

# La Seguridad En EL HOGAR



**La seguridad ante todo es la  
seguridad siempre.**

Charles M. Hayes

# Haga su Hogar más Saludable: 10 Formas de hacer su hogar más Saludable y Seguro

Cada año, millones de niños son lastimados y expuestos a tóxicos debajo de su propio hogar. Aprenda como usted puede mantener a su familia saludable.

Su casa debería ser un refugio: el único lugar donde sus hijos estarán protegidos de cualquier daño. Sin embargo, más de 3 millones de niños se lastiman en el país cada año, de acuerdo con Safe Kids Worldwide, una organización sin fines de lucro dedicada a la prevención de lesiones no intencionales. Los niños pequeños pueden pasar hasta 90 por ciento de su tiempo dentro de la casa, por eso es que un ambiente sano es fundamental - y, sin embargo muchos peligros no son obvios. Los expertos dicen que estos son los pasos preventivos más importantes a tomar.

## Protección Contra las Quemaduras

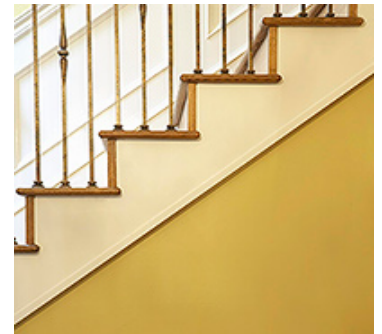
Ya sabe que su hijo/a se puede ahogar en la tina, pero es igual de probable de quemarse gravemente. "Agua caliente puede quemar la piel igual que el fuego," dice el presidente Meri-K App del Consulado del Hogar Sano. Un niño o bebe que es expuesto a agua de 140 grados puede ser quemado en menos de cinco segundos. Asegúrese que su calentador de agua este a 120 grados, y siempre sienta el agua antes de poner a su niño en la tina.

## Tenga Cuidado con las Ventanas

Cada año, más de 4.000 niños terminan en la sala de emergencias después de caerse de una ventana. Es crucial que instalemos protecciones en las ventanas (filas de barras no más de cuatro pulgadas de distancia que se atornillan firmemente en los lados de los marcos de ventanas, pero puede ser quitada rápidamente por un adulto en caso de un incendio) o las paradas de ventanas (que evitan que las ventanas se abran más de cuatro pulgadas) en todas las ventanas de nivel superior. Los bebés y niños pequeños pueden ser estrangulados por las cuerdas de las persianas y las cortinas, por eso coloque las cunas y otros muebles lejos de las ventanas. Lo mejor es no usar persianas en habitación de los niños, pero si usted no puede sustituir las que ya existen, visite [windowcoverings.org](http://windowcoverings.org) para solicitar reparación en forma gratuita que hacen que las persianas con cordones y cortinas sean más seguras.

## Caídas

Son la principal causa de daño sin intención para niños de 14 años y menor, pero el riesgo de su hijo de ser herido en una caída - por las escaleras o muebles, por ejemplo - se multiplica una vez que es móvil. "Los niños de esta edad todavía están tratando de dominar su balance, y pierden el equilibrio seguido", dice Debra Smiley Holtzman, autor de El Bebé. Instale barandas de pared abajo y arriba de las escaleras, también alcochone las esquinas y los bordes de mesas para proteger la cabeza de su hijo por si acaso pierde su equilibrio.

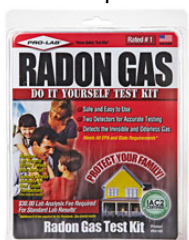


## Renovar su hogar Cuidadosamente

Si su casa fue construida antes de 1978, es probable que haya plomo en la pintura en las capas superiores de las paredes y ventanas, así como en el barniz viejo del piso. Cuando el polvo de plomo se agita durante una actualización (o cuando la pintura comienza a escamarse), las partículas tóxicas ponen a su hijo en riesgo de problemas de desarrollo y aprendizaje - por lo que es importante contratar a un contratista que está certificado en forma segura la eliminación de materiales con plomo. Llame al Centro Nacional de Información en el 800-424-LEAD para encontrar un contratista o un inspector para medir el nivel de plomo en su hogar o en el agua. De acuerdo con la Agencia de Protección Ambiental (EPA), las pruebas caseras de plomo en la pintura no son siempre exactas

## Prueba de Detección de Radon

Aproximadamente uno de cada 15 hogares (incluyendo apartamentos) tiene un alto nivel de radón, un gas radiactivo liberado cuando el uranio se descompone de forma natural en el suelo, las rocas y el agua. El radón se cree que es la principal causa de cáncer de pulmón en no fumadores, pero porque no se puede ver ni oler, usted no sabrá si usted está siendo expuesto sin pruebas para ello. Afortunadamente, un kit de prueba de bajo costo que está disponible en las tiendas de remodelación para el hogar trabaja muy bien en este caso: Dejar a fuera durante el tiempo que recomiendan las instrucciones, y luego lo devuelve para ser analizado. La EPA considera que una lectura de 4 picocuries por litro de aire (pCi / L) o más no es seguro. Si sus niveles son altos, usted necesita conseguir un contratista certificado de mitigación de radón para que instale un sistema de tubería para ventilar el gas de debajo de su casa. La EPA recomienda que incluso considere la posibilidad de hacer esto si su nivel es superior a 2 pCi / L. Comuníquese con su oficina estatal del radón para obtener más información en [epa.gov/iaq/whereyoulive.html](http://epa.gov/iaq/whereyoulive.html). Si usted está construyendo una casa nueva, asegúrese



de que el contratista use resistentes al radón técnicas de construcción, y solicitar una prueba de radón en el marco de la inspección en la compra de una casa. Si el suyo resultado negativo, vuelva a probar cada dos años o después de las renovaciones, dice Elizabeth Blackburn, de la Oficina de la EPA de Protección de la Salud Infantil y Educación Ambiental.

## **Prepárese de los Incendios**

Niños de 5 años o menos tienen el doble de probabilidades de morir en un incendio residencial que los niños mayores o adultos, porque es más difícil para ellos escapar por su cuenta. Es fundamental contar con una alarma de humo en cada piso, incluyendo el sótano, así como dentro y fuera de cada dormitorio. Recuerde que debe probar las alarmas una vez al mes. Usted también debe tener un extinguidor de fuego de usos múltiples por cada 600 pies cuadrados de espacio habitable. Cuando se utiliza un extintor, recuerde de hacer estos pasos: Tire de la clavija. Apunte a la base del fuego. Apriete el mango. Barrer de lado a lado en la base del fuego hasta que se apaga.

## **Monitorizar el Monóxido de Carbono**

Niveles bajos o moderados de este gas sin color o olor puede causar síntomas similares a la gripe (sin fiebre). Pero cuando los niveles aumentan, los efectos tóxicos de monóxido de carbono (CO) pueden ser mortales, especialmente para los niños, ya que el gas evita que el oxígeno llegue al corazón y al cerebro. "Si usted no tiene alarmas de monóxido de carbono fuera de los dormitorios y otras áreas de dormir, puede que no sepa su familia está siendo envenenado hasta que sea demasiado tarde". El monóxido de carbono es producido por la combustión incompleta de combustibles, incluyendo el carbón, leña, carbón, petróleo, queroseno, propano y gas natural. La manera más importante para prevenir la intoxicación por monóxido de carbono es asegurarse de que todos los aparatos de combustión estén funcionando correctamente. Haga que su sistema de calefacción (y chimenea y conductos) sean inspeccionados cada año. Sin embargo, el CO también puede ser creado por generadores portátiles, coches, cortadoras de césped, y las arandelas de poder que están propulsados por un motor de combustión interna. De hecho, después del huracán Ike en 2008, 15 niños diferentes sufrieron de intoxicación por monóxido de carbono (y uno murió), porque utilizaron un generador eléctrico de gas para poder jugar videojuegos.

## **Mate los Bichos apropiadamente**

Ratones, cucarachas, hormigas y otras plagas son molestos, pero no son por lo general casi tan grande como una amenaza para la salud como los tóxicos que usamos para deshacernos de ellos. "Las pesticidas contaminan el aire que respira el niño y el suelo en que juega, también aumenta el riesgo de desarrollar problemas neurológicos y cáncer". En cambio, sugieren sellar las esquinas de sus pisos y paredes, puertas y ventanas, y mantener la cocina limpia y libre de partículas de comida. Si tiene que usar pesticidas, compre la cantidad mínima necesaria, y elegir geles o cebos en lugar de aerosoles.



## **Evitar los alérgenos e irritantes**

Libra por Libra, Los niños respiran mas aire que los adultos, y por eso son mas vulnerables a los efectos de los contaminantes en el hogar. Nunca deje que alguien fume en su casa: Mantenga la humedad baja en el hogar, use ventiladores en la cocina, baños y en el sótano para impedir que crezca el moho. Remueva cualquier carpeta y muebles que han sido dañados por agua. Habrá ventanas y puertas cuando este limpiando, pintando o instalando nueva carpeta, cambie los filtros del calentador cada 3 meses o lo recomendado.

## **Encierre Productos Que pueden ser Veneno**

Eso no solo significa limpiadores, medicamentos, y cosas como esmalte de uñas y el removedor de esmalte de uñas pero también perfumes, aceites de baño, enjuague bucal y vitaminas. Más de 1 millón de niños son envenenados por la ingestión de elementos comunes de la casa cada año. Ponga el número de envenamiento cerca de cada teléfono en su hogar (800-222-1222).

*Originally published in the August 2009 issue of Parents magazine*

## **Seguridad de la Comida**

Cada año en los EE.UU., aproximadamente una de cada cinco personas se enferman por comer alimentos contaminados. Por lo general, este es un caso leve de la "gripe de barriga." Pero, debido a que los sistemas inmunitarios de los niños aún están desarrollándose, los niños son más susceptibles a los síntomas graves de enfermedades transmitidas por alimentos.

Es importante que los niños aprendan hábitos seguros sobre los alimentos a una edad temprana. Como padres de niños pequeños, usted puede hacer una gran diferencia en modelar prácticas seguras de manipulación de la comida. Por ejemplo cuando pone la mayonesa en el refrigerador, usted podría comentar: "Es importante poner la mayonesa en el refrigerador porque las malas bacterias pueden crecer en ella, si se calienta." Esto puede hacer que el niño pregunte acerca de las bacterias y así puede explicar sobre las bacterias en una forma educativa. Si no está seguro acerca de la mejor manera de manejar un alimento en particular, usted puede ir a [www.foodsafety.gov](http://www.foodsafety.gov) para obtener información sobre las mejores prácticas.

# Recursos para La Seguridad de Hogar

## **Safe Kids Southeastern Idaho**

Patrocinado por: Southeastern District Health Department  
Coordinadora: Cherie Nelson  
1901 Alvin Ricken Dr  
Pocatello, Idaho 83201  
[cnelson@phd6.idaho.gov](mailto:cnelson@phd6.idaho.gov) 208-478-6315

## **Safe Kids Bear River**

Patrocinado por: Bear River Health Department  
Coordinador: Farrin Wiese  
655 E 1300 N  
Logan, Utah 84341  
[fwiese@utah.gov](mailto:fwiese@utah.gov) 435-792-6522

## **Safe Kids Weber-Morgan**

Patrocinado por: Weber-Morgan Health Department  
Coordinadora: Jann Fawcett  
477 23rd Street  
Ogden, Utah 84401  
[jfawcett@co.weber.ut.us](mailto:jfawcett@co.weber.ut.us) 801-399-7186

**Poison Center** 1-800-222-1222 [www.poison.org](http://www.poison.org)

## **State of Idaho Poison Control Center**

1055 N Curtis Rd, Boise, ID 83706 (800) 860-0620

**The Utah Poison Control Center** 1-800-222-1222. [poison@hsc.utah.edu](mailto:poison@hsc.utah.edu)

## **Southeastern Idaho Public Health**

1901 Alvin Ricken Dr.  
Pocatello Idaho, 83201  
Tel. (208) 233-9080  
Fax. (208) 234-7169