

SU Salud

Programas y Servicios de Salud Pública - Departamento de Servicios de Salud - Condado de Los Angeles Vol. I; #3; Primavera de 1999

¿Es su dulce hogar también su hogar **SEGURO**?

*La mayoría de nosotros pasamos más tiempo en la casa que en cualquier otro lugar. Ya sea un apartamento o una casa, su hogar es su castillo. Debería ser un lugar seguro también. Esta edición de **Su Salud** contiene muchas sugerencias desde la prevención de envenamiento hasta la calidad del aire en el hogar, que harán de su hogar un lugar seguro.*

Noticias de importancia:

Seguro de salud para sus hijos

¿Obtienen sus niños el cuidado de salud que necesitan? Más de 300.000 niños en el Condado de Los Angeles no están inscritos a pesar de cumplir con los requisitos para seguro de salud sin costo o de bajo costo averiguar si usted cumple con los requisitos, llame al (800) 880-5305, la línea de Información de California Healthy Families y del Medi-Cal.

Inmunizaciones contra la hepatitis B para el séptimo (7º) grado

Una nueva ley en California requiere que los alumnos que atiendan el 7º grado en el otoño de este año, estén vacunados contra la hepatitis B. El virus de la hepatitis B puede causar el cáncer de hígado y puede ser fatal. Para estar totalmente inmunizado se requiere una serie de tres vacunas durante un período de seis meses. Por lo tanto, empiece hoy con los niños del sexto grado. Para más información, llame a su doctor, a su escuela, o al Programa de Inmunizaciones del Condado (County Immunization Program) al (213) 580-9800.



Las lesiones no intencionales son la causa número uno de la muerte de niños mayores de un año de edad.

Usted **PUEDE** prevenir los accidentes

Nosotros los llamamos accidentes. Los profesionales de la salud los llaman lesiones no intencionales. Todos están de acuerdo en que la mayoría del tiempo pueden ser prevenidas. Después de accidentes automovilísticos, las lesiones no intencionales más comunes ocurren en el hogar debido a incendios, caídas, ahogos y envenenamientos.

Las lesiones no intencionales son la causa número uno de la muerte de niños mayores de un año de edad. Todos los años en el Condado de Los Angeles, mueren niños y jóvenes de 0 a 24 años de edad de lesiones no intencionales que llevaron 20

autobuses. En el año 1995, más de 10,000 fueron hospitalizados debido a lesiones no intencionales.

(Continúa en la pág. 2)

Contenido:

Prevención de accidentes: pág. 1
Noticias de importancia: pág. 1
Prevención contra envenenamiento: pág. 2
Contaminación del aire bajo techo: pág. 3
Prevención contra el abuso de los niños: pág. 4
Envenenamiento del plomo: pág. 4

La mayoría de los envenenamientos ocurren en el hogar

La mayoría de los envenenamientos ocurren en el hogar y envuelve a los niños. En 1996, el 91 por ciento de todos los envenenamientos en los Estados Unidos ocurrieron en el hogar. Más de la mitad afectaron a niños menores de seis años. Los venenos que más fueron ingeridos fueron los productos de limpieza, medicamentos, cosméticos, y productos de cuidado personal. Hasta una cantidad muy pequeña de estas sustancias puede ser mortal.

- Guarde los medicamentos y otros venenos potenciales fuera del alcance de los niños.
- Coloque cerrojos a prueba de niños en todos los armarios usados para estos productos.
- Recuerde que las vitaminas también son medicinas, y son potencialmente tóxicas (el hierro en especial).
- Asegúrese que los frascos tengan etiquetas y que las tapas estén firmemente cerradas. Coloque siempre la tapa de seguridad.
- Asegúrese de que los cuidadores ocasionales, ya sean abuelos u otros parientes, guarden sus propios medicamentos fuera del alcance de los niños.
- Guarde los bolsos en un lugar alto y alejado de los niños porque frecuentemente contienen medicamentos y otros venenos.
- Sea especialmente cuidadoso con niños pequeños de edad suficiente como para alcanzar las cosas pero demasiado pequeños para entender los peligros.
- No mezcle materiales de limpieza. Algunos, como el cloro y el amoníaco, pueden crear gases venenosos.
- Nunca utilice los envases de comidas y bebidas para almacenar artículos no comestibles. Descarte los venenos cuando ya no los necesite.
- Mantenga al lado de su teléfono el número del control del veneno.
- Mantenga en su casa un frasco de jarabe de ipacacuana, pero úselo solamente si se lo indica el Centro de Control de Venenos.

Cualquiera que sea la causa, si usted cree que alguien ha ingerido veneno, no espere hasta que la persona lo aparenta, o que se sienta mal; llame inmediatamente al Centro de Control de Venenos de California (California Poison Control Center), al número (800) 876-4766 (800-8-POISON).

Si la persona está inconsciente, tiene convulsiones, o no está respirando, llame inmediatamente al 911.

Previniendo los accidentes (viene de la pág. 1)

A prueba de niños

Acuéstese en el piso y mire su hogar desde el punto de vista de su niño. Pregúntese, “¿Qué peligros parecen demasiado tentadores?”

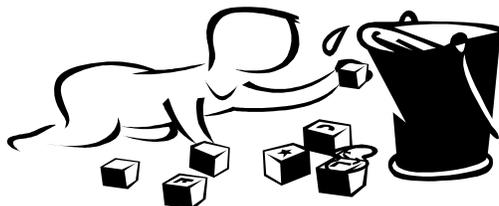
- Proteja los tomacorrientes eléctricos con cobertores aprobados para niños y coloque cerrojos en las puertas de los armarios, especialmente en aquellos que contienen medicamentos y artículos de limpieza.
- Mantenga siempre a los niños donde los pueda ver. Si usted tiene que salir, aunque sea por un minuto, llévelos con usted
- No permita que los niños jueguen con globos ni con juguetes con partes pequeñas que podrían tragar.
- Guarde bajo llave las pistolas, descargadas, y guarde las balas en un lugar separado.

Prevenga caídas

Las dos causas más comunes de incendios en el hogar son los aparatos de cocina o de calefacción y el fumar tabaco.



- Nunca deje la comida sin atender en el fuego ni el horno.
- Guarde los objetos inflamables lejos de la cocinas y de los calentadores.
- Absténgase de fumar en la cama o cuando tiene sueño.
- Guarde los fósforos y encendedores fuera del alcance de los niños o en armarios a prueba de niños.
- Instale detectores de humo en cada piso y en la parte exterior de cada recámara. Revise las baterías mensualmente.
- Mantenga los extinguidores en su hogar y lea las instrucciones inmediatamente. No espere hasta que hoy a un incendio.



Prevenga incendios

Las dos causas más comunes de incendios en el hogar son los aparatos de cocina o de calefacción y el fumar tabaco.

- Nunca deje la comida sin atender en el fuego ni el horno.
- Guarde los objetos inflamables lejos de la cocinas y de los calentadores.
- Absténgase de fumar en la cama o cuando tiene sueño.
- Guarde los fósforos y encendedores fuera del alcance de los niños o en armarios a prueba de niños.
- Instale detectores de humo en cada piso y en la parte exterior de cada recámara. Revise las baterías mensualmente.
- Mantenga los extinguidores en su hogar y lea las instrucciones inmediatamente. No espere hasta que hoy a un incendio.

Seguridad del agua: dentro del hogar

El agua demasiado caliente puede quemar los manos tiernas de los niños. Ahogarse es también un peligro común dentro de la casa. Un niño puede ahogarse en unas pocas pulgadas de agua, por lo tanto las bañeras, excusados, y baldes de agua son todos peligros potenciales.

- Revise la temperatura del calentador de agua. Fije la temperatura en 120 grados o menos.
- Mantenga los asientos del excusado abajo.
- Mantenga las puertas del baño y de la cocina cerradas.
- Vacíe los baldes de todo líquido una vez que haya terminado de usarlos. Vacíe las piletas y las bañeras una vez que haya terminado de usarlas.
- Mantenga cerradas las puertas de la lavadora y la secadora.

Para más información acerca de la seguridad en el hogar, llame al Departamento de Viviendas y Asuntos Urbanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Housing and Urban Affairs) al (800) 483-7342 o llame al Programa de Prevención de la Violencia y Lesiones del Condado de Los Angeles (Los Angeles County Violence and Injury Prevention Program) al (213) 240-8175.

¿Cómo está el aire dentro del hogar?

A Los Angeles se la conoce por la contaminación de su aire (smog). Menos conocidos son los peligros que pueden existir en el aire dentro de nuestros hogares debido al humo del tabaco y de los insectos en el polvo. Afortunadamente, la calidad del aire en los ambientes cerrados está bajo nuestro control.

El humo del tabaco

El humo del cigarrillo contiene más de 4,000 productos químicos, incluyendo 43 conocidos como causantes de cáncer. Con más de 1.2 millones de fumadores en el Condado de Los Angeles, hay mucho humo nublando nuestros hogares y nuestros pulmones. Por lo tanto, durante el mes de abril, el mes Nacional del Control del Cáncer, no fume. Si tiene que fumar, hágalo fuera de su casa, especialmente si hay niños en su hogar. Aparatos para la filtración del aire pueden ayudar, pero ellos eliminan principalmente partículas sólidas y no los gases peligrosos que afectan la salud.

El cigarrillo, la pipa y el humo del cigarro aumentan el peligro del cáncer de los pulmones, y muchos otros tipos de cáncer, es enfermedades cardíacas, úlceras, bronquitis, enfisema y muchos otros problemas. Si usted no fuma pero vive con alguien que fuma, tiene usted un 30 por ciento más de riesgo de cáncer del pulmón que alguien que vive en un hogar libre de humo del cigarrillo.

Los niños se ven fácilmente afectados por el humo del cigarrillo, debido a que tienen pulmones más pequeños y menos desarrollados. El 11 por ciento (308,000) de los niños del Condado de Los Angeles siempre o casi siempre están expuestos al humo del tabaco de la persona que fuma. El humo del cigarrillo exhalado por otros aumenta las posibilidades de bronquitis y de asma en los niños. Los niños que están expuestos al humo en el hogar se enferman más a menudo, faltan más a la escuela, y tienen más infecciones del oído que los niños que viven en hogares libres de humo.

Para más información sobre cómo prevenir el estar expuesto al humo del tabaco ajeno, llame al Programa de Control del Tabaco del Condado (County Tobacco Control Program) al (323) 351-7786. Para dejar de fumar, llame al (800) 766-2888 (7-NO-BUTT).



El Radón

El radón es la segunda causa más común de cáncer del pulmón. Para fumadores de tabaco, el radón aumenta de manera significativa el riesgo de cáncer del pulmón.

El radón es un gas que proviene del uranio que se halla en su forma natural en las rocas y en la tierra. El gas no es visible, carece de olor y de sabor, pero puede formarse dentro de las casas y los apartamentos. En todo el país, el 6 por ciento de las casas contienen un nivel significativo de radón. La formación de radón ocurre más frecuentemente en edificios con sótanos o construidos con ladrillo, piedra, u otros materiales de construcción provenientes de la tierra. También puede introducirse a los hogares a través del agua de pozo.

El gas del radón se desintegra en elementos radioactivos que si se respiran pueden dañar las células del pulmón. La Agencia de Protección Ambiental (Environmental Protection Agency (EPA)) y el Cirujano General (Surgeon General) recomiendan que todos los hogares y apartamentos del primer y segundo piso sean examinados. La mayoría de las ferreterías venden monitores de carbón para medir el nivel del radón en su hogar. Si su casa llega al nivel de cuatro o más en la escala de prueba del radón, llame al EPA Radon Hotline al (800) SOS-RADON.

Monóxido de Carbono

¿Hay en su hogar un calentador de gas, un secador de ropa o una chimenea? De ser así, asegúrese que estos sistemas son inspeccionados todos los años. Si el gas no está quemando ni ventilando adecuadamente, el gas del monóxido de carbono de las llamas puede aumentar a niveles mortales en su hogar. El monóxido de carbono es incoloro, sin olor y no tiene sabor de manera tal que su presencia no es notada hasta cuando es demasiado tarde.

Nunca utilice el horno de gas para calentar su hogar. Nunca utilice la barbacoa de gas dentro de la casa. Nunca deje el motor del auto encendido en el garaje adjunto a la casa. Llame a su compañía de gas más cercana para que inspeccione el calentador. Para respuestas relacionadas al monóxido de carbono, llame al Programa de Salud Pública de Viviendas e Instituciones del Condado de Los Angeles (L.A. County Public Health Housing and Institutions Programs) al (323) 881-4038.

El moho

Los techos que gotean o el exceso de humedad del humedecedor o del baño pueden producir moho. El moho puede causar alergias y problemas respiratorios para personas que padecen de asma.

El moho necesita agua para crecer. El olor mohoso y fuerte condensación en las ventanas o en las paredes pueden ser señales de humedad que puede causar el moho. El moho puede crecer a plena vista en las paredes, los techos, y en los pisos o fuera de vista en las bandejas de drenaje del refrigerador, en las cañerías, e incluso en pots viejos para plantas.

Para deshacerse del moho, primero identifique y solucione la causa de la humedad y descarte todos los materiales dañados (el yeso, los

(Continúa Pag. 4)

Abriles el mes de la prevención del abuso de los niños

La energía de un niño puede cansar a los padres más afectuosos. Si usted está teniendo un día difícil, ser paciente puede ser un desafío. Si está en el medio de un torbellino de actividades dentro de la casa en un día lluvioso, o si está dando rienda suelta a un entusiasmo infantil en un día soleado, he aquí:

12 alternativas para quitarse el enojo con sus niños

1. Respire profundo. Vuelva a hacerlo. Después, recuerde que usted es el adulto.
2. Cierre los ojos o imagínese que usted está oyendo lo que su niño está por escuchar.
3. Apriete sus labios fuertemente y cuente hasta 10. O, hasta 20.
4. Siente a su niño en un asiento de "tiempo de receso" (un minuto por cada año de edad)
5. Siéntese usted mismo en un asiento de "tiempo fuera." Piense en el por qué de su enojo; ¿Es su niño o es que su niño es simplemente un blanco fácil para su enojo?
6. Llame por teléfono a un amigo.
7. Si tiene a alguien que pueda cuidar a su niño, salga a caminar.
8. Tome un baño caliente o salpíquese agua fría en la cara.
9. Abraze una almohada.
10. Ponga música. Puede incluso, acompañarse cantando.
11. Tome un lápiz y escriba todas las palabras positivas que se le ocurran. Guarde la lista.
12. Explíquelo claramente a su hijo las reglas antes de que se las pregunte.



Para más información sobre abuso de los niños, llame al Programa de Prevención del Abuso de los Niños del Condado al (213) 240-8146

El aire dentro del hogar *(viene de la pág. 3)*

tapetes, el cojín del tapete). Luego, abra las ventanas y las puertas, y use ventiladores para secar el área. Limpie el área con agua caliente y un material de limpieza que no contenga amoníaco. Humedezca el área antes de limpiar para que los esporos del moho no

entren al aire. Después de limpiar, desinfecte el área con una mezcla de $\frac{1}{4}$ de una taza de cloro por cada galón de agua. Permita que el área se seque completamente antes de instalar nuevos materiales de construcción, por lo menos seis semanas o más.

Su Salud es publicada trimestralmente por el Departamento de Servicios de Salud del Condado de Los Angeles. Por favor haga copias de este boletín para compartir con otras personas.



Junta de Supervisores
del Condado de Los Angeles

Gloria Molina
Yvonne Brathwaite Burke
Zev Yaroslavsky
Don Knabe
Michael D. Antonovich

Director,
Departamento de Servicios de Salud
Mark Finucane

Director de Salud Pública
y Oficial de la Salud
Jonathan E. Fielding, M.D., M.P.H.

Sus comentarios e ideas son bienvenidos.
Por favor comuníquese con:

Daniel Gunther, M.P.H., Editor
313 N. Figueroa, #807, Los Angeles, CA 90012
(213) 240-8144 FAX (213) 975-1273

Insectos del polvo

Los insectos del polvo son microscópicos que pueden vivir dentro del polvo en nuestras hogares. Se alimentan de las células de la piel que los seres humanos desechan a diario. Los pequeños excrementos de estos insectos pueden causar reacciones alérgicas en ciertas personas.

Para reducir y prevenir la presencia de los insectos del polvo en su casa, limpie y quite el polvo frecuentemente. También, limpie y lave a menudo las sábanas, cobijas y toallas. Las personas muy alérgicas a los insectos tal vez tendrán que colocar un cobertor de plástico por encima de los colchones para mantener a los insectos fuera de sus camas.

Para obtener más información con respecto al moho y los insectos del polvo, llame al Programa de Higiene Ambiental del Condado (County Environmental Hygiene Program) al (213) 738-4078.

El envenenamiento del plomo es el peligro de salud ambiental número uno para los niños

El plomo puede dañar el cerebro en desarrollo de un niño, alterando su comportamiento y reduciendo su inteligencia. La fuente del envenenamiento del plomo más común se deriva de la pintura con base de plomo. Algunas pinturas contenían plomo hasta el año 1978. Casa construidas antes de 1950 son las que tienen más probabilidades de contener pintura con plomo.

Pintura conteniendo plomo, en especial en paredes dañadas por el agua, pueden emitir un polvo de plomo que es demasiado pequeño para observarse a simple vista. El polvo de plomo se deposita en su casa junto con otros polvos. Esta es una de las razones por las cuales debe lavar los juguetes, las botellas, o los chupetes que se caen al piso. Los niños que ponen restos de pintura en su boca corren el peligro de envenenarse con plomo.

Un examen de sangre es la única manera de saber si un niño ha sido envenenado con plomo. En muchos casos el Medi-Cal o Child Health Disability Prevention Program (CHDP) pagará por los exámenes. Para más información acerca de envenenamiento de plomo y exámenes de plomo, llame al Programa de Prevención al Envenenamiento con Plomo del Condado (County Lead Prevention Program) al (800) 524-5323 (LA-4-LEAD).