



**Programa de Prevención  
del Envenenamiento por  
Plomo del Condado de  
Alameda**

510-567-8280  
[www.aclppp.org](http://www.aclppp.org)

## Clave para un hogar saludable

### CALIDAD DEL AIRE INTERIOR

La calidad del aire interior afecta a todos, especialmente a los niños y a quienes padecen asma y otras enfermedades pulmonares. ¡Usted puede incidir considerablemente en la calidad del aire que respira en su hogar!

- Permita que entre aire fresco abriendo ventanas cuando usted se encuentre en su hogar.
- Use ventiladores en cocinas y baños y limpie sus filtros periódicamente.
- Controle los niveles de humedad en su hogar reparando de inmediato goteras en techos, ventanas y tuberías.
- Asegúrese de que los electrodomésticos que funcionan con gas se encuentren en buen estado y tengan una ventilación adecuada.
- Dé mantenimiento a su sistema de calefacción y cambie los filtros al menos dos veces al año.
- No use el horno como fuente de calor para su hogar.
- Limite el uso de chimeneas que queman madera.
- Coloque detectores de humo y de monóxido de carbono en su hogar y verifique su funcionamiento periódicamente.
- No use asadores o generadores dentro de su hogar o garaje, ni afuera cerca de ventanas abiertas.
- Use una aspiradora HEPA para reducir alérgenos en su hogar.
- Controle las plagas eliminando accesos y fuentes de agua y alimento, y no usando sustancias químicas dañinas.
- Limite su uso de productos aromáticos como incienso, aromatizantes de ambiente y telas, y productos de limpieza.
- Compre muebles, alfombras y pintura con la leyenda “bajas emisiones” a fin de reducir su exposición a sustancias químicas.
- Controle el polvo causado por reparaciones en el hogar a fin de reducir desencadenantes del asma y exposición a polvo con plomo. Obtenga más información sobre cómo hacer trabajos sin peligro de plomo en [www.aclppp.org](http://www.aclppp.org).

#### Reduzca sustancias químicas irritantes en su hogar haciendo sus propios productos de limpieza:

**Limpiador multiusos:** En una botella rociadora combine partes iguales de vinagre blanco destilado y agua. Agregue unas gotas de limón para un aroma fresco o de aceite de árbol del té para obtener propiedades desinfectantes. Agítelo antes de usarlo.

**Limpiador de ventanas y espejos:** En una botella rociadora combine 2 partes de agua y 3 partes de vinagre blanco destilado. Rocíe sobre ventanas/espejos y limpie con periódico o toallas de papel.

**Limpiador abrasivo:** En un frasco de vidrio mezcle bicarbonato de sodio con jabón de castilla líquido hasta formar una pasta. Si desea, agregue unas gotas de limón como perfume o de aceite de árbol del té para obtener propiedades desinfectantes.

#### VIVIENDA SIN HUMO

Ya sea que la rente o sea el dueño, una vivienda sin humo es una meta importante para la salud de su familia.

Fumar es la principal causa de muertes por incendio en EE. UU. El humo de segunda mano es uno de los principales desencadenantes de ataques de asma, de otros problemas respiratorios y del síndrome de muerte súbita del bebé. La exposición prenatal al humo incrementa tres veces los síntomas de asma en la vida posterior del menor, así como cuatro veces el número de visitas a la sala de urgencia relacionadas con asma.

Para mantener su hogar sin humo puede obtener ayuda de:  
*American Lung Association* (Asociación Estadounidense del Pulmón)  
[www.lungusa.org/stop-smoking](http://www.lungusa.org/stop-smoking) (510) 638-5864  
*California Smokers' Helpline* (Línea de Ayuda para Fumadores)  
[www.nobutts.org](http://www.nobutts.org) 1(800)662-8887  
*Public Health Law & Policy* (Legislación y Políticas de Salud Pública)  
[www.phlpnet.org/tobacco-control](http://www.phlpnet.org/tobacco-control)

#### PADRES

¿Su hijo/a tiene asma?

¿Su hijo/a es menor de 18 años?

¿Su hijo/a vive en el Condado de Alameda?

#### ¡BUENAS NOTICIAS!

Usted califica para recibir instrucción **gratuita** sobre el asma en su hogar y servicios de reducción de desencadenantes del asma del **Proyecto Hogares Saludables del Condado de Alameda**.

Pida al médico de su hijo/a que complete un formulario de referencia. La oficina del médico puede llamar al (510)567-8280 para solicitar los formularios.