilo, paredes de la tina y juguetes plásticos. Es recomendable botar los objetos porosos que contienen moho como las paredes de yeso, alfombras, muebles, ropa de cama, ropa personal, libros y muñecas. La clave para controlar los problemas de moho es regular la cantidad de humedad en su casa. No vale la pena limpiar el moho si no ha resuelto el problema de exceso de humedad.

Pasos a seguir:

- Procure controlar la humedad en su casa.
- Repare los agujeros, reduzca la humedad interior y aumente la ventilación en su casa.
- Visite http://www.cdc.gov/mold/es/dampness_facts.htm para mayor información.

Mantenimiento de la casa

Una casa limpia es una casa saludable. Puede eliminar muchos peligros a la salud a través de la limpieza semanal. Cuando limpie su casa, fíjese en las áreas donde recolecta mucha humedad y condensación, como debajo del lavabo y alrededor del inodoro y la tina. Otra clave para mantener una casa limpia es organizando bien los objetos personales de la casa. Cuando la casa está abarrotada con cosas, el polvo puede acumularse y crear hábitat para las cucarachas y otras plagas. Puede controlar los ácaros de polvo, el moho y otros alérgenos a través del manejo del ambiente interior, especialmente manteniendo la humedad bajo 50 por ciento. Para eliminar el moho en la casa, debería limpiar mensualmente y cambiar los filtros de caldera y aire acondicionado, usar deshumidificadores, dejar abiertas las ventanas cuando sea posible y usar ventiladores. Por otro lado, los productos limpiadores pueden contribuir a la insalubridad e inseguridad de una casa. Muchos limpiadores son peligrosos para los niños pequeños aún en cantidades pequeñas. Asegúrese de leer las instrucciones en la etiqueta y guardar todos los productos en un lugar seguro.



Mantenimiento de la Casa

Pasos a seguir:

- Deshágase de cosas inservibles.
- Aspire y quite el polvo frecuentemente.
- Limpie o cambie los filtros de caldera cada mes.
- Siga las instrucciones para los productos de limpieza y guárdelos en un lugar seguro.





Seguridad Alimenticia

La seguridad alimenticia es importante para mantener una casa saludable. La higiene de la cocina y el manejo



adecuado de la comida ayudará a disminuir las bacterias en la casa. Asegúrese de lavar las frutas y las verduras antes de comerlas. Debería descongelar los productos de carne roja, carne de ave y el pescado en el refrigerador, el microondas, o en

agua fría cambiada cada 30 minutos. Cuando prepare la carne, use un termómetro para verificar la temperatura interna adecuada. No coma huevos ligeramente cocinados o crudos como los que se encuentran en la preparación de pasteles o galletas. Debería refrigerar cualquier comida sobrante lo más pronto posible, pero no más de dos horas después de cocinarla. Mantenga a 40 ó menos la temperatura del refrigerador. Después de cada comida, debería limpiar los mostradores de la cocina y limpiar los platos después de dos horas de la comida. Si lava los platos a mano, deje que se sequen al aire libre antes de guardarlos. Las toallas y esponjas para la cocina deberían ser desinfectadas frecuentemente, y la tabla para cortar debería ser lavada con jabón y agua caliente después de cada uso.

Pasos a seguir:

- Cocine y guarde la comida de manera adecuada.
- Mantenga limpia su cocina y los platos.
- Comuníquese con la oficina local de Iowa State Extension para más información acerca de la seguridad alimenticia.

Manejo de Plagas

Una parte importante del mantenimiento de una casa saludable es el control de las plagas. Los insectos y roedores pueden afectar la salud de la familia. Las cucarachas pueden esparcir al menos 33 tipos de bacterias, seis tipos de lombrices parásitos, y por lo menos siete otros patógenos humanos. Cuando caminan, pueden recoger los gérmenes en sus patas y cuerpos. Así es como llevan los gérmenes a la comida o a la superficie donde se preparan. Hay muchas maneras de reducir el número de plagas que entran a su casa. Estas incluyen eliminar las cosas inservibles en el exterior de la casa y otros desechos alrededor de la misma. Por ejemplo, la leña y materiales para la construcción, la reparación de las grietas y hoyos, el drenaje de agua estancada, y el mantenimiento de malezas y ramas de árboles en el exterior de la casa. Si aun persisten las plagas en la casa, asegúrese de mantenerla limpia, eliminar las cosas inservibles, guardar la comida en recipientes adecuados y tirar los desechos. Si tiene un problema con las plagas que no se ha resuelto con la limpieza frecuente, puede tenderle una trampa o usar pesticidas químicos. Procure usar un producto poco tóxico y elija el tipo adecuado de acuerdo a la plaga existente.



Mantenimiento de la Casa

Pasos a seguir:

- Repare las grietas y hoyos en y alrededor de la casa.
- Guarde la comida adecuadamente y tire los desechos.
- Comuníquese con la oficina Iowa State Extension para más información acerca del manejo de las plagas.

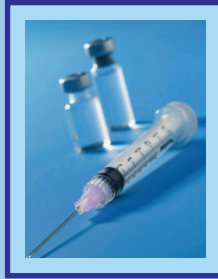




Inmunizaciones

La salud y la seguridad

Las inmunizaciones han salvado la vida de millones de personas porque han prevenido millones de enfermedades. Las vacunas le enseñan al sistema inmune a reconocer y luchar contra la bacteria y virus antes de que ocurra una infección. Algunas vacunas requieren solo una dosis, mientras otras requieren muchas dosis para proveer la protección completa. Existen vacunas para protegerse de las siguientes enfermedades:



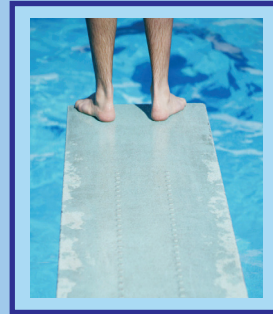
Ántrax	Pertusis (Tos Ferina)
Cáncer cervical	Neumocócico
Difteria	Polio
Hepatitis A	Rabia
Hepatitis B	Rotavirus
Haemophilus Influenzae Tipo b (Hib)	Rubéola
Virus del papiloma humano (VPH)	Herpes zóster
Influenza (Gripe)	Viruela
Encefalitis japonesa	Tétano
Enfermedad de Lyme	Tuberculosis
Sarampión	Fiebre tifoidea
Meningococo	Varicela
Viruela de los monos	Fiebre amarilla
Paperas	

Pasos a seguir:

- Llame a su proveedor de cuidado médico para asegurar que las inmunizaciones de su hijo estén actualizadas.
- Comuníquese con el Healthy Families Line (1-800-369-2229) para saber donde acudir para obtener vacunas gratuitas o a bajo costo.
- Comuníquese con el Programa de Inmunización del Departamento de Salud Pública de Iowa al 1-800-831-6293 si tiene preguntas adicionales acerca de las inmunizaciones.

Seguridad Acuática

El ahogamiento es la segunda causa principal de muerte relacionada con heridas no intencionales en los niños de 1 a 14 años de edad. El ahogamiento puede ocurrir en unos segundos. En el 2006, 29 personas murieron a causa de ahogamiento en Iowa. Un niño pequeño puede ahogarse en una cantidad pequeña de agua. Los niños pequeños se han ahogado en estanques de jardines, tinas, cubetas e inodoros. No deje a los niños entrar al baño a menos que los vigile directamente y nunca deje solo a un niño en la tina. Mantenga el tapón fuera del alcance de los niños para que la tina y lavadero no pueda llenarse con agua. Puede usar cerraduras de inodoros, puertas de seguridad y chapas para prevenir la entrada de niños a lugares donde se pueden ahogar. Si usted tiene una piscina o vive cerca de un cuerpo de agua, nunca deje que un niño nade sin supervisión y asegúrese de establecer reglas estrictas acerca de jugar en estas áreas. Nunca deje tirado un recipiente que contenga una cantidad pequeña de agua. Debería vaciar los recipientes tan pronto termine de usarlos. Los padres y proveedores de servicios infantiles deberían completar un curso de primeros auxilios para brindarlos en caso de emergencia.



La salud y la seguridad

Pasos a seguir:

- Nunca deje a su hijo en una piscina o tina sin supervisión.
- Siempre vacíe el líquido de los recipientes después de usarlos, especialmente las cubetas.
- Comuníquese con la Cruz Roja (www.redcross.org) para inscribirse en un curso de primeros auxilios.





Seguridad del Fuego

El fuego es la segunda causa más grande de muerte accidental en la casa. En el 2006, murieron 21 iowenses debido a heridas causadas por el fuego. Estar preparado es la mejor manera de proteger a su familia del fuego. Debe recordar los siguientes consejos: Supervise a sus hijos cuando usen electrodomésticos.



Tenga precaución cuando opera calentadores portátiles. Coloque los calentadores por lo menos a un metro de distancia de cualquier cosa inflamable. Si usted fuma, tenga mucho cuidado alrededor de los muebles, no fume en la cama, y asegúrese de extinguir totalmente los cigarrillos antes de tirarlos. Siempre mantenga los fósforos y encendedores fuera del alcance de los niños. Si usted prende velas, manténgalas fuera del alcance de los niños y de las mascotas. Nunca ponga velas cerca de cortinas y muebles, y recuerde de extinguirlas antes de acostarse o salir de la casa. Instale detectores de humo en el techo o pared y asegúrese que funcionen adecuadamente. En caso de fuego, planee una ruta de escape y practíquelo a menudo con sus hijos.

Pasos a seguir:

- Siempre esté conciente de los peligros del fuego en su casa.
- Asegúrese que los detectores de humo funcionen bien y estén instalados apropiadamente.
- Planee una ruta de escape y practíquela con sus hijos.

Reducir, reutilizar y reciclar

Una de las maneras de mantener una casa saludable es producir menos basura y desechar de manera adecuada la basura que se produce. Puede hacer esto usando la metodología de las tres R: Reducir, Reutilizar y Reciclar. Reduzca la cantidad de basura que desecha y compre solamente lo que necesita. El dicho, “La basura de una persona es el tesoro de otra” define el concepto de reutilización. Puede reutilizar objetos a través de la reparación de cosas, donación o venta de objetos que no le sirvan. El reciclaje incluye la recolección y clasificación de objetos reciclables, procesamiento de objetos a materiales crudos, y la producción de materiales crudos a productos nuevos. Algunos materiales que puede reciclar incluyen: papel, cartón, vidrio, metal, plástico, desechos del jardín, equipo electrónico y desechos de comida. La manera de recolectar depende de la comunidad en la que usted vive. Sin embargo, hay cuatro métodos de recolección: servicio a domicilio, centros de recolección, centros de compra y centros de depósito/reembolso.



Únete a la acción

Pasos a seguir:

- Produzca menos desechos.
- Reutilice o recicle los desechos que usted produce.
- Llame al 1-800-CLEANUP para más información acerca del reciclaje en su comunidad.





Únete a la acción

Desechos de electrodomésticos

El equipo electrónico (desecho electrónico) es una fuente significativa de desechos que incluye productos como los televisores, pantallas de computadoras, CPUs, teclados, teléfonos celulares, impresoras y fotocopiadoras. Muchos recursos naturales como el metal y el plástico se encuentran



en estos productos y pueden ser reubicados en otros productos. Las pantallas de computadores así como también los televisores viejos de tubos contienen un promedio de dos a cuatro libras de plomo, dependiendo de su edad, y requiere de manejo específico cuando se desechan. Los electrodomésticos pueden contener otras sustancias peligrosas que incluye mercurio, cadmio, y retardador de llama bromados. Cuando estos materiales tóxicos no se desechan de manera adecuada pueden causar problemas. Puede extender la vida de los aparatos electrónicos o donar aquellos que funcionan para ahorrar dinero y conservar los recursos naturales. Puede verificar la clase de electrodomésticos que pueden recolectarse en su comunidad. Muchos negocios y fabricantes aceptan sus productos sin costo alguno o por una tarifa mínima.

Pasos a seguir:

- Deseche el equipo electrónico de manera segura y correcta.
- Done el equipo electrónico para reciclar.
- Llame al IDNR para más información acerca de los desechos electrónicos.

Energy Star®

Energy Star® es un programa que ayuda a los negocios e individuos a proteger el medioambiente a través de la eficiencia superior de energía. Las familias pueden ahorrar hasta 30 por ciento usando opciones de energía eficiente y a la vez pueden reducir las emisiones de gases invernaderos. La mayoría de electrodomésticos Energy Star® ofrece las mismas opciones, estilo, y comodidad que los demás. Los bombillos calificados por Energy Star® son 75 por ciento más eficientes que los bombillos incandescentes. Las refrigeradoras usan más energía que cualquier otro electrodoméstico en su casa pero una refrigeradora calificada por Energy Star® usa la mitad de la energía que un modelo tradicional de 10 años. Las lavadoras de ropa calificadas por Energy Star® usan 50 por ciento menos agua y 70 por ciento menos energía en cada uso. Un termostato programable calificado por Energy Star® puede regular la temperatura automáticamente cuando usted está fuera de la casa. Puede comunicarse con su compañía local de utilidades para saber los incentivos que ofrecen por la compra de calentadores, aire acondicionado, bombillos y otros productos electrodomésticos. Las familias pueden ahorrar hasta 30 por ciento de su cuenta; a la vez, pueden reducir emisiones de gases invernaderos.



Únete a la acción

Pasos a seguir:

- Reemplace sus electrodomésticos viejos con nuevos calificados por Energy Star®.
- Reemplace los bombillos con Energy Star®.
- Comuníquese con su compañía local de utilidades para preguntar acerca de incentivos al comprar productos Energy Star® o para programar una auditoría de energía.



Nacional

Agencia de Protección Ambiental

Sitio web: <http://www.epa.gov/espanol/>

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades

Sitio web: <http://www.cdc.gov/spanish/>

National Pesticide Information Center

Número de teléfono: 1-800-858-7378

Sitio web: <http://npic.orst.edu/>

Cruz Roja Americana

Sitio web: <http://www.cruzrojaamericana.org/>

American Lung Association

Sitio web: <http://lungusa.org>

Consumer Product Safety Commission

Sitio web: <http://www.cpsc.gov/cpscpub/spanish/spanish.html>

Local

Departamento de Salud Pública de Iowa

Número de teléfono: (515) 281-7689

Sitio web: <http://www.idph.state.ia.us/espanol.asp>

Departamento de Recursos Naturales de Iowa

Sitio web: <http://www.iowadnr.com>

Iowa Poison Control Center

Número de teléfono: 1-800-222-1222

Sitio web: <http://www.iowapoison.com>

Iowa State Extension

Sitio web: <http://www.extension.iastate.edu>

Condados locales

Sitio web: <http://www.iowa.gov/state/main/govcountiesm.html>

Healthy Families Line

Número de teléfono: 1-800-369-2229

PINTE SU CASA SALUDABLE



Agradecimiento:

Esta información es una traducción adaptada de la publicación Healthy Homes, Healthy People publicada en 2007 por el Departamento de Salud Pública de Iowa. Se basa en el libro hecho por el programa Healthy Homes de la EPA localizada en New England. Fue posible a través del financiamiento de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades acuerdo cooperativo número 1U88EH000276-01.

This information is a translation adapted from the booklet, Healthy Homes, Healthy People which was published in 2007 by the Iowa Department of Public Health and was based on EPA New England's Healthy Homes brochure. It was made possible by the Cooperative Agreement # 1U88EH000276-01 from the Centers for Disease Control and Prevention.



Healthy Homes Initiative
Iowa Department of Public Health
321 E 12th St.
Des Moines, IA 50319
(515) 242-6131