

Lista de control de bienestar ambiental

Aquello que lo rodea cada día en su hogar, trabajo o vecindario puede afectar su salud. Aquí hay algunos consejos para hacer que sus entornos sean más seguros:



HACER QUE SU HOGAR SEA MÁS SALUDABLE

Eche un vistazo a su hogar. ¿Sabe lo que hay en sus artículos domésticos y productos para el hogar? Algunos productos químicos pueden dañar su salud si entran en su cuerpo en cantidad. Tomar conciencia de las sustancias potencialmente dañinas y eliminarlas puede ayudarlo a mantenerlos a usted y a su familia saludables.

Para reducir las sustancias tóxicas en su hogar:

- Limpie con productos no tóxicos.
- Desempolve con un trapo húmedo.
- Use un trapeador húmedo para limpiar los pisos.
- Aspire con un filtro HEPA.
- Abra una ventana o use un ventilador para mejorar la circulación de aire mientras esté limpiando.
- Tenga un buen sistema de ventilación.
- Lave sus manos y las manos de sus hijos con frecuencia.



REDUCIR SUS ALERGIAS

Un cambio en la temporada puede alegrar sus días con nuevos colores vibrantes. Pero las plantas que florecen y las hojas que caen pueden implicar un trasfondo no tan pintoresco. Las sustancias transportadas por el aire que irritan su nariz pueden llegar con el clima. Cuando estornuda, tiene picazón en los ojos, o aumenta la secreción nasal, las alergias pueden ser las culpables. Tome medidas para reducir su exposición a alérgenos.

Para reducir las alergias:

- Evite salir al aire libre cuando tenga alergias.
- Si sale al exterior, lave su cabello y su ropa cuando entre.
- Mantenga los niveles de humedad en el hogar bajos.
- Evite muebles tapizados y alfombras.
- Lave su ropa de cama con agua caliente una vez a la semana.
- Aspire los pisos una vez a la semana.
- Hable con su médico sobre medicamentos y vacunas contra la alergia.



MANTENERSE SEGURO DURANTE EL CLIMA CALIENTE

El calor es el mayor peligro en los meses de verano. Estar caliente por mucho tiempo puede causar muchas enfermedades, algunas de las cuales pueden ser mortales. Pero el clima más cálido también trae muchas nuevas oportunidades para mejorar su salud. A continuación, le mostramos cómo aprovechar al máximo los meses de verano.

Para crear hábitos saludables de verano:

- Salga cuando el sol y el calor disminuyen al hacer actividades temprano por la mañana o bien tarde.
- Use ropa protectora.
- Use protector solar que bloquee los rayos UVA y UVB.
- Use gafas de sol que bloqueen los rayos UVA y UVB.
- Trate de mantenerse a la sombra cuando esté al aire libre.
- Vaya a un gimnasio con aire acondicionado, haga entrenamientos en el agua, o use un video de ejercicios en casa.
- Beba abundante agua.



PROTEGERSE CONTRA EL CLIMA FRÍO

El aire helado del invierno puede ser estimulante. Pero el aire frío también puede representar una amenaza para su salud, ya sea que esté adentro o afuera. Aprenda a reconocer los signos de que la temperatura de su cuerpo baja demasiado, y tome medidas para que usted y su familia se mantengan calientes y seguros durante la estación fría.

Para protegerse del frío:

- Vístase en capas.
- Cúbrase con mantas.
- Use una chaqueta con una capa exterior resistente al agua y a prueba de viento.
- Para mantener el calor en casa, use calcetines, pantuflas y una gorra o sombrero.
- Establezca su calefactor a 68° o más cuando haga frío afuera. Para ahorrar en las facturas de calefacción, cierre las habitaciones que no esté usando.
- Si necesita ayuda para pagar las facturas de calefacción, puede calificar para un programa de asistencia energética.



LA CALIDAD DEL AIRE Y SU SALUD

La combinación de altas temperaturas, pocos vientos y brisas, contaminación, y partículas suspendidas en el aire puede generar una mezcla insalubre en el aire, lista para ingresar a sus pulmones. Estas sustancias pueden dificultar la respiración y pueden afectar su energía. Si la calidad del aire es especialmente pobre, su cuerpo puede tardar unos días en recuperarse. Y si está expuesto regularmente a altos niveles de aire insalubre, las consecuencias para la salud pueden persistir durante meses o incluso años.

Para reducir los efectos del aire de mala calidad en su salud:

- Evite actividades al aire libre por las tardes en los días más cálidos, cuando el riesgo de contaminación del aire es más alto.
- Evite las actividades extenuantes al aire libre si el aire está contaminado. Verifique el índice de calidad del aire de su región, que a menudo se informa en las noticias locales.
- Considere reducir el tiempo y la intensidad de su ejercicio al aire libre o hacer ejercicios en el interior.



VERIFICAR LA PRESENCIA DE GASES TÓXICOS

Generalmente, el gas radón se mueve a través del suelo y entra a las casas a través de grietas en el piso, paredes y cimientos. A veces entra a la casa a través del agua de un pozo. Cualquiera que sea la fuente, su casa puede atrapar el radón en su interior, donde puede acumularse. Es posible que no pueda ver ni oler el radón, pero aun así puede hacerle daño, de forma lenta y en formas que no puede detectar.

Para combatir el radón:

- Comience por examinar su casa. Puede hacerlo usted mismo o contratar un profesional.
- Si encuentra un problema de radón en su hogar, tome medidas para solucionarlo.
- Si fuma, deje de hacerlo. Fumar es un riesgo de salud especialmente grave cuando se combina con el radón.
- Obtenga ayuda para sus preguntas sobre el radón en esta línea nacional de ayuda: 1-800-55RADON (557-2366).



MANTENERSE SEGURO EN EL AGUA

El verano es un buen momento para salir y divertirse en el agua. Pero las aguas recreativas que incluyen piscinas, lagos y océanos, a veces, pueden contaminarse con bacterias y virus. Nadar en aguas contaminadas puede enfermarlos a usted y a su familia. Pero puede tomar medidas para estar más seguro mientras juega en el agua.

Para estar más seguro mientras juega en el agua:

- Dúchese antes y después de ir a una piscina.
- Manténgase fuera del agua si ha tenido diarrea en las últimas dos semanas, para ayudar a proteger a los demás de los gérmenes infecciosos.
- Trate de no tragar agua recreativa.
- Evite nadar o jugar cerca de lugares donde se libera agua de lluvia en la playa.
- Manténgase fuera del agua durante al menos 24 horas después de una tormenta.
- Siempre lávese las manos antes de comer o beber.