



Cuestionario de autoevaluación sobre los 10 hábitos para una vivienda saludable de Wisconsin

Acerca de los hábitos para una vivienda saludable

Ya sea que alquile o sea propietario, todos merecen una vivienda segura y saludable. Una vivienda saludable está libre de sustancias químicas nocivas y riesgos, y se encuentra en buen estado. Los riesgos ambientales en la vivienda, como la pintura con plomo, el radón y el humo de segunda mano, pueden perjudicar la salud de las personas que viven en ella o la visitan. Este cuestionario le ayudará a identificar cuáles de los 10 hábitos para una vivienda saludable ya tiene y cuáles hábitos podría cambiar para reducir su exposición a los riesgos ambientales en la vivienda.

¿Por qué debería seguir los hábitos para una vivienda saludable?

Utilizar el cuestionario de autoevaluación hábitos para una vivienda saludable le ayuda a detectar posibles riesgos en su vivienda y le indica las medidas que puede tomar para eliminarlos de forma segura. Este cuestionario es voluntario y puede ayudarle a identificar dónde podrían encontrarse sustancias químicas nocivas u otros riesgos en su vivienda. Una vez que haya completado el cuestionario, tome medidas ante cualquier posible peligro utilizando la lista de recursos disponibles en línea en la página web [DHS Healthy Homes](https://www.dhs.wisconsin.gov/environmental/safe-home.htm) o visite www.dhs.wisconsin.gov/environmental/safe-home.htm.

Autoevaluación de hábitos para una vivienda saludable

Hábito para una vivienda saludable n.º 1: Mantenga temperaturas seguras.

¿A veces hace demasiado calor o demasiado frío en su casa? Esto puede provocar síntomas como sudoración, escalofríos o problemas para dormir.

- ☐ **No** – ¡Muy bien!
- ☐ **Sí**

En los **días de calor**, siempre que sea posible, utilice el aire acondicionado. Si no dispone de aire acondicionado, llame al 211 para encontrar un espacio público fresco. Utilice ventiladores solo cuando la temperatura interior sea inferior a 90 grados Fahrenheit. Si hace más calor, un ventilador puede elevar la temperatura de su cuerpo.

En los **días fríos**, mantenga cerradas las puertas de las habitaciones que no se utilicen y coloque toallas enrolladas debajo de las puertas para bloquear las corrientes de aire. Utilice burletes (cinta aislante) para sellar los huecos alrededor de las ventanas y puertas. Abra las persianas para que entre la luz del sol durante el día.



Hábito para una vivienda saludable n.º 2: Mantenga su casa libre de plagas.

¿Hay indicios de plagas como roedores (excrementos, marcas de roeduras, material para nidos, envases de comida mordisqueados) o cucarachas (cucarachas vivas o muertas, mudas, capullos de huevos) en su casa?

- ☐ **No** – ¡Muy bien!
- ☐ **Sí** – ¡Precaución! Evite la aparición de plagas eliminando las fuentes de alimento y agua; manteniendo limpias las encimeras, los fregaderos y los suelos; limpiando inmediatamente los platos y los derrames; guardando los alimentos en recipientes herméticos; sellando las grietas o aberturas en armarios, paredes y zócalos; y guardando la basura en un recipiente cerrado. Considere también la posibilidad de utilizar mosquiteras y tapas para sellar las chimeneas, así como protectores contra corrientes de aire para sellar las puertas del ático.

Elimine las plagas existentes utilizando cebos y trampas con pesticidas en zonas alejadas de los niños y las mascotas.



Hábito para una vivienda saludable n.º 3: Beba agua potable.

¿Se analizan periódicamente las muestras de agua potable?

- ☐ **No**. A diferencia de las redes públicas de abastecimiento de agua, el propietario de un pozo privado es responsable de proteger y mantener la calidad del agua de su pozo. Se recomienda que usted o su arrendador analicen anualmente el agua de su pozo privado para detectar bacterias y nitratos, y cada cinco años para detectar arsénico y plomo. Aunque la legislación de Wisconsin no obliga a los arrendadores a analizar periódicamente el agua de los pozos privados, estos suelen ser responsables de garantizar un suministro de agua potable y segura para sus inquilinos.
- ☐ **Sí**, ¡muy bien! Si el agua procede de una red pública, esto significa que su agua potable está regulada y supervisada por una empresa de suministro de agua. Dicha empresa emitirá un aviso público y proporcionará instrucciones sobre el uso del agua si se detectan niveles peligrosos de sustancias. Si el agua procede de un **pozo privado**, usted o su arrendador deben seguir las recomendaciones de analizarla cada año para detectar bacterias y nitratos, y cada cinco años para detectar arsénico y plomo.



Hábito para una vivienda saludable n.º 4: Mantenga la casa seca.

¿Hay zonas de la casa en las que se note humedad con frecuencia, huela a moho o haya signos visibles de moho, o ha sufrido su casa alguna inundación recientemente?

- ☐ **No** – ¡Muy bien! Es poco probable que su casa tenga un problema de humedad.
- ☐ **Sí** – ¡Precaución! Es posible que tenga un problema de humedad. Los problemas de humedad suelen deberse a una fuga en las tuberías, un tejado con goteras, la entrada de agua en el sótano o un cuarto de baño sin ventilación. Detectar y solucionar la fuente de humedad es fundamental para reducir el crecimiento excesivo de moho.



Hábito para una vivienda saludable n.º 5: Controlar los cambios en los niveles de radón.

¿Se ha realizado alguna prueba de radón en su casa en los últimos dos años?

- ☐ **No** – ¡Precaución! Debe realizar una prueba en su vivienda cada dos años. Puede encontrar kits de prueba sencillos para hacer usted mismo en Internet, en una ferretería local o a un precio reducido a través de su centro de información sobre el radón regional. En lowradon.org encontrará información para interpretar los resultados de la prueba de radón y conocer los pasos a seguir.
- ☐ **Sí** – ¡Muy bien! Asegúrese de seguir realizando pruebas cada dos años, independientemente del resultado de pruebas anteriores o de si tiene instalado o no un sistema de mitigación de radón.



Hábito para una vivienda saludable n.º 6: Mantenga su casa libre de plomo.

¿Se construyó su casa antes de 1978?

- ☐ **No** – ¡Muy bien! Si su vivienda se construyó en 1978 o después, es poco probable que se haya utilizado pintura con plomo.
- ☐ **Sí** – ¡Precaución! Las viviendas construidas antes de 1978 pueden contener pintura con plomo. Los niños menores de 6 años pueden intoxicarse fácilmente con el polvo o las virutas de la pintura con plomo, tanto en el interior como en el exterior de su casa. Una limpieza periódica que respete las medidas de seguridad contra el plomo puede ayudar a mantener bajos los niveles de plomo en su casa.



Hábito para una vivienda saludable n.º 7: Vivir sin humo ni cigarrillos electrónicos.

¿Hay alguien que fume o use cigarrillos electrónicos dentro de su casa, aunque sea de vez en cuando?

- ☐ **No** – ¡Muy bien! Para seguir protegiéndose a sí mismo y a quienes le rodean, no fume ni use cigarrillos electrónicos, y no permita que nadie fume ni use cigarrillos electrónicos en su casa.
- ☐ **Sí** – ¡Precaución! La exposición al humo de segunda mano en la vivienda puede provocar graves problemas de salud a todas las personas. Si usted o alguien en su casa consume tabaco comercial o cannabis, evite fumar o vapear en el interior y hágalo en el exterior. Lo mejor es cambiarse de ropa y lavarse las manos al volver a entrar en casa para reducir la exposición al humo de segunda mano. Dejar de fumar o de vapear es una de las medidas más importantes que las personas pueden tomar para mejorar su salud. Si vive en una vivienda de alquiler, habla con su arrendador para establecer normas que prohíban fumar en el edificio.



Hábito para una vivienda saludable n.º 8: Tenga un plan de emergencia.

¿Tiene un plan de evacuación en caso de condiciones meteorológicas extremas y un kit de emergencia para catástrofes?

- ☐ **No** – Elabore un plan de evacuación y prepare un kit de emergencia para usted y su familia. Los planes de evacuación incluyen rutas para salir de su vecindario o comunidad de manera segura, puntos de encuentro para usted, sus amigos y familiares, y alojamiento temporal para su familia y sus mascotas.

Los kits de emergencia incluyen provisiones de agua y alimentos no perecederos para tres días, cargadores, un botiquín de primeros auxilios, los medicamentos que pueda necesitar para tres días, ropa de repuesto, números de teléfono de amigos y familiares, entre otros artículos.

- ☐ **Sí** – ¡Muy bien! Ya sabe qué hacer cuando el tiempo empeora. Asegúrese de mantener al día su plan de evacuación para saber qué hacer ante incendios forestales y tormentas fuertes. Revise su kit de emergencia una vez al año para asegurarse de que tiene suficiente agua y comida para su familia.



Hábito para una vivienda saludable n.º 9: Mantenga su casa a salvo de incendios y fugas de monóxido de carbono.

¿Tiene detectores de humo en funcionamiento en las zonas donde se duerme y detectores de monóxido de carbono en todos los niveles de la casa?

- ☐ **No** – Instale un detector de monóxido de carbono y un detector de humo en cada piso de su vivienda, incluido el sótano, o solicite a su arrendador que lo haga. Asegúrese también de que todos los dormitorios cuenten con un detector de humo y de que haya uno instalado en la vía de salida de las zonas donde se encuentran los dormitorios.

- ☐ **Sí** – ¡Muy bien! Reemplace las pilas dos veces al año. Un buen momento para hacerlo es cuando ajuste el reloj para el horario de verano. Además, reemplace los detectores después de cinco años o según las instrucciones del fabricante.



Hábito para una vivienda saludable n.º 10: Mantenga la limpieza.

¿Limpie su casa regularmente?

- ☐ **No** – limpie las superficies con un paño húmedo o un trapeador de forma regular. Evite los productos de limpieza con altas concentraciones de lejía o amoníaco, ya que pueden dificultar la respiración. Pase la aspiradora una o dos veces por semana. Si es posible, utilice una aspiradora con filtro HEPA para evitar que el polvo vuelva a dispersarse por la habitación. También puede considerar utilizar un purificador de aire doméstico.

- ☐ **Sí** – ¡Muy bien! Una limpieza regular reduce la exposición al polvo de los espacios interiores, el cual puede irritar el sistema respiratorio y dificultar la respiración. Evite los productos de limpieza con altas concentraciones de lejía o amoníaco, ya que también pueden causar irritación respiratoria. Al pasar la aspiradora, utilice una equipada con filtro HEPA, si es posible, para evitar que el polvo vuelva a dispersarse por la habitación.



¿Quiere más información?



Escanee este código QR para acceder a recursos adicionales en el sitio web del [Department of Health Services \(DHS\) Healthy Homes](https://dhs.wisconsin.gov/environmental/safe-home.htm) o visite dhs.wisconsin.gov/environmental/safe-home.htm.



Escanee este código QR para completar el [Wisconsin's 10 Healthy Home Habits Self-Quiz](https://survey.alchemer.com/s3/8708357/Healthy-Home-Habits-Self-Assessment-QUIZ) o visite <https://survey.alchemer.com/s3/8708357/Healthy-Home-Habits-Self-Assessment-QUIZ>.

