



Recetas para la PREVENCIÓN

Los consejos de Western States
Pediatric Environmental Health Specialty Unit



Los contaminantes aéreos en espacios interiores



¿Sabía usted?

La contaminación en espacios interiores proviene de diversas fuentes como los materiales de construcción, el mobiliario y las actividades en el hogar que pueden producir gases, partículas y otras sustancias. Los posibles peligros para la salud incluyen un mayor riesgo de desarrollar asma, enfermedad cardíaca, cáncer y problemas de desarrollo.

Haga esto

- ✓ **Limpie regularmente** usando trapos de microfibras y aspiradoras con filtros HEPA.
- ✓ **Ventile bien su casa** abriendo las ventanas o usando ventiladores, especialmente cuando cocine y limpie.
- ✓ **Elija los productos de hogar** incluidas en la [lista de Opciones Más Seguras de la EPA](#).
- ✓ **Dele mantenimiento regular a su sistema de calefacción** y aire acondicionado (HVAC). Use filtros de aire MERV13 o mayor calidad y reemplácelos cada 3 meses.
- ✓ **Considere comprar un purificador de aire portátil** con filtro HEPA. Otra opción más económica es construir su [propio limpiador de aire](#).
- ✓ **Haga una prueba de detección de radón** en su casa.
- ✓ **Instale detectores de humo** y de monóxido de carbono (CO). Reemplace las pilas cuando sea necesario.

No haga esto

- ✗ **No fume** ni vapee en espacios interiores, incluyendo en autos.
- ✗ **No abra las ventanas** cuando la contaminación afuera es alta – ver el [Índice de calidad del aire de EPA](#).
- ✗ **No queme nada** en espacios interiores (incluyendo incienso, velas y madera).
- ✗ **No use su horno de gas** para calentar su hogar dejando la puerta abierta.
- ✗ **No use ambientadores** ni otros productos con fragancia.
- ✗ **No ignore las fugas de agua** y áreas húmedas en su casa. Las áreas que permanecen húmedas durante más de 48 horas pueden provocar el crecimiento de [moho y mildiú](#).



Para más información, escanee el código o visite:
<https://wspehsu.ucsf.edu/projects/prescriptions-for-prevention-exposure-sources/>