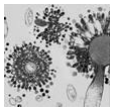
Nombre: **Fecha:**

Telefono: **Lugar del Taller**:

Tiene algun familiar con asma?: SI / NO

northern california Center for Well-Being
HEALTH EDUCATION AND WELLNESS CENTER
(707) 575-6043 • 365 Tesconi Circle, Suite B, Santa Rosa, CA 95401

Autoevaluación de lo que sucede en nuestro hogar

Humo de cigarrillos	**Si No**	Los miembros del hogar, los invitados, los vecinos fuman dentro de la casa
	Si No	Los miembros del hogar, los invitados, los vecinos fuman cerca de puertas y ventanas
	Si No	Los miembros del hogar, los invitados, los vecinos fuman lejos de los edificios
Polvo y acaros	**Si No**	Hay polvo en los rincones, las carpetas y muebles tapizados
	Si No	Amontona objetos y juguetes en los rincones y en el suelo
	Si No	Se saca los zapatos al entrar a la casa
	Si No	Aspira por lo menos 3 veces a la semana
Insectos y roedores	**Si No**	Deja comida fuera del refrigerador o bolsas de basura abiertas
	Si No	Ha visto pequeñas defecaciones de roedores
	Si No	Tiene agujeros en el mosquitero de la ventana
Moho 	**Si No**	Hay evidencia de ruptura de agua, humedad o perdidas
	Si No	Hay signos visibles u olor a moho en los cuartos y/o agua estancada
	Si No	Cuando se baña o cocina, deja una ventana abierta o enciende el ventilador
Mascotas	**Si No**	Las mascotas viven dentro de la casa
	Si No	Algún/os miembros del hogar tienen alergia a las mascotas
	Si No	Las mascotas duermen en el cuarto
Quimicos	**Si No**	Utiliza productos de limpieza con cloro y limpiadores de horno
	Si No	Usa la estufa para calentar el ambiente
	Si No	La cocina a gas no tiene ventilación fuera de la cocina
	Si No	Usa pesticidas, productos con fragancia (detergente, jabón de lavar, perfumes, velas, lociones, champú), y/o aceites perfumados en casa
Polen	**Si No**	Algún/os miembros del hogar tiene/n alergia al polen
	Si No	Tiene y usa aire acondicionado
	Si No	Abre las ventanas en la mañana temprano
	Si No	Ha cambiado el filtro para el aire acondicionado y el calentón en el ultimo ano?

Copyright 2011 Northern California Center for Well-Being

Creando Hogares Saludables

northern california
Center for Well-Being
HEALTH EDUCATION AND WELLNESS CENTER
(707) 575-6043 • 365 Tesconi Circle, Suite B, Santa Rosa, CA 95401

Made possible by funds received from the California Department of Health Services, Tobacco Control Section under contract number 10-10224
Contract term: 07/01/10-06/30/13

Creando Hogares Saludables

Todos sabemos que las toxinas de nuestro ambiente pueden afectar directamente nuestra salud. Generalmente pensamos en el exterior, pero que pasa dentro de nuestro hogar?. La mayoría de los individuos pasan el 80% en el interior de sus casas que es donde más están expuestos a toxinas como: productos de limpieza, humo de cigarros y moho. Los niveles de estas toxinas pueden ser 10 veces mas elevados que en el exterior

Proteger el aire, el agua y la tierra de la contaminación ambiental se ha convertido en una prioridad nacional, pero los riesgos de afectar nuestra salud por el ambiente en nuestros hogares necesitan ser considerados también. Los niños en particular son mas susceptibles a las toxinas del interior de los hogares porque su cuerpo se esta desarrollando.

Los individuos que viven en casas bien ventiladas, secas, libres de pestes, venenos y humo de cigarros tendrán una vida más saludable y pueden potencialmente ahorrar en costos de salud.

El kit de información de Creando Hogares Saludables:

- Le demostrara como realizar cambios que mejoraran la calidad del aire del interior de su hogar
- Proveerá información sobre la calidad del aire y los factores que pueden desencadenar ataques de asma
- Proveerá información sobre productos de limpieza ecológicos
- Ofrecerá ejemplos de políticas que pueden ser implementados en el complejo donde vive

northern california
Center for Well-Being

¿Que es el Asma?

El Asma es una enfermedad pulmonar crónica que afecta más de 17 millones de americanos. El Asma se produce cuando las vías áreas de sus pulmones (bronquios) se inflaman y se contraen. Los músculos de las paredes bronquiales se tensan y las vías aéreas producen moco extra que bloquea el pasaje de aire hacia dentro y fuera de los pulmones. El asma no puede ser curada, pero sus síntomas pueden ser controlados evitando los disparadores de la enfermedad.

Factores que producen Asma

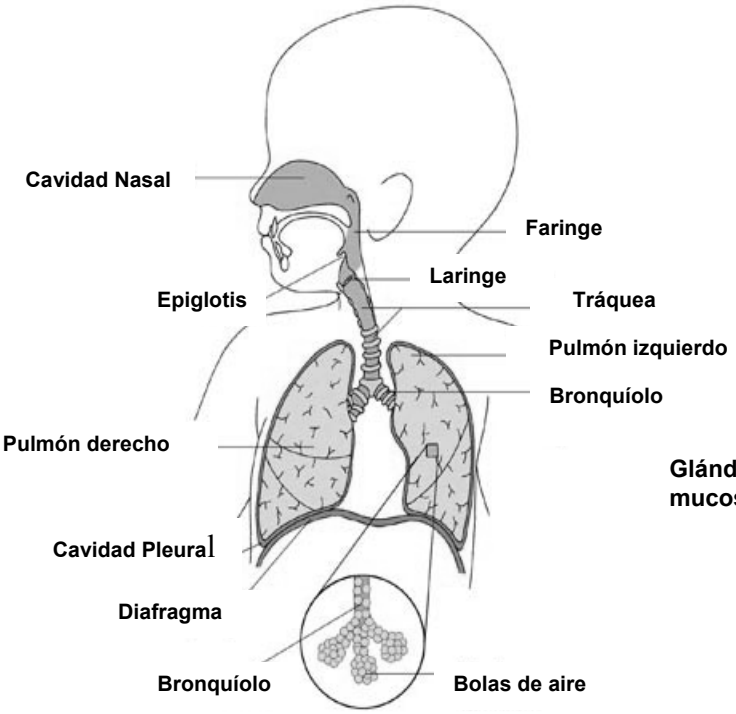
Los causantes de asma son distintos para cada persona. La exposición a varios alergenos e irritantes pueden inducir los signos y síntomas de la enfermedad. Por ejemplo:

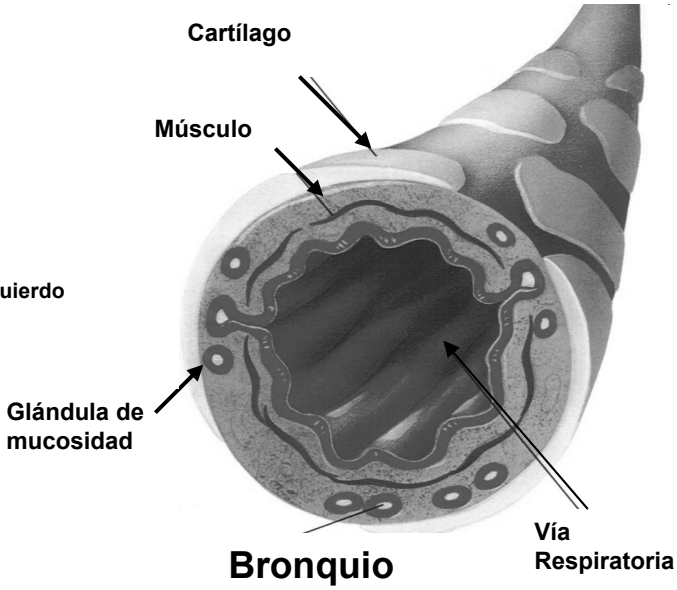
- Polen, pelaje de los animales, moho, cucarachas, polvo y ácaros
- Contaminantes atmosféricos y sustancias irritantes como el humo de segunda mano
- Infecciones, como el resfrío o la gripa
- Actividad
- Aire frio
- Ciertos medicamentos, como aspirina, Tylenol y Advil.
- Emociones intensas y estres
- Conservantes de alimentos
- Acidez de estomago
- El ciclo menstrual en algunas mujeres
- Reacciones alérgicas a comidas como cacahuate o mariscos.

Los signos y síntomas de asma pueden ser desde leves a severos, y varían de persona a persona. Algunas personas tienen síntomas moderados como silbidos pocos frecuentes, con ataques de asma ocasionales. Entre los episodios se sienten bien y no tienen problemas para respirar. Otros pueden tener signos y síntomas como toser frecuentemente y silbidos o tienen síntomas principalmente de noche o sólo durante ejercicio.

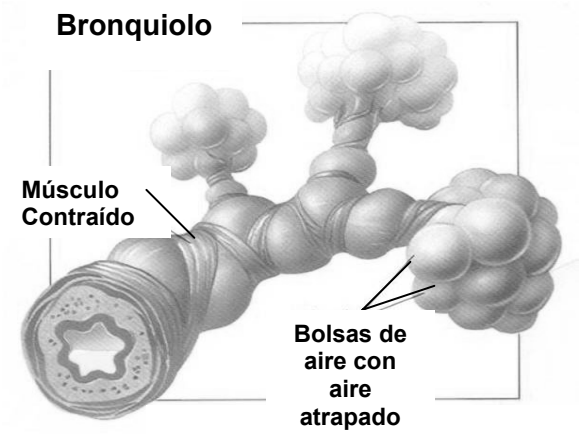
Asma ¿Qué Pasa en los Pulmones?

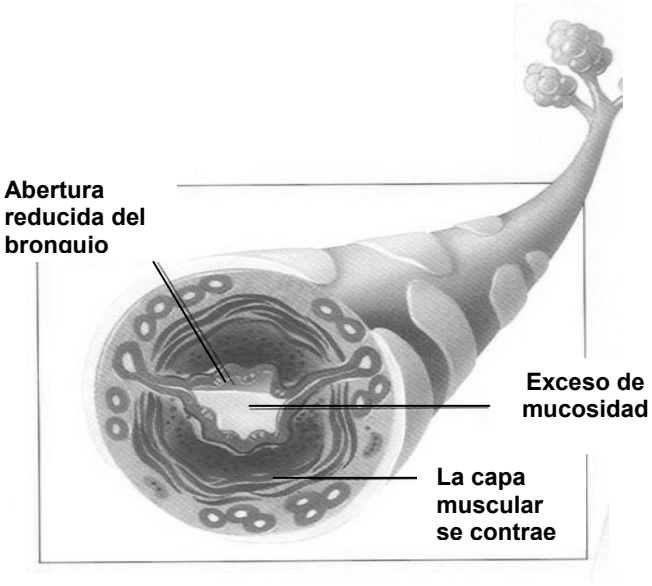
Normalmente, el aire viaja cómodamente por las vías respiratorias. Oxígeno del aire entra al sistema de sangre a través de pequeñas bolsas de aire al final de las vías respiratorias y otros gases invisibles son exhalados. Una capa delgada de mucosidad a línea las vías respiratorias y atrapan, desechando partículas que dañan al pulmón.





Cuando asma ocurre, hay cambios mayores en las vías respiratorias. Músculos – como bandas elásticas rodean la vías respiratorias y se contraen. Esto se llama “constricción bronquial.” Entre 6 a 8 horas después de exponerse a una “agitación” los forros de las vías respiratorias se inflaman y un exceso de mucosidad se produce, causando que la respiración sea difícil, atrapando el aire en los pulmones y en casos extremos, causa muerte o daño al cerebro por falta de oxígeno.





Material Provided by American Lung Association of Central California
1-800-LUNG-USA or 559-222-4800

Sonoma County Asthma Coalition
(707) 527-5864 www.sonomaasthma.org

Central California Asthma Project
American Lung Association of Central California

Humo de cigarros

Se llama humo de segunda mano (HSM) al humo que se libera al fumar un cigarro; es también el que exhala el fumador por la boca. Esta compuesto por más de 4,000 químicos que contaminan el aire del interior y exterior. Muchos químicos en el HSM están clasificados como tóxicos y pueden causar problemas de salud como enfermedades pulmonares, del corazón o cáncer. El humo del cigarro es uno de los irritantes más cruciales relacionados con los factores que causan los síntomas de asma.

Es importante recordar que el humo del cigarro puede entrar a un apartamento desde la ventana abierta de un inquilino a otro, o desde patios y balcones. También se ha demostrado que se mueve a través de las instalaciones de luz, zonas de ventilación, entretechos y entradas.

Ha habido un progreso significativo para reducir la exposición del HSM en California donde muchos complejos de apartamentos han designando cuales son las áreas de fumadores y cuales son las unidades o edificios libres de humo.

Acciones que Ud. puede tomar:

- Elija no fumar en su hogar o carro y no permita que otros lo hagan.
- Elija no fumar en presencia de personas con asma.
- No permita que los cuidadores de niños u otras personas fumen en su hogar o cerca de sus hijos.
- Hable con la maestra de sus hijos y proveedoras de guarderías (childcare) sobre mantener libre de humo los lugares que los niños ocupan.

¿Qué hay en el humo de los cigarrillos?

1-800-45-NO-FUME

A lo mejor ya sabe que la nicotina es la sustancia adictiva en el tabaco. ¿Pero sabía que también es una sustancia química venenosa sin color que los agricultores usan como insecticida?

El humo de los cigarrillos tiene 4000 sustancias químicas, como por ejemplo:

acetona: quitaesmaltes

naftalina: veneno para polillas

insecticidas: veneno para insectos

ácido hidrociánico: veneno usado en la cámara de gas

formaldehído: sustancia para embalsamar cadáveres

butano: líquido usado en los encendedores de cigarrillos

nitrobenceno: aditivo para la gasolina

fenoles de óxido nítrico: desinfectantes

cloruro de vinilo: se usa para hacer PVC (sustancia química en los zapatos de tenis y en las tuberías)

monóxido de carbono: gas emitido por los vehículos

metanol: combustible para cohetes

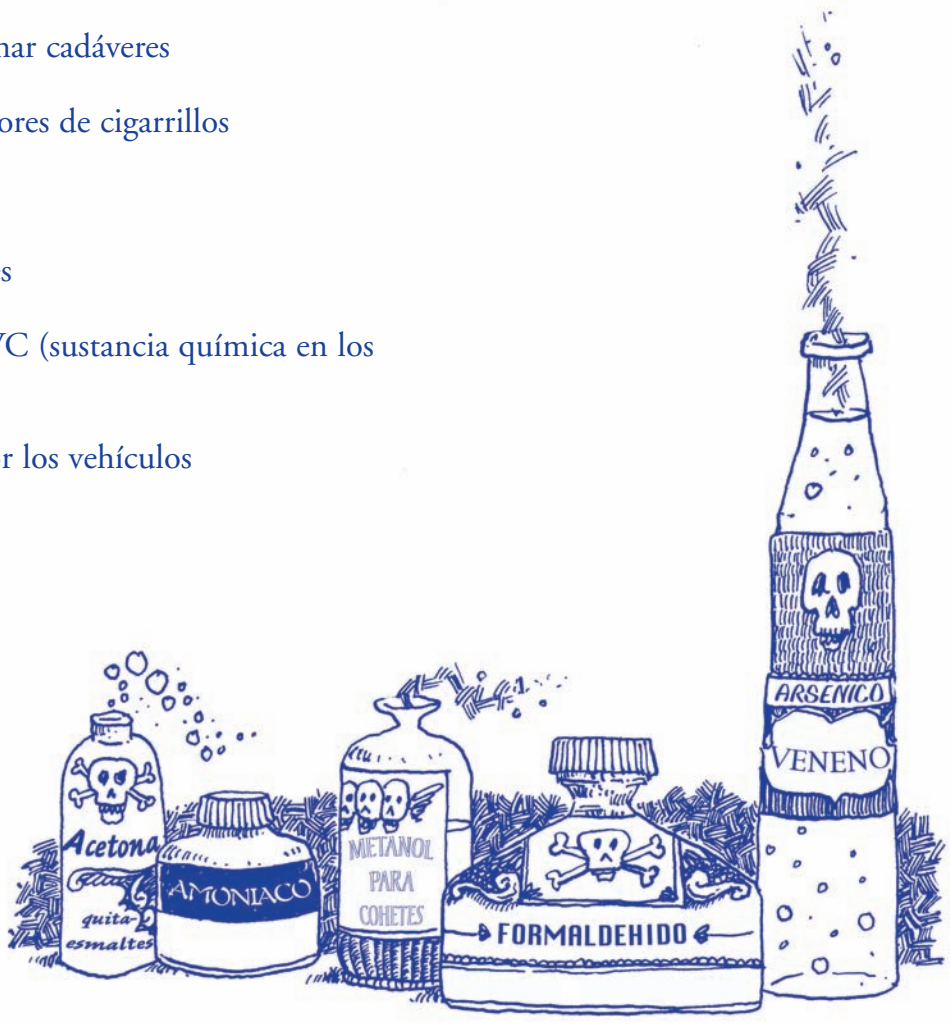
metales: aluminio, plomo

amoniaco: limpiador de pisos

etanol: alcohol

arsénico: veneno

tolueno: solvente industrial



© 2006 Los regentes de la Universidad de California Este material fue hecho posible gracias a los fondos recibidos del Departamento de Servicios de Salud de California, sección de control de tabaco, bajo el contrato #05-45834.

Conceptos básicos sobre el moho

¿Por que crece el moho?

El moho es un hongo microscópico que vive en las plantas y materia animal. El moho puede ser encontrado en casi cualquier lugar; crecen en cualquier sustancia donde haya humedad.

El moho produce pequeñas esporas para reproducirse, así como las plantas producen semillas. Las esporas del moho se mueven continuamente a través del aire del interior y del exterior. El moho, no es un problema del interior de las casas, salvo que las esporas se depositen en un lugar húmedo y comiencen a crecer, por ejemplo en la madera, papel, carpetas, azulejos, tejas y paredes.

¿Como el moho afecta a las personas con asma?

El moho tiene la capacidad de causar problemas de salud, especialmente a personas con asma y aquellas sensibles al moho. Inhalar o tocar el moho o sus esporas, puede causar irritación de los ojos, piel, nariz, garganta y pulmones aun en personas no alérgicas. Además, pueden manifestarse como: estornudos, mucosidad, ojos rojos y sarpullidos en la piel. Estos signos y síntomas pueden aparecer temprana o tardíamente.

Acciones que Ud. Puede tomar:

No hay una manera practica de eliminar todo el moho del interior; *la manera de controlar el crecimiento del moho en el interior es controlando la humedad.* Si el moho es un problema en su hogar, tiene que limpiar el moho y eliminar la fuente de humedad.

- Lave el moho de las superficies y seque completamente. Materiales absorbentes, como tejas del techo y carpetas, deben ser reemplazados si están contaminados con moho.
- Arregle las roturas de las tuberías u otras áreas donde hay agua estancada.
- Mantenga las cacerolas que usa para el goteo del aire acondicionado y el refrigerador, limpias y secas.
- Use ventiladores o abra las ventanas cuando cocine o se duche.

Mascotas

Perros, gatos, hamsters, ratones, pájaros y otros animales pueden desencadenar asma o reacciones alérgicas en individuos sensibles, esto se debe al pelaje, orina o saliva de animales de sangre caliente.

Los niveles de alergenos de las mascotas pueden permanecer altos por varios meses aun después de haber limpiado. Tal como sucede con el humo del cigarro, muchos de los propietarios de viviendas están decidiendo designar edificios o propiedades "libre de mascotas".

A menudo, se advierte a personas sensibles a los alergenos de los animales, bañar a su mascota regularmente. Estudios recientes indican que bañar a las mascotas produce una disminución temporaria de los niveles de alergenos en corto plazo. No hay evidencia que esta reducción sea efectiva en reducir los síntomas y se ha sugerido que mientras el individuo susceptible baña a su mascota, se expone inicialmente a niveles incluso más altos de alergenos.

El método mas efectivo para controlar la exposición a los alergenos de los animales es mantener su hogar libre de mascotas. Sin embargo, algunos individuos pueden tener medidas de aislamiento suficientemente efectivas. Las medidas de aislamiento que se han sugerido incluyen no dormir con las mascotas, mantenerlas alejadas de muebles tapizados, carpetas y peluches. Otra opción es que los animales permanezcan fuera del hogar lo mas que se pueda para mantener a los individuos susceptibles lo mas aislado posible.

Acciones que Ud. puede tomar:

- Si las mascotas es uno de los causantes de sus ataques de asma, considere buscar un nuevo hogar para ellas.
- Mantenga la puerta cerrada de los cuartos u otras áreas donde duermen los miembros del hogar para evitar que las mascotas permanezcan allí.
- Mantenga los animales lejos de los muebles tapizados, carpetas y peluches.
- Aspire las carpetas, tapetes y muebles, dos o más veces a la semana.

Productos de limpieza

Los Compuestos orgánicos volátiles (COV) son químicos que se evaporan fácilmente a temperatura ambiente. Estos químicos se encuentran en limpiadores de tasa de baño, limpiadores de horno, cera para muebles, detergentes para lavaplatos automáticos y jabón de lavar. VOC libera toxinas en nuestro ambiente y contribuye a la formación de ozono y/o smog. Mientras muchos de estos productos son necesarios para limpiar y mantener la casa usted también puede evitarlos comprando estos productos, que tienden a ser libres o de baja toxicidad.

- Bon Ami
- 20 Mule Team Borax
- Murphy's Oil Soap
- Mrs. Meyer's Clean Day
- Seventh Generation
- Biokleen
- Orange o lemon oil
- Ecover

Si no encuentra estos productos en su tienda, hay un par de características e ingredientes claves para buscar un producto de limpieza ecológico:

- No tóxico
- Biodegradable
- Hipoalergenico
- Citrato de sodio
- Bicarbonato
- Carbonato o silicato
- Surfactantes y solventes de origen vegetal
- No irrita la piel
- No contiene o contiene en pequeña cantidad compuestos orgánicos volátiles
- Sin fragancia

Acciones que Ud. puede tomar:

- Como alternativa use productos ecológicos como bicarbonato de sodio, el vinagre, el bórax y Bon Ami.
- Considere limpiadores y detergentes de ropa libres de perfume y tintura, ya que son típicamente menos perjudiciales que los productos perfumados.
- Nunca mezcle los productos de limpieza, salvo que lo indique en la etiqueta.
- Abra la ventana o encienda el ventilador cuando use limpiadores.

northern california
Center for Well-Being

Limpieza para controlar el asma

Productos de limpieza «verdes» Sustitutos de limpieza no tóxicos

Si tú o tus hijos sufren de *asma* o *alergias*, seguramente ya sabes que hay muchas cosas que pueden provocar o *«desencadenar»* un ataque asmático. Algunas de estas cosas se llaman alérgenos. En algunas personas, los síntomas se desencadenan frente a un único alérgeno, como los ácaros del polvo. En otras, los episodios pueden ser desencadenados por más de un tipo de alérgeno.

Los alérgenos más comunes son:

- **Polvo**
- **Caspa de animales**
- **Cucarachas**
- **Ácaros del polvo**
- **Polen**
- **Humo de tabaco**
- **Moho**

La limpieza puede ayudar a controlar a estos alérgenos. Es una de las cosas más sencillas que puedes hacer para reducir los ataques de asma.

CORTESÍA DE:

Solano Asthma Coalition
1652 W. Texas St, Suite 102C
Fairfield, CA 94533
707 434-9685
FAX 707 427-0153
www.solanoasthma.org

COCINA

LIMPIADOR MULTIPROPÓSITO

Para encimeras, cocinas y cuartos de baño. Mezcla partes iguales de vinagre blanco y agua en una botella de spray. Agrega algunas gotas de jugo de limón para lograr un aroma fresco, o unas gotas de aceite de árbol de té para obtener propiedades desinfectantes. Agita antes de usar.

ESTROPAJO QUE NO RAYA

Espolvorea bicarbonato de soda sobre medio limón ya usado y utilízalo como un estropajo que no raya para limpiar topes de cocina y azulejos.

DETERGENTE LAVAVAJILLAS

Utiliza jabón líquido común (Dr. Bronner's o Murphy's). Agrega un poco de jugo de limón o vinagre para disolver la grasa.

LIMPIEZA RÁPIDA

Vierte una gota de jabón Murphy's Oil Soap sobre un paño húmedo y frota con firmeza. *Consejo útil:* Los paños de limpieza duran más y generan menos residuos que una esponja.

DESODORANTE AMBIENTAL

- Quita el mal olor de tus botes de basura rociando bicarbonato de soda en el fondo.
- Disuelve una cucharada de bicarbonato de soda en 2 tazas de agua caliente. Agrega una cucharada de jugo de limón. Coloca en una botella de spray y rocía como desodorante ambiental.

REFRIGERADORES

- A menudo hay cucarachas junto a los refrigeradores debido a los restos de comida que caen y a la humedad. Estos derrames y humedad también fomentan la aparición de moho. Mantener limpio tu refrigerador es un paso importante en el control de los alérgenos.
- Colocar una caja abierta de bicarbonato de soda dentro del refrigerador ayuda a controlar el mal olor. *Nota*: No uses este recipiente de bicarbonato de soda para cocinar.
- Limpia el interior del refrigerador con un mezcla mitad vinagre y mitad agua.

MICROONDAS

Esta mezcla ayuda a quitar olores persistentes y a aflojar la comida adherida.

- Mezcla una taza de vinagre blanco y una taza de agua en un bol pequeño.
- Calienta durante 5 minutos.

LUSTRADOR DE PLATA

Mezcla una cucharada de bicarbonato de soda y una cucharada de sal en un litro de agua tibia. Agrega un trozo de papel de aluminio y el objeto que deseas lustrar. Deja en remojo durante por lo menos 15 minutos.

PISOS

Mezcla media taza de vinagre blanco con un galón de agua caliente para limpiar en forma segura pisos de madera, linóleo, vinilo, baldosas y pisos laminados.

DESINFECTANTE PARA COCINAS

Usa vinagre blanco sin diluir para matar gérmenes y bacterias en topes de cocina, anafes y tablas de picar.

ACERO INOXIDABLE

Para quitar manchas de agua del acero inoxidable debes repasar con vinagre sin diluir.

SALMONELLA Y E. COLI

Para eliminar patógenos presentes en los alimentos como salmonella o E. coli, usa jabón y agua caliente para lavar todas las tablas de picar, vajilla, cuchillos y superficies que han estado en contacto con carne o huevos crudos.

LIMPIAHORNOS

Prepara una pasta con una cucharada de bicarbonato de soda, una cucharada de sal y media taza de agua caliente. Después de aplicar sobre la superficie del horno, calienta el horno a 200 grados. Deja enfriar y limpia con un paño.

LIMPIADOR DE DESAGÜES

Vierte media taza de bicarbonato de soda por el desagüe, seguida de media taza de vinagre. Una vez transcurridos 15 minutos vierte dos litros de agua hirviendo.

TRITURADOR DE RESIDUOS

Para limpiar el triturador de residuos echa cáscaras de naranjas, limones o limas en el triturador con un puñado de cubos de hielo. La esencia cítrica de las cáscaras desodoriza el aire. ¿Y los cubos de hielo? La textura de piedra que tienen los cubos de hielo afila las cuchillas.

LIMPIAVIDRIOS

Mezcla dos partes de agua con tres partes de vinagre blanco en una botella de spray. Rocía sobre las ventanas y seca con papel de periódico o toallas de papel.

(Continúa en el reverso)

Limpieza para controlar el asma

Productos de limpieza «verdes» Sustitutos de limpieza no tóxicos

DORMITORIO Y ÁREAS DE ESTAR

LUSTRE DE MUEBLES DE MADERA

Mezcla dos partes de aceite de oliva o aceite vegetal con una parte de jugo de limón en una jarra de vidrio con tapa hermética. Mezcla bien y aplica sobre los muebles usando un paño o toalla limpio y sin pelusas. Déjalo reposar y luego lustra.

MARCAS DE CRAYÓN

Aplica vinagre con moderación sobre cada marca de crayón, frota y deja secar.

ALFOMBRAS

- Pasa la aspiradora al menos una vez por semana, y con mayor frecuencias si tienes mascotas.
- Si puedes, utiliza una aspiradora con filtro HEPA.
- Vacía la bolsa de la aspiradora cuando está llena hasta la mitad.
- Las aspiradoras verticales son mejores para limpiar alfombras. Recogen mucho más polvo que las aspiradoras de bote.
- Estas últimas son buenas para limpiar tapicería, cortinas, persianas y polvo liviano.

ÁCAROS DEL POLVO

- Cubre los colchones y almohadas con fundas herméticas anti-alérgicas para proteger contra los efectos nocivos de los ácaros.
- Lava toda la ropa de cama con ciclo de agua caliente y detergente.
- Lava las sábanas semanalmente.
- Lava las almohadas al menos 4 veces por año.
- Lava las mantas, edredones y cubrecolchones al menos una vez al mes.

CONTROL DE PLAGAS

HORMIGAS Exprime un limón y coloca la cáscara en el sitio por donde las hormigas entran a la casa.

GORGOJOS Para mantener los gorgojos a raya cuelga pequeños sacos de tela llenos de pimienta negra en tu despensa.

CUCARACHAS Tapa todos los orificios y grietas pequeños de la cocina con lana de acero. Para fabricar una trampa engrasa levemente el cuello de una botella y vierte cerveza pasada dentro.

CUARTO DE BAÑO

LIMPIADOR DE INODORO

- Espolvorea bicarbonato de soda dentro de la taza del inodoro.
- Luego agrega un par de gotas de jabón Murphy's.
- Friega el inodoro con un cepillo.
- Limpia las superficies externas con un paño húmedo con bicarbonato de soda.

MOHO EN INTERIORES

Usa cantidades iguales de vinagre blanco y agua tibia para limpiar y detener el crecimiento de moho.

LIMPIADOR DE LOSETAS DE CERÁMICA

Mezcla en 2 tazas de agua media cucharadita de jabón con base de aceite vegetal y 3 cucharadas de vinagre. Rocíalo sobre las losetas y pásales un trapo.

PUERTAS DE VIDRIO DEL BAÑO

Rocía una mezcla de un cuarto de taza de vinagre y tres cuartos de taza de agua caliente, luego repasa. Esto quita rápidamente las manchas de sarro.

TINA DE BAÑO, MOSAICOS, LAVAMANOS Y DUCHA

Esto ayudará tanto a limpiar como a detener el moho.

- Usa cantidades iguales de vinagre blanco y agua tibia para retirar las películas de jabón.
- Espolvorea bicarbonato de soda sobre las áreas de porcelana y frota con un paño húmedo. Agrega un poco de jabón Murphy's al paño para aumentar el poder limpiador. Enjuaga bien para evitar dejar una película opaca.

DESODORIZADOR DE INODOROS

- Esparce algunas cucharadas de bicarbonato de soda en la taza del inodoro.
- Luego agrega una taza de vinagre blanco.

MOHO

Mezcla partes iguales de bórax y vinagre blanco. Usa un cepillo para introducir la mezcla en la lechada y frota una y otra vez.

LAVANDERÍA

DETERGENTE PARA ROPA

- Utiliza un cuarto de taza de polvo de lavar puro, un cuarto de taza de bórax y un cuarto de taza de agua de soda.
- Utiliza detergente sin perfume y sin color.
- Lava la ropa de cama en agua CALIENTE para matar los ácaros del polvo.

SUBSTITUTO DE BLANQUEADOR

Mezcla un cuarto de taza de bórax con dos tazas de agua. El bórax realza los colores con una leve acción blanqueadora.

MÁQUINA DE LAVAR

Limpia los residuos de jabón de tu lavadora haciendo correr un ciclo con media taza de vinagre agregada al agua.

SECADORA

Coloca una pelota de tenis en la secadora para reducir las arrugas.

REMOVEDOR DE MANCHAS

Para remover manchas de tus prendas remójalas en agua mezclada con bórax, jugo de limón, agua oxigenada, carbonato de sodio (sosa) or vinagre blanco.

RESALTADOR DE COLORES

Agrega media taza de vinagre blanco al ciclo de enjuague para resaltar los colores, y disminuir la cantidad de pelusa que queda en la ropa.

SUAVIZADOR DE ROPA

Las telas pueden ser suavizadas agregando un cuarto taza de bicarbonato de soda al ciclo de lavado. Un cuarto de taza de vinagre blanco también suaviza las telas y elimina la estática.

Polen

Un signo seguro que ha llegado la primavera (o verano u otoño) es la aparición de alergias o fiebre de heno. Los alergenos mas comunes que se encuentran en el medio ambiente se inhalan a través de la nariz y llegan a los pulmones produciendo reacciones alérgicas. Los ejemplos mas comunes de alergenos que se inhalan son los provenientes de los árboles, pasto y maleza, como así también del moho.

Los árboles polinizan normalmente al final del invierno y primavera, mientras que el pasto poliniza al final de la primavera y verano. La mayoría del polen se libera en la mañana temprano después del alba. El polen viaja durante días templados, secos, con brisa y los picos son durante el mediodía en las zonas urbanas. El polen disminuye durante los días más frescos y de lluvia.

¿Que es el recuento de polen?

El recuento de polen nos dice cuantos granos de plantas de polen hay en una determinada cantidad de aire durante un periodo de tiempo (generalmente 24 horas). El polen es un polvo muy fino que se libera desde los árboles, maleza y pasto para fertilizar a otra planta de la misma especie.

El polen es llevado de planta en planta por abejas y otros insectos. Estas plantas generalmente son de colores fuertes y esencias dulces para atraer insectos y rara vez producen reacciones alérgicas. Otras plantas dejan que el viento sea el que lleve el polen.. Estas son las que producen reacciones alérgicas o fiebre de heno.

Acciones que Ud. puede tomar:

- Quítese los zapatos al entrar a la casa.
- Aspire las carpetas, tapetes y muebles dos o más veces a la semana.
- Mantenga las ventanas cerradas durante la mañana y la tarde.
- Use el aire acondicionado durante la época de alergia.
- Haga ejercicio físico en ambientes cerrados durante la época de alergia.

Politicas de Creando Hogares Saludables

Politica de libre de humo: complejos de vivienda con políticas de libre acordes, provee opciones para inquilinos que no fuman o para aquellos con problemas de salud como asma. Más del 84% de los californianos no fuman y encuestas recientes en el estado revelan que el 82% de los habitantes de los apartamentos prefieren vivir en unidades o edificios libres de humo.

- ✓ Los cigarros son la primera causa de incendios en las residencias.
- ✓ Las viviendas libres de humo reducen dramáticamente el agravamiento de alergias y asma.
- ✓ Las políticas libre de humo reducen los desacuerdos y quejas entre los inquilinos y los managers.

Política de mascotas: Muchos individuos tienen sensibilidad o alergia a las mascotas. Destinando algunas unidades como libres de mascotas provee opciones para aquellos que sufren de alergias. La población total de mascotas es mas de 1000 millones o alrededor de 4 mascotas cada 10 personas.

- ✓ Las alergias a las mascotas con pelaje o plumas son comunes, especialmente entre las personas con asma.
- ✓ 15 a 30 porciento (%) de las personas con alergias tienen reacciones alérgicas a gatos o perros.

Practicas de mantenimiento: Contactando a los encargados sobre el mantenimiento y las necesidades de reparación protegerán su vivienda de un daño mayor que puede agravar las alergias o asma.

- ✓ Casas con calentón o aire acondicionado que no funcionan correctamente pueden causar daños en la madera o producir moho que pueden poner en riesgo su salud.