

Calidad del aire en interiores

Si el aire en el interior de su casa está contaminado, es posible que cause problemas de salud graves. Estos pueden aparecer al poco tiempo de la exposición o mucho después. Lo bueno es que se puede limpiar el aire que hay en el interior y reducir el riesgo. Este folleto le ayudará a entender los problemas que suele causar el aire en interiores, y a controlarlos.

Problemas que se podrían detectar de inmediato



Irritación de los ojos, la nariz o la garganta



Mareo o fatiga



Tos, sibilancias, falta de aliento

Estos suelen mejorar rápidamente si se elimina la causa

Problemas que podrían surgir mucho después



Problemas pulmonares



Problemas del corazón



Cáncer

Incluso si no nota que haya un problema con la calidad del aire, vale la pena comprobar que no haya ningún problema sin detectar

A continuación, se mencionan las causas habituales de que la calidad del aire sea mala en las habitaciones de las casas, así como lo que se puede hacer al respecto. Consulte la página siguiente para obtener más ideas acerca de cómo mejorar la calidad del aire en su hogar. Marque las medidas que puede tomar.

Dormitorio. Ácaros del polvo, caspa y pelo de mascotas. Estos especialmente causan asma y ataques de alergia.

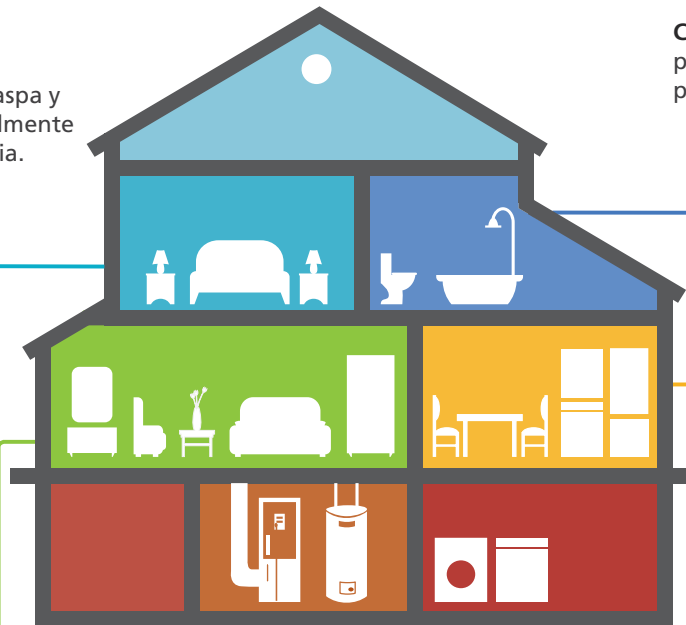
Qué hacer:

- Lavar la ropa de cama y otras telas una vez por semana
- Quitar el polvo con un trapo húmedo y pasar la aspiradora con frecuencia
- Mantener las mascotas alejadas de las zonas donde se duerme

Sala de estar. Caspa y pelo de las mascotas, tabaquismo pasivo, monóxido de carbono de la chimenea.

Qué hacer:

- Hacer que la casa sea una zona libre de humo
- No quemar madera en la casa
- Quitar el polvo con un trapo húmedo y pasar la aspiradora con frecuencia



Cuarto de baño. Moho provocado por el aire húmedo. Esto en particular empeora el asma.

Qué hacer:

- Limpiar el moho
- Reparar las fugas de agua
- Instalar un ventilador para controlar la humedad y enlentecer la aparición de moho

Cocina. Artefactos que tienen fugas de gas. Sustancias químicas como los plaguicidas y los productos de limpieza.

Qué hacer:

- Cerciorarse de que los artefactos estén correctamente instalados
- Utilizar plaguicidas y productos de limpieza sin productos químicos
- Colocar los electrodomésticos de modo que lancen el aire hacia el exterior
- Mantener alejadas las plagas limpiando las superficies de la cocina y trapeando con frecuencia

Sótano. Fugas de aire, humedad, productos químicos. Los artefactos de calefacción y refrigeración, entre otros, pueden provocar fugas de gas.

Qué hacer:

- Hacer una prueba para detectar radón
- Colocar un detector de monóxido de carbono (CO)
- Colocar los artefactos de modo que lancen el aire hacia el exterior
- Almacenar los productos químicos correctamente

Soluciones diarias

Reducir los factores que desencadenan el asma y las alergias



Convierta su hogar en un sitio libre de humo. No deje que nadie fume. No quemé madera.



Cree una zona segura para dormir: sin mascotas, muñecos de peluche, frazadas adicionales, etc.



Pase la aspiradora, limpie el polvo y lave la ropa de cama con frecuencia.



Limpe el moho, repare las fugas y cambie la cortina de la ducha.

Reducir los vapores químicos

Estos pueden ocasionar problemas de salud a largo plazo



Evite los productos perfumados, como velas y perfumes



Use productos de limpieza que no dañen el medio ambiente y no mezcle los productos



Guarde la pintura, los productos químicos y los plaguicidas en un sitio seguro



Utilice pintura sin compuestos orgánicos volátiles

Reducir la cantidad de gases dañinos

Estos pueden ocasionar problemas de salud urgentes o a largo plazo



Coloque un detector de monóxido de carbono (CO) en todos los pisos del hogar



Cuando el clima lo permita, abra las ventanas y las puertas, en especial cuando pinte, lije o utilice productos químicos

Soluciones para hacer mejoras en la casa

Estas soluciones podrían requerir más planificación, pero aun así se pueden llevar a cabo. Hacerlo puede evitarles a usted y a su familia problemas de salud de corto y largo plazo.



Aumente la circulación del aire

- Instale ventiladores en la cocina y el cuarto de baño que envíen el aire hacia afuera. Esto puede ayudar a secar el aire y evitar que se formen hongos y moho.
- Cerciórese de que las chimeneas y las estufas a leña lancen el aire hacia afuera.
- Asegúrese de que las cocinas, las estufas y otros artefactos a gas lancen el aire hacia afuera.



Compre productos seguros

- Cuando vaya a comprar nuevos muebles, alfombras o colchones, busque productos que no contengan formaldehído. El acabado de los productos también debe contener pocos compuestos orgánicos volátiles o ninguno.



Use filtros de aire

- Cambie periódicamente los filtros de los calentadores y los aparatos de aire acondicionado.
- Use una aspiradora que tenga un filtro HEPA.
- Si tiene asma o alergias, considere la idea de comprar un sistema de filtración del aire.



Busque las causas

- Haga una prueba para detectar radón. El radón puede provocar cáncer de pulmón. Las pruebas son sencillas y económicas, y los problemas se pueden solucionar. Para saber cómo hacerlo, solicite el folleto de Intermountain acerca del radón.
- Haga revisar las calderas y los artefactos para detectar fugas. Corrija los problemas.

Para obtener más información. La información que aparece en este folleto es una adaptación de la que figura en el sitio web sobre calidad del aire en interiores de la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés). Para obtener más información, diríjase a epa.gov/indoor-air-quality-iaq. Si alguna de las personas que viven en su hogar tiene asma, diríjase a neefusa.org/health/asthma.

Indoor Air Quality

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.