



# Un hogar saludable está bien ventilado



Un hogar bien ventilado brinda aire fresco.

## La idea principal

La mayoría de la gente pasa la mayor parte del tiempo en el hogar. Pero en el hogar el aire contiene sustancias químicas poco saludables provenientes de productos para el hogar (tales como limpiadores), de la calefacción y de otros dispositivos. Hacer circular aire fresco en el hogar ayuda a remover o a diluir esas sustancias químicas y hace más saludable la respiración.

## Repercusiones en su salud

Las sustancias químicas provenientes de productos del hogar pueden tener varios efectos sobre la salud. En un hogar mal ventilado, la mala calidad del aire puede:

- Hacer empeorar las alergias o los síntomas del asma
- Ponerle los ojos rojos o producirle escozor en nariz y garganta
- Producirle fatiga y dolor de cabeza con frecuencia
- Inducir el crecimiento de moho por exceso de humedad

## Señales del problema

- Se ve moho, vapores, o humo, o se percibe su olor u otros olores desagradables
- Hay mucho polvo
- Los filtros y ductos de ventilación de la calefacción y del aire acondicionado están sucios u obstruidos con polvo
- La secadora de ropa no tiene ventilación al exterior
- No hay ventiladores de descarga en los baños o en la cocina, o no funcionan, o no tienen ventilación al exterior

## Resolución del problema

- No permita que se fume en su hogar
- Abra las ventanas siempre que sea posible
- En baños y en cocinas: use ventiladores de descarga que den al exterior
- No use aerosoles, velas perfumadas ni desodorantes ambientales
- Seleccione productos del hogar —tales como pintura más segura, adhesivos y artículos de madera— que no despiden gases peligrosos
- Limpie los ductos de ventilación de la calefacción y del aire acondicionado y reemplace los filtros con regularidad
- Dirija hacia el exterior la ventilación de todo aparato que consuma combustible
- Haga que personal calificado verifique anualmente el sistema de calefacción, el calentador de agua, los aparatos de gas, y la chimenea o el horno de leña
- Verifique si hay radón, un gas natural que produce cáncer del pulmón y, si se requiere, instale sistemas que reduzcan su concentración
- Sopesa la calidad del aire en el hogar si decide hacerlo más eficiente en consumo de energía

## How to learn more

- U.S. Environmental Protection Agency, Homeowner's Guide to Ventilation, [http://www.nchh.org/Portals/0/Contents/Homeowners\\_Guide\\_to\\_Ventilation.pdf](http://www.nchh.org/Portals/0/Contents/Homeowners_Guide_to_Ventilation.pdf)
- U.S. Department of Energy, Guide to Home Ventilation, [http://www1.eere.energy.gov/buildings/openhouse/pdfs/ventilation\\_factsheet16.pdf](http://www1.eere.energy.gov/buildings/openhouse/pdfs/ventilation_factsheet16.pdf)

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