



THE HSC HEALTH CARE SYSTEM

GUÍA DE RECURSOS DE HOGARES SEGUROS

GUÍA PARA FAMILIAS DEL
DISTRITO DE COLUMBIA

2009



PROYECTO DE LA FUNDACIÓN HSC

Esta **Guía de recursos de hogares seguros** fue preparada para ayudar a las familias del Distrito de Columbia a mantener un hogar seguro y saludable. Incluye información y recursos proporcionados por organismos federales y distritales, al igual que muchas organizaciones comunitarias. La guía contiene información sobre amenazas contra la salud ambiental, como el plomo, el asbesto, el radón, el monóxido de carbono, los desencadenantes del asma en espacios interiores y los productos domésticos tóxicos, al igual que cuestiones de seguridad en el hogar, como peligros de incendio, cuestiones de resbalones y caídas, y cuestiones de seguridad de bebés y niños pequeños.

Si bien hemos proporcionado muchos recursos, no afirmamos haber mencionado todos los recursos disponibles. Además, con respecto a los recursos mencionados, las direcciones, números de teléfono y sitios web están sujetos a modificación. La Fundación HSC (The HSC Foundation), las organizaciones que patrocina, el Consejo Directivo, los socios de financiamiento, los concesionarios, al igual que los autores de la guía, no avalan ningún producto, método, servicio ni tratamiento mencionado en la guía ni asumen responsabilidad por estos.

La **Guía de recursos de hogares seguros** es un proyecto de la Fundación HSC a través de su iniciativa de Educación y defensoría familiar. La guía fue elaborada por el personal del Departamento de Salud y el Departamento de Medioambiente del distrito de Columbia, y la Coalition for Environmentally Safe Communities.



ÍNDICE

	Página
I. Introducción	5
II. ¿Qué amenazas para la salud ambiental pueden estar presentes en mi hogar?	7
• Plomo	7
• Desencadenantes del asma en espacios interiores.....	11
• Asbesto	16
• Radón.....	17
• Monóxido de carbono.....	18
• Productos domésticos tóxicos (venenosos).....	19
• Lista de recursos de amenazas para la salud ambiental	21
Agencias federales.....	21
Recursos nacionales no gubernamentales	25
Servicios del Gobierno del Distrito de Columbia.....	29
Organizaciones sin fines de lucro	32
III. ¿Qué peligros para la seguridad pueden estar presentes en mi hogar?	51
• Peligros de incendio.....	52
• Peligros de resbalones, tropiezos y caídas.....	52
• Cuestiones de seguridad de bebés y niños pequeños	52
• Lista de recursos de peligros para la seguridad	53
Agencias federales.....	53
Recursos nacionales no gubernamentales	53
Servicios del Gobierno del Distrito de Columbia.....	53



I. INTRODUCCIÓN

“No hay lugar como el hogar” es una de las frases de la famosa película *El mago de Oz*. Pues bien, no se necesita ser un mago para saber que no hay lugar para los peligros relacionados con la salud y la seguridad en su hogar. Esta guía brinda un panorama general de algunos peligros comunes que siguen presentes en muchos hogares. Los hogares no se encuentran únicamente en el Distrito de Columbia (DC), sino en todo el país. Esta guía también sirve como directorio local para cualquier habitante de la capital de la nación que desea que su hogar sea un lugar más seguro para vivir. Hoy en día, sabemos tanto acerca de los problemas a los que hace referencia esta guía, que no hay motivo para que ninguna persona viva en un hogar con condiciones inseguras.

Hay muchas cosas que puede hacer para que su hogar sea un lugar más seguro para vivir. Muchos de los problemas y las amenazas relacionadas con la salud y la seguridad se pueden evitar fácilmente, pero usted debe saber cuáles son y hacer algo al respecto. Esta guía explica el tipo de problemas que se pueden encontrar más comúnmente en los hogares del DC, qué puede hacer al respecto y dónde puede encontrar más información y ayuda. Si bien mantener un hogar seguro y saludable es importante para todos, los más beneficiados serán los niños, las mujeres embarazadas y los ancianos.



II. ¿QUÉ AMENAZAS PARA LA SALUD AMBIENTAL PUEDEN ESTAR PRESENTES EN MI HOGAR?

Todos hemos oído acerca de los numerosos problemas ambientales que el mundo enfrenta en la actualidad y de los muchos problemas de salud que estos generan. No obstante, pocas personas saben que los problemas ambientales se encuentran donde menos los esperamos, en nuestros hogares. Dado que pasamos mucho tiempo en nuestros hogares, es muy importante que hagamos nuestro mayor esfuerzo para protegerlos de las amenazas contra la salud ambiental.

Existen muchas amenazas a la salud ambiental que pueden encontrarse en su hogar, tales como el plomo, el asbesto, el radón, el monóxido de carbono, los desencadenantes del asma en espacios interiores y los productos domésticos tóxicos (venenosos), incluidos los pesticidas.

PLOMO

El plomo es un metal que se ha utilizado durante miles de años en diversas formas. Se ha utilizado para fabricar tuberías de agua, en pintura y en muchos productos de vinilo, tales como persianas pequeñas. Se encuentra en algunos platos para la comida y tazas de café pintados con muchos colores. También se encuentra en algunos juguetes y en alhajas de juguete.

Dondequiera que se encuentre, el plomo representa un gran peligro. Pero uno no se expone al plomo simplemente por mirarlo. Una persona debe ingerir plomo o inhalar sus partículas para que se produzca la exposición. Todas las fuentes enumeradas de exposición al plomo son reales, pero el plomo en la pintura doméstica es el problema de salud ambiental más peligroso en las viviendas del Distrito.

Plomo en la pintura

La pintura a base de plomo fue utilizada ampliamente en las viviendas de los Estados Unidos (EE. UU.) hasta que fue prohibida en 1978 por la Comisión para la Seguridad de Productos de Consumo (Consumer Product Safety Commission, CPSC) de los EE. UU. En DC, el 88% de las viviendas fueron construidas antes de 1978. *Esto significa que existe una gran probabilidad de que haya pintura con plomo en la mayoría de las viviendas residenciales del DC.*

La pintura a base de plomo en mal estado presenta el mayor riesgo. Es por esto que es muy importante siempre mantener las superficies pintadas en buen estado. De este modo, el riesgo de exposición se mantiene en niveles mucho más bajos.

Algunos niños desprenden trocitos de pintura sueltos de la pared y se los comen, pero en realidad, lo que causa el mayor envenenamiento por plomo son las partículas de polvo contaminadas con plomo. Estas partículas de polvo contaminadas con plomo se producen por diversos motivos:

- 1) Si la pintura con plomo comienza a deteriorarse y se astilla, se produce polvo. Si la pintura se mantiene en buen estado, esto no ocurre.
- 2) El polvo con plomo se encuentra al abrir y cerrar ventanas viejas. El desprendimiento de pintura de los bastidores de las ventanas produce partículas finas de plomo si están pintadas con pintura con plomo. (Muchas ventanas lo están). Esto deja diminutas partículas de plomo en las superficies, como en alféizares de ventanas y en el piso cerca de las ventanas.
- 3) Si no hay protección contra el polvo con plomo al realizar renovaciones, reparaciones o mantenimiento, se generan partículas de polvo con plomo. Cuando los trabajadores lijan, cortan o perforan a través de pintura con plomo, el polvo que generan es un peligro de exposición al plomo al acecho de sus víctimas.

El polvo con plomo que se produce por alguno de los tres motivos mencionados es muy difícil de manejar. Estas diminutas partículas de plomo son pegajosas, a diferencia del polvo normal producido en un hogar. Al intentar aspirarlo, la aspiradora no recoge todo el polvo. (Las partículas son tan pequeñas que la mayoría de las aspiradoras simplemente vuelven a descargar el plomo en el hogar a través del filtro de la aspiradora. El filtro no puede atrapar y contener las partículas diminutas). Cuando un niño pequeño está jugando en un piso que tiene polvo con plomo, sus dedos probablemente entren en contacto con el polvo con plomo. El polvo con plomo se adhiere a la piel... hasta que el niño se mete los dedos en la boca. De este modo, el plomo es ingerido en la mayoría de los casos de envenenamiento por plomo registrados en el Distrito.

Consejos útiles sobre el plomo en la pintura

En primer lugar, siempre mantenga la pintura en buen estado. No deje que la pintura comience a descamarse, agrietarse ni desprenderse.

En segundo lugar, siempre use hábitos de trabajo “seguros en relación con el plomo” cada vez que vaya a trabajar sobre la pintura. Ponga en práctica hábitos de trabajo como los siguientes:

- no lije en seco la pintura vieja,
- no trabaje con sierra ni perforadora sin primero tomar algunas medidas de seguridad importantes.
- “trabaje en húmedo”. Esto significa que debe utilizar un rociador para mojar la superficie antes de trabajar sobre la pintura. De este modo, no generará polvo.
- Siempre limpie minuciosamente después de finalizar el trabajo e incluso mientras está trabajando. Use un trapo o paño húmedo y jabonoso desechable para eliminar el polvo con plomo adherido.

En tercer lugar, es mejor suponer que, si vive en una casa o departamento antiguo (especialmente si fue construido antes de 1950), seguramente tiene pintura con plomo y probablemente también polvo con plomo. Lo más recomendable es realizar mantenimiento preventivo. Tome un trapo húmedo y jabonoso y frote con fuerza los alféizares de las ventanas. Use un trapo distinto con agua de enjuague y vuelva a limpiar. Repita el procedimiento con un trapeador en los pisos, especialmente donde les gusta jugar a los niños pequeños. Esto ayuda a eliminar las partículas de polvo con plomo difíciles de detectar, que son tan pequeñas que ni siquiera se pueden ver.

En cuarto lugar, considere la posibilidad de deshacerse de las ventanas viejas. Las nuevas no tienen pintura con plomo. Las nuevas ventanas mejoran la eficiencia energética del hogar y reducen los costos de calefacción y refrigeración durante todo el año. También aumentan el valor inmobiliario de la vivienda.

Por último, el Gobierno del Distrito de Columbia tiene un programa de subsidios para la reducción del plomo que se otorga a las propiedades que reúnen los requisitos.

El plomo en el agua

Hace aproximadamente cien años o más, se instalaron tuberías de plomo para servicios bajo la mayoría de las calles de la ciudad para suministrar agua a los hogares del DC. Desde entonces, se han reemplazado muchas de estas tuberías. En el Distrito de Columbia, se retiraron muchas millas de tuberías de plomo y se colocaron otras nuevas. En la actualidad, aún quedan algunas viejas tuberías de plomo bajo las calles del DC. Sin embargo, se han utilizado productos químicos para tratar el agua y ayudar a evitar que el plomo se desprendiera de la tubería y ensuciara el agua.

No obstante, el plomo no solo se utilizaba para fabricar tuberías de agua, sino que también se utilizaba para “soldar” o cementar tuberías de cobre por donde pasa el agua en la mayoría de los hogares del DC. Esta soldadura de plomo también puede desprenderse y ensuciar el agua.

Soluciones para el plomo en el agua

Se recomienda siempre dejar correr un poco de agua antes de usarla para cocinar o antes de beberla, especialmente si piensa preparar fórmula para bebé. Generalmente, basta con dejar correr el agua de uno a dos minutos. Para hogares que no se encuentran en la planta baja de un edificio, se recomienda dejar correr el agua durante más tiempo. Puede usar el agua para tareas como lavar los platos o regar las plantas, en lugar de simplemente dejarla correr.

Use un filtro de agua para ayudar a reducir la exposición a muchos elementos no deseados. El Gobierno del Distrito de Columbia tiene un programa

de subsidios para el reemplazo de tuberías de plomo que se otorga a las propiedades que reúnen los requisitos.

Otras fuentes de plomo en el hogar

Si está preocupado acerca de la presencia de plomo en los juguetes, la Comisión para la Seguridad de Productos de Consumo mantiene una lista en Internet de los juguetes hechos con plomo de fácil acceso o de pintura con plomo.

Si tiene una vieja vasija para frijoles que heredó de su abuela, le recomendamos que deje de utilizarla, ya que hay una gran probabilidad de que contenga plomo. Si tiene cerámica o vajilla pintadas, no debe usarlas para cocinar ni para comer. La pintura puede tener plomo. Si no fue fabricado en los EE. UU., probablemente contiene plomo.

Si tiene viejas minipersianas de vinilo en su hogar, es posible que comiencen a generar polvo con plomo y que se deshagan debido a la exposición al sol. Elimínelas (con mucho cuidado) y coloque otras nuevas.

Consejos sobre el plomo para los padres

- Cuando alquile o compre una vivienda antigua, pregunte si puede realizar una prueba para detectar la presencia de plomo
- Realice a su hijo pequeño pruebas para detectar la presencia de plomo
- Lave con frecuencia las manos y los juguetes de sus hijos
- Limpie los pisos, alféizares de ventanas y demás superficies
- Evite que los niños jueguen en áreas polvorientas
- Deje sus zapatos en la puerta
- Deje que el agua corra antes de usarla para cocinar o para beberla
- Si hay plomo en su hogar, no lije, raspe ni queme la pintura
- Si alguien en su hogar trabaja con plomo, lave sus ropas separadas de la de los demás
- Esa persona debe cambiarse la ropa y ducharse antes de jugar con los niños

DESENCADENANTES DEL ASMA EN ESPACIOS INTERIORES

Entre todas las cosas que producen reacciones alérgicas y síntomas de asma, algunas son causas de espacios interiores que se encuentran en muchos hogares. El asma es una condición muy seria y, en ocasiones, presenta riesgo de vida. El problema es aún mayor en DC que en la mayoría de las demás ciudades estadounidenses. Pero el asma se puede combatir. Puede eliminar o reducir la cantidad de desencadenantes del asma presentes en su hogar; muchos desencadenantes del asma también producen reacciones alérgicas.

Ácaros del polvo

Los ácaros del polvo son criaturas diminutas que viven en nuestras camas, nuestros sofás, nuestras alfombras y en cualquier otro lugar. Se alimentan de partículas de piel muerta que nuestro cuerpo genera y desprende todos los días. Tanto los ácaros del polvo como las partículas de piel muerta son tan pequeños que resultan invisibles para nosotros. Ni siquiera notamos su presencia, pero están ahí. Las excreciones de los ácaros del polvo producen reacciones alérgicas. Se consideran una de las principales causas en espacios interiores de los síntomas del asma.

Soluciones contra los ácaros del polvo

No es fácil deshacerse de los ácaros del polvo, pero existen formas de reducir su impacto y dificultarles la supervivencia. Lo más efectivo es lavar las sábanas, las fundas de almohadas y las cobijas con frecuencia en agua caliente. También se recomienda usar cubiertas de plástico para colchones, estructuras de resortes y almohadas. Los ácaros del polvo no sobreviven al agua caliente y no pueden vivir en materiales lisos como el plástico o el vinilo.

Los ácaros del polvo también viven cómodamente en tapetes. Los tapetes contienen polvo con plomo, caspa de mascotas e incluso moho. Las migajas de comida que caen en un tapete atraen cucarachas, ratones y otras plagas no deseadas. Por estos motivos, es muy importante limpiar los tapetes minuciosamente y con frecuencia. Los tapetes de área deben sacudirse en el exterior con frecuencia. En realidad, lo mejor es deshacerse de todas las alfombras y los tapetes. Utilice pisos de madera maciza o vinilo en su lugar. Son mucho más fáciles de limpiar minuciosamente, y ayudan a reducir los problemas no deseados y las amenazas a la salud.

Excreciones de cucarachas y roedores

Las diminutas partes del cuerpo de las cucarachas producen reacciones alérgicas y síntomas de asma a muchas personas. Las excreciones/desechos de los roedores también pueden producirlas. Estas plagas se meten en los hogares en busca de agua y comida. Los pesticidas y rociadores para cucarachas se fabrican con ingredientes venenosos que pueden ser perjudiciales para los niños y las mascotas; por lo tanto, se recomienda usar

productos no venenosos para combatirlos. Pero puede comenzar tomando medidas sencillas para no crear un hogar donde estas plagas puedan vivir.

Soluciones contra cucarachas y roedores (ratas)

Consulte la sección “*Lista de recursos para productos tóxicos*” de esta guía para ver las formas seguras recomendadas para combatir los problemas que presentan las cucarachas y las ratas. Recuerde que tanto las cucarachas como los roedores necesitan agua y comida para vivir. Si prepara su hogar de modo que no puedan tener acceso a ello, no permanecerán por mucho tiempo.

Es importante limpiar los derrames de comida o bebida de inmediato. Asegúrese de pasar la aspiradora por las migajas en forma regular y de limpiar los tapetes con frecuencia. Es mejor no dejar alimentos para mascotas a la intemperie durante la noche, y también es importante mantener los botes de basura bien cerrados. Tape los orificios o las grietas que los roedores y otras plagas puedan usar para ingresar en su hogar. Puede hacerlo con masilla o lana de acero. Estos productos se adquieren en una ferretería.

Caspa de gato

La caspa es la piel muerta que los animales generan día a día. La caspa de mascotas y, especialmente, la de gato, también puede producir síntomas de asma. Este puede ser un problema difícil de enfrentar, ya que, si tiene una mascota, no querrá deshacerse de ella. Pero existen formas de reducir el problema de la caspa.

Soluciones contra la caspa de gato

La forma más sencilla de eliminar el problema es no tener mascotas de interiores. Si esto no es posible, la segunda posibilidad es mantener las mascotas en el exterior la mayor parte del tiempo. Intente mantenerlas fuera de las habitaciones, donde probablemente pasamos, por lo menos, seis horas por día. Esto ayuda a mantener bajo el nivel de exposición a la caspa.

También se recomienda limpiar con frecuencia las áreas donde las mascotas suelen estar. Después de tocar una mascota, lo recomendable es lavarse las manos e incluso cambiarse de ropa. También se sugiere bañar y asear a la mascota regularmente.

Humedad

Demasiada humedad produce muchos problemas en el hogar. La humedad hace que la pintura se desprenda y desmorone. Hace que la madera se pudra. Hace que crezca moho. Genera condiciones de vida que atraen cucarachas, roedores y otras plagas. Existen varias fuentes importantes de humedad que debe conocer.

Soluciones contra la humedad

Techos, ventanas o cimientos con filtraciones por donde puede ingresar la humedad al hogar en forma regular. Estos problemas suelen detectarse fácilmente y, generalmente, no son difíciles de solucionar. No obstante, en ocasiones pueden resultar costosos. Afortunadamente, el Gobierno del Distrito de Columbia tiene programas de subsidios que pueden ayudar si se cumplen las pautas de ingresos.

Para evitar algunos otros posibles problemas relacionados con el agua, se recomienda limpiar las canaletas frecuentemente y mantenerlas en buen estado.

Otras fuentes de humedad son los aparatos y los conductos de plomería con filtraciones. Se deben reparar ya que son problemas constantes relacionados con la humedad. Hasta que se reparan, lo mejor es colocar un recipiente debajo de la gotera dentro del hogar y vaciarlo todos los días. Mantenga las áreas lo más secas posible.

La condensación es como la humedad “tipo transpiración” en la parte externa de una botella fría de refresco. Puede ocurrir en cualquier hogar. Puede generar moho y otros problemas. Una forma de evitar la condensación en las tuberías es envolver las tuberías de agua fría con aislamiento.

Es muy probable que los baños, las cocinas y los cuartos de lavandería generen humedad en forma regular. Lo más recomendable es tener ventiladores y rejillas de ventilación de escape en estas habitaciones para impedir la acumulación de humedad. Las secadoras siempre deben tener la ventilación directamente hacia afuera del edificio. Durante los meses de clima cálido, deje las ventanas abiertas en estas habitaciones donde se utiliza agua caliente. Esto ventilará (aireará) la habitación e impedirá la acumulación de humedad.

La ventilación adecuada es la clave para impedir la acumulación de humedad. Los ventiladores son útiles. Un deshumidificador colocado en el lugar indicado también puede resultar útil. Pero recuerde que los deshumidificadores deben drenarse y limpiarse regularmente.

Moho

Uno de los problemas que genera la humedad es la proliferación de moho. El moho tiene un aspecto desagradable y puede destruir sus pertenencias. Produce reacciones alérgicas. Es uno de los principales desencadenantes del asma en espacios interiores. El moho puede ser peligrosamente tóxico.

Soluciones contra el moho

El moho crece cuando las esporas diminutas de moho pueden alimentarse con humedad. Sin humedad, las esporas de moho no pueden crecer. Este es un motivo importante para impedir la acumulación de humedad dentro de los edificios. Si no hay un problema de humedad, no habrá un problema de moho.

Si existe un problema de moho, se deben tomar ciertas medidas para combatirlo. Lo primero que se debe hacer es detener el problema de humedad.

Generalmente, no es necesario acudir a un profesional para que realice la limpieza del moho, pero en ocasiones, deberá llamar a un contratista especializado en el tema. A mayor cantidad de moho, mayor necesidad de acudir a un contratista experimentado para que realice la tarea y se asegure de haber eliminado completamente el moho. Al limpiar el moho, es importante usar equipo de protección, como guantes largos, gafas y el respirador adecuado. Esto ayuda a reducir el riesgo de exposición a las diminutas esporas de moho que pueden estar presentes en el aire.

Si encuentra moho en los tapetes, lo mejor que puede hacer es deshacerse de los tapetes. También es muy difícil eliminar completamente el moho de las losetas del cielo raso y otros materiales de construcción, como los paneles. De ser posible, lo ideal es deshacerse de dichos materiales y componentes de construcción y colocar otros nuevos.

Limpie el moho con detergente común mezclado con agua. Eso es lo todo lo que debe hacer. También puede utilizar lejía, pero no es necesaria para eliminar el moho. (Si está utilizando lejía u otro producto químico, asegúrese que el área de trabajo esté bien ventilada). El moho debe fregarse y eliminarse completamente, y la superficie debe secarse bien. Recuerde que debe usar gafas, guantes y un buen respirador para proteger a la persona que esté realizando el trabajo.

Humo de tabaco presente en el ambiente

El humo del tabaco puede producir cáncer, pero también puede producir reacciones alérgicas y síntomas de asma. Este humo se asienta en la ropa, los muebles y las alfombras, donde puede perdurar por mucho tiempo. Las personas que no fuman, pero inhalan el humo, corren un mayor riesgo de tener cáncer. Esto se denomina exposición pasiva al humo y es un peligro muy común para la salud. Los bebés y niños pequeños corren un riesgo especialmente elevado.

Soluciones contra el humo de tabaco presente en el ambiente

La principal forma de combatir este problema es que los fumadores dejen de fumar o ingresen en un programa para dejar de fumar. Existen muchos programas de este tipo en el Distrito de Columbia. *Consulte la lista de recursos para el asma.*

Se debe solicitar a las personas que fuman que lo hagan en el exterior únicamente. De este modo, se reduce la exposición pasiva al humo. No solo los fumadores no deben fumar en espacios interiores, tampoco deben hacerlo dentro de vehículos.

Consejos sobre el asma para padres

- Manténgase alejado del humo
- No deje que su familia ni sus amigos fumen en el interior
- Reduzca el polvo
- Evite las alfombras de pared a pared; es más fácil mantener limpios los pisos sin alfombra
- Retire las cortinas y use, en su lugar, persianas
- Mantenga los alimentos y los residuos en recipientes cubiertos
- Evite los muebles cubiertos con telas (tapizados), ya que los ácaros del polvo pueden crecer allí.
- Deshágase de las cucarachas, pero no use rociadores porque pueden provocarle ataques
- Use trampas y geles, y trate de una sola vez todas las unidades de un edificio de departamentos
- Use colchones de plástico y fundas para las almohadas
- Si no tiene una mascota, no adquiera una
- Si tiene una mascota, manténgala alejada de la habitación de su hijo
- Mantenga a las mascotas en habitaciones con pisos sin alfombras para reducir la cantidad de pelo
- Limpie todo derrame y filtración de inmediato, dado que los hogares húmedos tienen más ácaros del polvo

ASBESTO

Al igual que el plomo, el asbesto es una sustancia que se ha utilizado para muchos fines diferentes. Se ha utilizado para aislamiento, como agente ignífugo y en materiales de construcción, como losetas y tejas. Se vuelve peligroso cuando se altera, y cuando las fibras que componen el asbesto se desprenden y pasan a un estado que se denomina “desmenuzable”. Es ahí cuando estas pequeñas fibras pueden ser transportadas por el aire y ser fácilmente inhaladas.

Cuando una persona inhala asbesto, este se aloja en los pulmones y puede producir cáncer y una enfermedad llamada asbestosis.

El asbesto aún puede encontrarse en los hogares del DC, en ocasiones en viejas cubiertas de tablas de planchar, a veces en viejos guantes revestidos con asbesto. Puede encontrarse como envoltura de aislamiento alrededor de viejos calentadores de agua y hornos, o revistiendo tuberías de agua caliente. Puede ser un aislamiento instalado detrás de paredes y en áticos hace muchos años. También puede encontrarse en algunas losetas de pisos de vinilo y en algunos compuestos de pintura y parches texturados.

Soluciones contra el asbesto en el hogar

Lo más importante que debe recordar acerca del asbesto es que, si no está dañado, o no puede circular por el aire, no va a ninguna parte. No causará daños. En dichas situaciones, lo mejor es no intentar eliminarlo. Por el contrario, es mejor mantenerlo en el lugar. Mantener el asbesto “en el lugar” significa asegurar que todas las fibras de asbestos queden contenidas y no puedan ser liberadas al aire.

El trabajo de reparación del asbesto dañado debe ser realizado por un profesional capacitado. Es muy fácil generar problemas peores que los originales si las reparaciones son realizadas por una persona con poca experiencia o sin experiencia previa. Cualquier trabajo para eliminar el asbesto siempre debe ser dirigido por un *contratista profesional en materia de reducción*.

RADÓN

El radón está presente naturalmente en el ambiente. Es un gas inodoro y radiactivo que sale de la tierra. Puede ingresar en los hogares y en los edificios de escuelas a través de grietas en los cimientos y/o entradas de conductos de plomería, como bombas de sumidero. El radón también puede encontrarse en los espacios huecos debajo de algunas viviendas. Una vez dentro de un edificio, puede almacenarse en espacios interiores fácilmente. Cuando los niveles de radón en espacios interiores alcanzan un nivel determinado en el aire, la Agencia de Protección Ambiental (Environmental Protection Agency, EPA) de los EE. UU. sugiere que se tome alguna medida para reducirlos. La exposición prolongada a niveles elevados de radón puede producir cáncer de pulmón. Se ha determinado que la exposición al radón es la segunda causa más importante de cáncer de pulmón en los EE. UU., después del tabaquismo.

Soluciones contra el radón

En primer lugar, se debe determinar si hay un problema de radón realizando una prueba en el hogar. Es muy simple y económico. Necesita un kit de detección de radón que mida el nivel de radón en solo un par de días. Use un kit de detección de radón a largo plazo durante los meses de invierno, cuando los hogares están cerrados más herméticamente y hay un mayor riesgo de acumulación de radón.

Si la prueba indica un nivel de radón de 4 pCi/L o más, una de las primeras cosas que debe hacer es reparar grietas u orificios en los cimientos y partes bajas de la propiedad. La mayor cantidad de radón probablemente provenga de allí. Este sencillo método generalmente es efectivo y económico. Otra medida es instalar un sistema de ventilación de vapor del suelo, mediante el cual el radón que se encuentra debajo de la propiedad es dirigido lejos del edificio. Otra forma útil de reducir los niveles elevados de radón es aumentar el flujo de aire en el edificio abriendo las ventanas. Pero esta es solo una medida temporal y a corto plazo de resolver el problema.

También hay otros métodos para impedir que el radón ingrese en el hogar o el edificio. Si el propietario está pensando en realizar una renovación importante, ese es el mejor momento para enfrentar los problemas de radón. Lo más indicado es emplear contratistas especializados que sepan cómo impedir el ingreso del radón y que sepan aplicar técnicas de construcción resistentes al radón. *Consulte la lista de recursos para radón.*

Recuerde que fumar aumenta el riesgo de cáncer de pulmón por exposición al radón.

MONÓXIDO DE CARBONO

El monóxido de carbono (también denominado “CO”) es un gas letal que se libera en los hogares cuando hay problemas, como fugas en equipos de combustión con combustible tales como calentadores de agua a gas, estufas, hornos, hornallas, calderas, hornos industriales, generadores, secadoras, calentadores de ambiente sin ventilación y chimeneas con fugas. El monóxido de carbono también se produce cuando se deja un vehículo funcionando en un espacio cerrado, como un garaje.

Los bebés, las mujeres embarazadas y las personas con problemas físicos que limitan la capacidad de su cuerpo de usar oxígeno, como las personas con asma, tienen mayor probabilidad de envenenamiento por CO que las demás personas. Pero cualquier persona puede ser víctima de este asesino silencioso, incluso las mascotas. Cuando una persona se expone al CO, los síntomas incluyen respiración entrecortada, mareos, náuseas y dolor de cabeza. Pero los niveles elevados de CO pueden tener un efecto mortal para cualquier persona en cuestión de minutos.

Soluciones contra el monóxido de carbono

No use calentadores de ambiente a gas o a queroseno. Nunca use estufas a gas como calentador. Nunca deje a un niño pequeño ni a una mascota en un garaje con un vehículo funcionando.

Obtenga un detector/alarma de monóxido de carbono. No son demasiado costosos y pueden salvar la vida de una persona. *Consulte la Lista de recursos de monóxido de carbono.* Revise su horno y chimenea regularmente. (Es recomendable hacerlo una vez por año).

PRODUCTOS DOMÉSTICOS TÓXICOS (VENENOSOS)

El uso de productos tóxicos se ha vuelto una práctica tan común que ni siquiera pensamos en ello demasiado. Muchos hogares tienen una amplia variedad de artículos que contienen ingredientes que pueden envenenar a las personas y a los animales. Estos artículos incluyen pesticidas, aromatizantes de ambientes, limpiadores de hornos, lustramuebles, quitamanchas, productos en aerosol y muchos otros, incluidos algunos materiales de construcción. Pueden contener sustancias peligrosas como formaldehído, acetona, D-limoneno, cloruro de metileno, parabenos, tolueno, xileno y naftaleno. La exposición a esas sustancias puede provocar cáncer, daño cerebral, problemas en el sistema inmunitario, reacciones alérgicas, asma y otros efectos perjudiciales.

Consejos y soluciones a problemas relacionados con productos tóxicos

Asegúrese de leer las etiquetas para verificar que no haya sustancias peligrosas y evite comprar productos de limpieza que contengan estas sustancias. Es mejor tirar los productos que no se usan demasiado. Guarde los demás en gabinetes fuera del alcance de los niños. También es recomendable guardarlos en el exterior del hogar, en un garaje o en un cobertizo para herramientas.

Evite el uso de productos de madera prensada, como tableros de fibras y tableros de partículas de madera. Pueden liberar mezclas orgánicas inestables que son perjudiciales para la salud. Si tiene una chimenea, no quemar madera tratada, ya que libera veneno en el aire.

Para problemas relacionados con cucarachas y roedores, hay muchos modos de prevención importantes. En primer lugar, limpie las migas, los alimentos y los derrames de agua de inmediato. Esté atento a los problemas de humedad y solúcelos. (No se olvide de revisar el área alrededor de refrigeradores para detectar problemas de humedad). En segundo lugar, guarde los alimentos en contenedores con sellos herméticos. En tercer lugar, lave los platos sucios todos los días o déjelos en remojo con agua jabonosa durante la noche. En cuarto lugar, tape cualquier grieta u orificio desde o hacia el exterior con masilla o lana de acero. Esto evitará el ingreso de cucarachas, roedores y humedad. En quinto lugar, mantenga todos los residuos en contenedores de basura cerrados herméticamente.

En lugar de abordar los problemas relacionados con cucarachas y roedores utilizando venenos altamente tóxicos, intente utilizar métodos que no contengan veneno, como ratoneras y trampas para cucarachas. El ácido bórico es otra opción efectiva, relativamente no tóxica que ofrece buenos resultados para cucarachas. El polvo de ácido bórico puede rociarse detrás de los refrigeradores. El ácido bórico también es efectivo en los gabinetes que se encuentran debajo del fregadero donde resulta más difícil abordar los problemas de humedad.



LISTA DE RECURSOS DE AMENAZAS PARA LA SALUD AMBIENTAL

AGENCIAS FEDERALES

Agencia de Protección Ambiental (Environmental Protection Agency)

Oficina de Protección de la Salud Infantil (Office of Children's Health Protection)
1201 Constitution Avenue, NW
Washington, DC 20207

Horario: Lu. - Vi., 8:30 a. m. - 5:00 p. m.

Teléfono: (202) 564-2188 o haga una búsqueda en la página web sobre salud infantil

Sitio web: www.epa.gov

- Puede responder preguntas sobre peligros para la salud de los niños, como el radón, los pesticidas, el humo del tabaco y el plomo que puede haber en el hogar.
- Proporciona una "Guía para el Comprador acerca de los Pesticidas en las Frutas y Verduras" con información, entre otras cosas, sobre cómo ayudar a las familias a evitar alimentos que contengan pesticidas peligrosos.

Agencia de Protección Ambiental

Línea de ayuda y centro de información sobre la calidad del aire en espacios interiores (Indoor Air Quality Hotline & Clearinghouse)

P.O. Box 37113

Washington, DC 20013-7133

Horario: Lu. - Vi., 9:30 a. m. - 5:00 p. m.

Teléfono: 1 (800) 438-4318

Sitio web: www.epa.gov/iaq/index.html

- Los servicios son gratuitos.
- La línea de ayuda y el centro de información tienen por objeto ayudar a las personas a decidir si deben o no tomar alguna medida que pueda reducir el nivel de contaminación del aire en los espacios interiores de su hogar.
- La línea de ayuda proporciona información general sobre cuestiones relacionadas con la calidad del aire en espacios interiores, así como una descripción de determinados contaminantes de espacios interiores.

Agencia de Protección Ambiental

Programa sobre el asma (Asthma Program)

Horario: La línea de ayuda se encuentra disponible de lunes a viernes, 9:30 a. m. - 8:00 p. m.

Teléfono: 1 (866) 622-8822 (NO ATTACKS)

(Línea de ayuda gratuita con información grabada sobre el asma, disponible las 24 horas)

Para hablar con una persona, llame al 1-800-315-8056

Sitio web: www.NoAttacks.org

- La grabación de un especialista en asma capacitado le brinda información sobre cómo manejar los ataques de asma llamando a la Línea de Ayuda No-Attacks.
 - Servicios disponibles en idioma español.
 - Este servicio es gratuito.
-
- Agencia de Protección Ambiental: sitios web adicionales para los **Desencadenantes del asma**:
www.epa.gov/mold/moldguide.html y www.epa.gov/smokefree y www.epa.gov/pesticides/ipm y www.epa.gov/asthma/dustmites.html
 - Agencia de Protección Ambiental: **asbesto**
www.epa.gov/asbestos/pubs/sahome.html
 - Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention): **asbesto**
www.cdc.gov/health/asbestos.html
 - Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (Occupational Safety and Health Administration): **asbesto**
www.osha.gov/SLTC/asbestos
 - Agencia de Protección Ambiental: **radón**
www.epa.gov/radon
 - Agencia de Protección Ambiental: **monóxido de carbono**
www.epa.gov/iaq/co.html

Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano (Housing and Urban Development, HUD)

Oficina de Hogares Saludables y Control del Peligro del Plomo (Office of Healthy Homes and Lead Hazard Control)

451 7th Street, SW

Washington, DC 20410

Horario: Lu. - Vi., 8:30 a. m. - 5:00 p. m.

Teléfono: 1 (800) 424-LEAD (Línea de ayuda de información acerca del plomo)

(202) 755-1785 (para obtener información sobre los servicios)

Sitio web: www.hud.gov/lea/leahome.html

- Lleva adelante diversas actividades dirigidas a las unidades de viviendas más antiguas y de menores ingresos, que tienen más posibilidades de envenenar a los niños.
- Brinda respuestas acerca de los peligros del plomo en el hogar a través de la línea de ayuda de su Centro Nacional de Información sobre el Plomo (National Lead Information Center): (800) 424-LEAD.
- Los servicios son gratuitos.

Instituto Nacional de Ciencias de Salud Ambiental (National Institute of Environmental Health Sciences)

Sitio web: www.niehs.nih.gov

- Brinda información sobre peligros para la salud en el hogar, un enlace de información sobre el asma y enlaces especialmente destinados a los niños.
 - Hay servicios disponibles en idioma español.
-

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention)

Centro Nacional de Salud Ambiental (National Center for Environmental Health)

Teléfono: 1 (800) 232-4636 (Línea de ayuda de salud gratuita)

Sitio web: www.cdc.gov/nceh/eehs

- Información de salud general.
 - Información sobre cuestiones de salud ambiental en el hogar, como asma, moho y contaminación del aire.
 - Sustancias químicas en el lugar de trabajo u otros peligros para la salud.
 - Pautas de tratamiento para los médicos.
 - Recursos de medios.
 - Pedidos de publicación.
 - Enlaces para que usen los niños.
 - Enlaces para personas que hablan español.
-

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: plomo
www.cdc.gov/nceh/lead

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: **asbesto**
www.cdc.gov/health/asbestos.html
-

Comisión de Seguridad de los Productos para los Consumidores (Consumer Product Safety Commission)

Asuntos públicos/Línea de ayuda

Teléfono: 1 (800) 638-2772 (Línea de ayuda gratuita disponible las 24 horas/día)

Sitio web: www.cpsc.gov

- Los servicios son gratuitos.
- En la línea de ayuda se abordan las preguntas del público.
- Proporciona diversos folletos sobre peligros para la salud en el hogar.

-
- Comisión de Seguridad de los Productos para los Consumidores: **plomo**
www.cpsc.gov/recentrecalls.html y www.cpsc.gov/businfo/leadguide.html
 - Comisión de Seguridad de los Productos para los Consumidores:
monóxido de carbono
www.cpsc.gov/CPSCPUB/PUBS/466.html
 - Administración de Salud y Seguridad Ocupacional: **asbesto**
www.osha.gov/SLTC/asbestos
 - Administración de Incendios de los EE. UU. (US Fire Administration):
monóxido de carbono
www.usfa.dhs.gov/citizens/all_citizens/co/fswy17.shtm

RECURSOS NACIONALES NO GUBERNAMENTALES

Línea de Ayuda del Centro Nacional de Control de Envenenamiento (National Poison Control Center)

Horario: 24 horas/día, 7 días/semana
Teléfono: 1 (800) 222-1222 (línea de emergencia gratuita)
(202) 362-3867 (solicitudes de información que no sean de emergencia)
Sitio web: www.poisson.org

- Responde a llamadas de emergencia sobre envenenamiento y prevención de envenenamientos.
- La línea de ayuda es atendida personalmente las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por enfermeros registrados o farmacéuticos con antecedentes en atención crítica.
- El personal del Centro de Envenenamiento tiene acceso a un servicio de interpretación las 24 horas, con más de 140 idiomas disponibles, por lo cual las personas que llaman y que no hablan inglés pueden recibir ayuda de inmediato en caso de llamadas de emergencia.

-
- Alianza para Viviendas Saludables (Alliance for Healthy Homes): **plomo**
www.afhh.org/res/res_by_topic_lead.html
 - Centro Nacional de Viviendas Saludables (National Center for Healthy Housing): **plomo**
www.nchh.org/html/lead_resources.html
 - Consejo Nacional de Seguridad (National Safety Council): **plomo**
www.nsc.org/resources/issues/lead.aspx
 - Alianza para Viviendas Saludables: **desencadenantes del asma**
www.afhh.org/hhe/hhe_health_hazards.html
 - Centro Nacional de Viviendas Saludables: **desencadenantes del asma**
www.nchh.org/html/healthy_housing_resources.html
www.healthyhomestraining.org/IPM/training.html

Asociación Estadounidense del Pulmón (American Lung Association)

1150 18th Street, NW, Suite 900
Washington, DC 20036

Horario: Lu. - Vi., 9:30 a. m. - 5:00 p. m.
Teléfono: 1 (800) LUNG-USA (línea de ayuda gratuita de información)
(202) 785-3355 (para obtener información sobre los programas)
Sitios web: www.lungusa.org (información general sobre la ALA)
www.healthhouse.org (información sobre peligros para la salud en el hogar)

-
- Brinda información sobre los peligros del humo del tabaco.
 - Ofrece programas sobre cómo dejar de fumar.
 - Proporciona folletos sobre los siguientes temas: asma, contaminación del aire, calidad del aire en espacios interiores y cáncer de pulmón.
 - Servicios disponibles en idioma español.
 - Club Asthma Busters por Internet para niños.
-

Fundación Estadounidense sobre el Asma y las Alergias (Asthma and Allergy Foundation of America)

1233 20th Street, NW, Suite 402
Washington, DC 20036

Horario: Lu. - Vi., 9:00 a. m. - 5:00 p. m.
Teléfono: 1 (800) 7-ASTHMA (línea de ayuda gratuita de información)
Sitio web: www.aafa.org

- Proporciona materiales informativos sobre asma y alergias.
-
- Universidad de Nebraska-Lincoln: **desencadenantes del asma**
www.lancaster.unl.edu/pest/Resources/DustMites311.shtml
 - La Junta Nacional de Seguridad del Radón (National Radon Safety Board) y la Asociación Nacional de Salud Ambiental (National Environmental Health Association) enumeran a los **contratistas certificados de radón** en www.nrsb.org y en www.radongas.org
 - Consejo Nacional de Seguridad: **radón**
Teléfono: 202-974-2469
www.nsc.org/resources/issues/radon/faq.aspx
 - Recurso del sitio web: **monóxido de carbono**
www.carbonmonoxidekills.com
 - Recursos del sitio web: **alternativas no tóxicas**
Grupo de Trabajo Ambiental (Environmental Working Group): www.ewg.org/health
Sello Verde (Green Seal): www.greenseal.org
National Geographic: www.thegreenguide.com

Alianza Nacional para la Salud Hispana (National Alliance for Hispanic Health)

1501 16th Street, NW
Washington, DC 20036

Horario: Lu. - Vi., 9:00 a. m. - 6:00 p. m.
Teléfono: 1 (800) 504-7081 (Línea de ayuda hispana prenatal)
(202) 387-5000 (para obtener información)
Sitio web: www.hispanichealth.org

- Se ofrecen programas para mejorar la salud y el bienestar de los hispanos, incluidas todas las cuestiones de salud y servicios humanos, p. ej., salud ambiental.
- Los servicios son gratuitos.
- Hay servicios disponibles en idioma español.

Centro Nacional de Viviendas Saludables (National Center for Health Housing)

Centro Nacional de Capacitación para Hogares Saludables (National Healthy Homes Training Center)
10320 Little Patuxent Parkway, Suite 500
Columbia, MD 21044

Teléfono: (410) 992-0712
Sitio web: www.centerforhealthyhousing.org

- Se proporciona capacitación sobre cómo evaluar y tratar peligros para la salud relacionados con la vivienda, para líderes de organizaciones comunitarias, trabajadores de servicios de extensión, profesionales de la vivienda, administradores de salud pública ambiental y personal de servicios de emergencia.

Asociación Nacional de Educación (National Education Association)

Red de información de salud (Health Information Network)
1201 16th Street, NW, Suite 52
Washington, DC 20036

Horario: Lu. - Vi., 8:30 a. m. - 4:30 p. m.
Teléfono: 1 (800) 718-8387 (línea gratuita de información)
(202) 833-4000 (para obtener información general)
Sitio web: www.nea.org

- Servicios disponibles en idioma español.
- Material educativo para escuelas acerca del síndrome de alcoholismo fetal, calidad del aire en espacios interiores, agua potable y otros peligros para la salud.
- Está iniciando programas sobre el asma y cómo dejar de fumar, y desarrollando un programa de salud ambiental para estudiantes de secundaria.

Consejo de Defensa de los Recursos Naturales (Natural Resources Defense Council)

1200 New York Avenue, NW, Suite 400
Washington, DC 20005

Horario: Lu. - Vi., 9:00 a. m. - 5:00 p. m.
Teléfono: (202) 289-6868
Sitio web: www.nrdc.org/health

- El sitio web ofrece información sobre salud ambiental, aire limpio y energía, calentamiento global, agua y océanos limpios, sustancias químicas tóxicas, ciudades y estilos de vida respetuosos del medioambiente, y legislación ambiental.

SERVICIOS DEL GOBIERNO DEL DISTRITO DE COLUMBIA

Departamento de Salud/Salud Ambiental (Department of Health/Environmental Health)

Programa Infantil sobre Envenenamiento por Plomo, Detección de Plomo y Educación sobre Plomo (Childhood Lead Poisoning, Screening and Education Program)

825 North Capitol Street, NE, 3rd Floor
Washington, DC 20002

Horario: Lu. - Vi., 8:15 a. m. - 4:45 p. m.

Teléfono: (202) 442-9216

Sitio web: <http://www.dchealth.dc.gov>

- Pruebas de detección de envenenamiento por plomo para mujeres embarazadas y niños de entre 0 y 6 años.
- Realiza pruebas en las viviendas para detectar peligros para la salud.
- Ayuda proporcionando atención médica de seguimiento, remisiones de manejo de atención e información.
- Se ofrecen pruebas de detección gratuitas para residentes del DC solo con cita previa.
- No se realizan pruebas de detección en sus instalaciones, solamente en las viviendas.
- Servicios disponibles en idioma español.

Departamento de Medioambiente (Department of Environment)/ División de Sustancias Tóxicas (Toxic Substances Division)

Programa de Manejo de Pintura a base de Plomo (Lead-Based Paint Management Program)

825 North Capitol Street, NE
Washington, DC 20002

Teléfono: (202) 535-1934

Sitio web: www.dc.gov

- Certificación de trabajadores y contratistas que trabajan con plomo.
- Lleva adelante programas de capacitación en prácticas de trabajo seguro con plomo.
- Proporciona una lista de proveedores de capacitación certificados y contratistas certificados.
- Proporciona materiales para describir las pautas y los procedimientos para eliminar los peligros del plomo.

Departamento de Medioambiente: esta agencia es responsable del Programa Infantil sobre Prevención de Envenenamiento por Plomo del Distrito (Childhood Lead Poisoning Prevention Program), así como la aplicación de las leyes sobre plomo del Distrito, y la certificación y el monitoreo de trabajadores encargados

de la reducción del plomo, inspectores de plomo, evaluadores de riesgos, supervisores de la reducción del plomo y proveedores de capacitación. www.ddoe.dc.gov/ddoe (haga clic en “Toxic Substances” [Sustancias tóxicas], luego en “Lead-Based Paint Management Program” [Programa de Manejo de Pintura a base de Plomo])

Teléfono: 202-535-1934

Departamento de Medioambiente/División de Calidad del Aire (Air Quality Division)

51 N Street, NE, 5th floor
Washington, DC 20002

Teléfono: (202) 535-2626 (para quejas relacionadas con la calidad del aire en su hogar)

Sitio web: ddoe.dc.gov

- Aplica las reglamentaciones en materia de calidad del aire en Washington, DC.
- Es un medio para que los propietarios de viviendas presenten quejas sobre la calidad del aire en el hogar, debido a humo, olores o polvo generados por la contaminación del aire causada por empresas grandes y pequeñas, y por los camiones o autobuses que transitan.
- Las quejas de los residentes del DC han llevado a descubrir graves violaciones de la calidad del aire.

Departamento de Salud: el Departamento de Salud del Distrito tiene varios programas pertinentes que tratan sobre los desencadenantes del asma en espacios interiores. Estos incluyen:

- Programa sobre el asma (Asthma Program): (202) 442-8113
- Programa de control de tabaco (Tobacco Control Program): (202) 442-5433

El Departamento de Medioambiente puede responder las preguntas sobre el asbesto de los residentes del DC.

Teléfono: (202) 535-2259 o (202) 724-7650

El Departamento de Medioambiente ofrece un kit de prueba de radón gratuito a los residentes del DC, que puede obtenerse ingresando en www.ddoe.dc.gov y solicitando el kit por Internet.

Teléfono: (202) 535-2302

Departamento de Medioambiente del DC (DC Department of Environment)/División de Calidad del Aire en Espacios Interiores y Radón (Indoor Air Quality and Radon Division)

51 N Street, NE, 5th floor
Washington, DC 20002

Teléfono: (202) 535-2257

- Brinda información y asistencia técnica para los residentes del DC acerca del radón, el moho y otras cuestiones ambientales en espacios interiores.
- Proporciona inspecciones de hogares para intentar identificar la fuente del problema de salud.
- Proporciona kits de prueba de radón gratuitos para evaluar la presencia de radón en el ambiente del hogar.

El Departamento de Bomberos y de Servicios de Emergencia (Fire and Emergency Services Department) ofrece a los residentes del DC la instalación gratuita de una alarma de monóxido de carbono.

Teléfono: 202-673-3331

Departamento de Vivienda y Desarrollo Comunitario del DC (DC Department of Housing and Community Development)

801 North Capitol Street, NE
Washington, DC 20002

Teléfono: (202) 442-7180
(202) 442-7279 (programa de subsidios para la reducción del plomo)
(202) 442-7154 (programa de subsidios para el reemplazo de tuberías de plomo)

Sitio web: www.dhcd.dc.gov [haga clic en Homeownership Opportunities (Oportunidades para ser propietario de vivienda), luego en Lead Safe Washington Program (Programa sobre seguridad del plomo de Washington)]

- Otorga subsidios a propietarios de inmuebles que reúnen los requisitos en función de su ingreso.
- Los subsidios deberán usarse para sanear peligros de la pintura con plomo en inmuebles unifamiliares y multifamiliares elegibles.

ORGANIZACIONES SIN FINES DE LUCRO

Centro de Salud del Adolescente del Children's National Medical Center (Adolescent Health Center at the Children's National Medical Center)

111 Michigan Avenue, NW
Washington, DC 20010

Horario: 8:30 a. m. - 4:00 p. m.
Teléfono: (202) 476-5464/66
Sitio web: <http://www.childrensnational.org>

- Ofrece pruebas de detección y tratamiento para envenenamiento por plomo, asma, alergias y otras enfermedades respiratorias.
- Los servicios también incluyen atención primaria, exámenes físicos e inmunizaciones.
- Elegibilidad para jóvenes de entre 12 y 21 años cubiertos por Medicaid o por un seguro privado.

Red Nacional de Alergias y Asma, Madres de Asmáticos (Allergy and Asthma Network Mothers of Asthmatics)

Programa Breatherville
2751 Prosperity Avenue, Suite 150
Fairfax, VA 22031

Teléfono: (703) 641-9595
Sitio web: www.aanma.org

Acceso gratuito al sitio web.

- Disponible en español.
- Ofrece cursos por Internet, recursos para padres, las últimas novedades, consejos sobre alergias a los alimentos, consejos para asmáticos con mascotas, recursos legales, cómo deshacerse de alérgenos y sustancias irritantes.
- En el sitio web, haga clic en "Breatherville" para ingresar en áreas y hacer búsquedas sobre el asma. El enlace "Home Sweet Home" (Hogar, dulce hogar) proporciona una lista de recursos y un boletín informativo que puede imprimirse, que incluye una guía paso a paso para revisar los hogares y determinar si existen o no peligros que pueden causar asma.

Alianza para Hogares Saludables (Alliance for Healthy Homes)

PO Box 75941
Washington, DC 20013

Correo electrónico: afhh@afhh.org
Sitios web: www.afhh.org, www.cehrc.org

-
- Sitio web del Centro de Recursos de Salud Ambiental de la Comunidad (Community Environmental Health Resource Center).
 - Información sobre peligros del plomo y en las viviendas.
 - Se concentra en comunidades y niños en riesgo.
 - Explica qué es un hogar saludable.
-

Asociación Estadounidense del Pulmón del DC (American Lung Association of DC)

530 7th Street, SE
Washington, DC 20003

Horario: Lu. - Vi., 9:00 a. m. - 5:00 p. m.
Teléfono: (202) 546-5864
Sitio web: www.aladc.org

- Su misión es asegurar que todas las personas tengan pulmones saludables.
 - Los programas incluyen Vías Respiratorias Abiertas para las Escuelas (Open Airways for Schools), Calidad del Aire en Espacios Interiores para Escuelas (Indoor Air Quality for Schools), Campamento Pulmones Felices (Camp Happy Lungs), Todo sobre el Asma (All About Asthma) y el Día de la Familia con Asma (Family Asthma Day).
 - Campaña por un DC libre de humo (Smoke free DC Campaign), en la que todos pueden participar para lograr que el DC sea un lugar libre de humo.
-

Fundación del Asma y las Alergias (The Asthma and Allergy Foundation)

Capítulo del Área Metropolitana de Washington, DC
1777 Reisterstown Road, Suite 290
Baltimore, MD 21208

Teléfono: 1-800-727-9333
Sitio web: www.aafa-md.org

- Realiza pruebas directamente relacionadas con el asma y/o la condición alérgica del paciente.
- Ofrece un programa de asistencia para los pacientes, a fin de ayudarles con sus necesidades de transporte, medicamentos, suministros y equipos.
- La elegibilidad se basa en factores como el ingreso y la cantidad de personas que viven en el hogar, y también se brindan servicios a los niños y a quienes no cuentan con un seguro.

Programa Bread for the City (DC Health Care Alliance)

1525 7th Street, NW
Washington, DC 20001

Horario: Lu. - Mi.- Ju. - Vi.: 9:00 a. m. - 5:00 p. m.
Ma.: 9:00 a. m. - 9:00 p. m. Sá.: 9:00 a. m. - 12:00 p. m.
Teléfono: (202) 265-2400
Sitio web: www.breadforthecity.org

- Los servicios incluyen pediatría, medicina para adultos, pruebas de detección de TB, cáncer, plomo y asma.
 - También brinda asistencia para el tratamiento de diabetes, hipertensión, asma, úlceras y artritis.
 - Todos los servicios son gratuitos.
-

CentroNia

1420 Columbia Road, NW
Washington, DC 20009

Horario: Lu. - Vi.: 7:00 a. m. - 6:00 p. m.
Teléfono: (202) 332-4200
Sitio web: www.centronia.org

- Se ofrecen pruebas de detección/tratamiento para exposición al plomo, asma y otras enfermedades respiratorias.
 - Asesoramiento nutricional, clases de crianza, clases educativas, intervención en situaciones de crisis familiar y servicios sociales para residentes pobres del área que no cuentan con un seguro, atención de urgencia y asistencia financiera. Se otorga preferencia a los residentes que están inscritos en los programas Healthy Families/Medicaid del DC.
 - Los servicios son bilingües e incluyen centros de cuidados diurnos, manejo de casos, grupos de apoyo familiar y educación sobre salud para la comunidad.
-

Red de Salud Ambiental de los Niños (Children's Environmental Health Network)

110 Maryland Avenue, NE, Suite 505
Washington, DC 20002

Teléfono: (202) 543-4033, ext. 12
Sitio web: <http://www.cehn.org>

- Promueve la salud y seguridad de los niños en todos los ámbitos.
- El programa Cuidado de Menores en Entornos Saludables y Entornos

Preescolares (Healthy Environment Childcare and Preschool Settings) proporciona capacitación para profesionales de atención infantil y evaluaciones de establecimientos de atención infantil. Se aplica un cargo de \$1,000 por una capacitación de 2 horas.

- Listservs incluye CEHN-Science y CEHN Community, que están disponibles en el sitio web.

Centro de Salud Infantil en Adams Morgan (Children's Health Center at Adams Morgan)

Dorchester House
1630 Euclid Street, NW
Washington, DC 20009

Horario: Con cita
Teléfono: (202) 476-5580
Sitio web: <http://www.childrensnational.org>

- Pruebas de detección/tratamiento para asma, alergias y exposición al plomo.
- Asesoramiento nutricional, atención para el programa Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants, and Children, WIC), asistencia con solicitudes de Medicaid, resurtidos de recetas y servicios para niños con necesidades especiales.
- Se brindan servicios bilingües, incluidos exámenes físicos, para menores de 21 años.
- Se ofrecen precios con descuento, pero los servicios no son gratuitos.

Plan de Salud de Chartered, Inc. (Chartered Health Plan, Inc.)

3924 Minnesota Avenue, NE
Washington, DC 20019

Horario: Lu. y mi: 9:00 a. m. - 9:00 p. m.
Ma. - Ju. -Vi.: 9:00 a. m. - 5:00 p. m. Sá: 9:00 a. m. - 1:00 p. m.
Teléfono: (202) 398-8683
Sitio web: <http://www.chartered-health.com>

- Los servicios para niños y adultos incluyen pruebas de detección y tratamiento para asma, exposición al plomo y otras enfermedades respiratorias.
- Otros servicios incluyen salud del adolescente, educación de salud preventiva, análisis de sangre prenatales, evaluaciones infantiles, inmunizaciones gratuitas, pruebas de TB, pruebas/tratamiento para VIH/SIDA, pruebas/tratamiento para enfermedades de transmisión sexual (ETS), exámenes físicos, medicina general para adultos, pediatría, obstetricia (de bajo y alto riesgo), asesoramiento y remisiones de salud mental, y remisiones para terapia del habla y de la audición.
- Se recomienda programar citas por anticipado, pero se aceptan presentaciones sin cita previa.

Centro de Salud Infantil del Children's National Medical Center (Children's Health Center at Children's National Medical Center)

111 Michigan Avenue, NW
Washington, DC 20010

Horario: Lu. - Vi.: 8:30 a. m. - 5:00 p. m.
(cerrado de 12 p. m. a 1 p. m. para el almuerzo)

Teléfono: (202) 476-6900

Sitio web: www.cnmc.org

- Proporciona pruebas de detección y tratamiento para exposición al plomo, asma y otras enfermedades respiratorias, y otros servicios médicos, incluidos exámenes físicos, para recién nacidos hasta los 18 años.
 - Asesoramiento nutricional, atención para el programa WIC, ayuda con solicitudes de Medicaid, resurtidos de recetas y servicios para niños con necesidades especiales.
-

Centro de Salud Infantil en Good Hope Road (Children's Health Center at Good Hope Road)

2501 Good Hope Road
Washington, DC 20020

Horario: Lu. - Vi.: 8:30 a. m. - 5:00 p. m.
(cerrado de 12 p. m. a 1 p. m. para el almuerzo)

Teléfono: (202) 476-6900

Sitio web: www.cnmc.org

- Proporciona pruebas de detección y tratamiento para asma, exposición al plomo, alergias y otras enfermedades respiratorias, para niños.
 - Proporciona servicios, incluidos exámenes físicos, asesoramiento nutricional y técnicas de salud preventiva, para menores de 21 años.
 - También ofrece asistencia con el proceso de solicitud de Medicaid, y servicios para niños con necesidades especiales.
-

Foro de Salud Infantil (Children's Health Forum)

1001 G Street NW, Suite 300 East
Washington, DC, 20001

Teléfono: (202) 347-6143

Sitio web: www.cf4kids.org

- Brinda educación pública sobre diabetes juvenil, asma y SIDA pediátrico.
- Defiende la mejora de políticas públicas sobre exposición infantil al plomo y otras cuestiones de salud ambiental.

Proyecto de Salud Infantil del DC (Children's Health Project of DC)

Clínica Móvil Pediátrica del Children's National Medical Center
111 Michigan Avenue, NW, W3.5-400
Washington, DC 20010

Sede de los centros de la clínica:

Lu.: AME Allen Chapel Church, 2439 Ainger Place, SE
Ma.: Atlantic Terrace Apartments, 4319 3rd Street, SE
Mi.: Parkland Apartments, 3300 Stanton Road, SE
Ju.: Ferebee Hope Community Center, 3855 8th Street, SE
Vi.: Fort Dupont Community Center, 24 Ridge Road, SE
Una vez por mes: "Grandma's House", 1222 T Street, NW

Horario de atención de todos los centros de la clínica: 10:00 a. m. - 4:00 p. m.

Teléfono: (202) 476-3033

Sitio web: www.cnmc.com

- Se proporcionan pruebas de detección de plomo y TB, y servicios completos de laboratorio para niños de entre 0 y 18 años.
- Los servicios también incluyen atención para el bienestar infantil, atención de niños enfermos sin cita previa, cuidados agudos, manejo de enfermedades crónicas, inmunizaciones, atención hospitalaria/ de pacientes internados, exámenes físicos escolares, evaluaciones psiquiátricas y psicológicas, evaluaciones del desarrollo, asesoramiento nutricional y manejo de casos.
- Personal de guardia las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Coalición para Comunidades con un Medioambiente Seguro (Coalition for Environmentally Safe Communities)

6642 Fisher Avenue
Falls Church, VA 22046

Teléfono: (703) 534-8334

Sitio web: www.cesckids.org

- Se ofrece asistencia técnica para comunidades en riesgo de sufrir enfermedades ambientales.
- Programas y planes de capacitación en materia de peligros ambientales para padres, profesionales de la salud, proveedores de atención de la salud y organizaciones de mantenimiento de la salud.
- Planificación e implementación de programas.
- Desarrollo de organizaciones con el objeto de generar capacidad para sanear el medioambiente.

Servicios de Salud de Columbia Road (Columbia Road Health Services) (DC Health Care Alliance)

1660 Columbia Road, NW
Washington, DC 20009

Horario: Lu. - Ju.: 8:30 a. m. - 9:15 p. m.
Vi.: 8:30 a. m. - 5:30 p. m.
Sá.: 8:30 a. m. - 12:30 p. m.

Teléfono: (202) 328-3717

Sitio web: www.crhs.org

- Se ofrecen pruebas de detección/tratamiento para exposición al plomo, asma y otras enfermedades respiratorias.
 - Servicios sociales para los residentes pobres y que no cuentan con un seguro de la Comunidad de Adams Morgan y alrededores del DC.
 - Se ofrecen servicios integrales de atención de la salud primaria, educación de salud preventiva y asesoramiento.
 - Los servicios son bilingües.
-

Conexiones Comunitarias (Community Connections)

801 Pennsylvania Avenue, SE, #201
Washington, DC 20003

Horario: Lu. - Vi.: 8:30 a. m. - 5:00 p. m.

Teléfono: (202) 546-1512

Sitio web: www.ccdc1.org

- Los servicios ofrecidos incluyen atención de salud primaria para niños y adultos.
 - Se ofrecen diagnósticos/evaluaciones, gestión de medicamentos y servicios para la comunidad, como recuperación de viviendas y en caso de traumas.
-

Centro de Salud Community of Hope (Community of Hope Health Center) (DC Health Care Alliance)

2250 Champlain Street, NW
Washington, DC 20009

Horario: Lu. - Mi. - Vi.: 8:30 a. m. - 5:00 p. m.

Ma. y ju.: 8:30 a. m. - 7:00 p. m.

Teléfono: (202) 232-9022

Sitio web: www.communityofhopedc.org

- Los servicios para niños y adultos incluyen exámenes físicos y pruebas de detección/tratamiento para asma, exposición al plomo y otras enfermedades respiratorias.
- Análisis de sangre prenatales, evaluaciones infantiles, inmunizaciones y pruebas de TB.

-
- Entre otros servicios se incluyen salud del adolescente, educación de salud preventiva, medicina general para adultos, pediatría, obstetricia (de bajo y alto riesgo), asesoramiento y remisiones de salud mental, y remisiones para terapia del habla y de la audición.
 - Se atiende a los pacientes con o sin cita previa. Los pacientes que se presenten sin cita previa serán atendidos de acuerdo con el orden de llegada. No se rechazará a nadie por el hecho de que no pueda pagar los servicios, y se aplican tarifas con descuento para aquellos pacientes que no cuentan con un seguro y que pueden pagar por los servicios.
-

DC Healthy Start

1900 Massachusetts Avenue, SE, Building 1, Room 1158
Washington, DC 20003

Horario: circunscripciones 5, 6, 7, 8 – Llamar para programar cita
Teléfono: (202) 698-7009

- Los servicios incluyen pruebas de detección y tratamiento para el asma.
 - Se ofrece manejo de casos centrados en la familia para mujeres embarazadas y mujeres con hijos pequeños, TB, VIH/SIDA, cuestiones de salud infantil generales y agudas, asesoramiento nutricional, asesoramiento para padres y depresión.
-

Unidad móvil de DC Healthy Start (DC Healthy Start Mobile Unit)

Horario: circunscripciones 5, 6, 7, 8 – Llamar para programar cita
Teléfono: (202) 698-7009

- Se ofrece manejo de casos centrados en la familia para atención prenatal y posnatal, TB, VIH/SIDA, cuestiones de salud infantil generales y agudas, asesoramiento nutricional, asesoramiento para padres y depresión.
-

Centro de Desarrollo de Familias del Distrito de Columbia (District of Columbia Developing Families Center)

801 17th Street, NE
Washington, DC 20002

Horario: Lu. - Vi.: 9:00 a. m. - 5:00 p. m.
Inmunizaciones: 2° y 4° martes de cada mes, 4:30 p. m. - 7:30 p. m.
Teléfono: (202) 398-2007
Sitio web: www.developingfamilies.org

-
- Ofrece pruebas de detección, tratamientos y educación de salud preventiva para las personas que sufran asma y que hayan estado expuestas al plomo.
 - Cuidados de salud generales y prenatales para familias que cuenten o no con un seguro y para mujeres. Ofrece un moderno establecimiento con un centro de nacimientos, un establecimiento de servicio social/salud para atención prenatal y posnatal, un centro de cuidados diurnos y servicios de pruebas de detección de VIH y TB.
 - También se ofrecen visitas domiciliarias intensivas para familias vulnerables, un programa de alfabetización, asistencia con las solicitudes de beneficios, servicios de salud para adolescentes, manejo de crisis familiares, atención de urgencia, remisiones para asistencia financiera e inmunizaciones gratuitas.
 - Se recomienda programar citas por anticipado, pero se aceptan presentaciones sin cita previa.
-

Línea para dejar de fumar del Distrito de Columbia (District of Columbia Quitline) (programa para dejar de fumar)

Teléfono: 1-800- QUIT NOW (1-800-784-8669)

Proyecto de Colaboración para el Fortalecimiento Familiar del Far Southeast (Far Southeast Family Strengthening Collaborative)

2041 Martin Luther King, Jr. Avenue, SE, Suite 304

Washington, DC 20020

Horario: Lu. - Vi.: 8:30 a. m. - 5:30 p. m.

Teléfono: (202) 889-1425

- Remisiones para pruebas de detección y remisiones para tratamientos para exposición al plomo, asma u otras enfermedades respiratorias.
- Las remisiones por servicios son, principalmente, para niños de entre 0 y 18 años de edad y sus familias, y brinda servicios sociales a los residentes pobres de la Circunscripción 8 que no cuentan con un seguro, como atención de urgencia, asistencia financiera y otorgamiento de minisubsidios para programas infantiles de la circunscripción.
- Remisiones para pruebas de detección y remisiones para tratamientos para cáncer y diabetes, entre otros, asesoramiento nutricional, asesoramiento de salud preventivo, clases de crianza, clases educativas, asistencia para empleados, grupos de apoyo familiar, servicios de extensión comunitarios y defensoría.

Servicio de Asesoría Médica y Familiar (Family and Medical Counseling Service) **(DC Health Care Alliance)**

2041 Martin Luther King, Jr. Avenue, SE, Suite 105
Washington, DC 20020

Horario: Lu. - Vi.: 8:30 a. m. - 5:30 p. m.
Teléfono: (202) 889-7900

- Servicios de pruebas de detección y tratamiento para afecciones respiratorias, como asma y otras, y exposición al plomo.
- Los servicios también incluyen programas integrales de servicio de salud del comportamiento, atención primaria y asesoramiento nutricional.
- Todos los servicios están disponibles para adultos y niños. El cargo se basa en el ingreso y en otros factores. Se proporciona ayuda para realizar los pagos.

Facultad de Medicina de Georgetown University (Georgetown University Medical College): camioneta móvil de pediatría

Dirección postal:
3800 Reservoir Road, NW PHC Building, 2nd Floor
Washington, DC 20007

Horario: Lu., mi. y vi. disponible en la comunidad,
llamar para obtener información sobre sus sedes.
Exámenes de bienestar infantil, solo con cita previa.
Teléfono: (202) 444-8888
Sitio web: www.georgetown.edu/gumc

- Los servicios incluyen pruebas de detección y tratamiento para asma y exposición al plomo.
- También proporciona servicios pediátricos, atención primaria, pruebas de detección y tratamiento para TB, VIH/SIDA, medicamentos, remisiones de salud mental, asesoramiento nutricional, análisis de laboratorio de rutina, controles médicos de bebés sanos, inmunizaciones, evaluaciones del desarrollo, pruebas de detección de la audición y cuidados crónicos. Se ofrecen servicios de oftalmología una vez por mes, con cita.

Centro de Salud Familiar de Howard University Hospital (Howard University Hospital Family Health Center)

2339 Georgia Avenue, NW, 4th Floor
Washington, DC 20060

Horario: Lu. - Ma. - Ju. - Vi., 8:00 a. m. - 5:30 p. m.
Mi.: 1:00 a. m. - 5:30 p. m.
Teléfono: (202) 865-3250
Sitio web: www.huosp.org

-
- Proporciona pruebas de detección y tratamiento para asma y exposición al plomo.
 - Los servicios también incluyen atención médica primaria para adultos y niños, pruebas de detección y tratamiento para cáncer, diabetes, TB, VIH/SIDA, pediatría, medicamentos, análisis de laboratorio de rutina, educación sobre técnicas de salud preventiva, evaluaciones del desarrollo, atención prenatal, controles médicos del bienestar del bebé y remisiones de servicios sociales.
 - Los pacientes deben tener Medicaid o seguro privado para recibir tratamiento. Sin embargo, hay planes de pago disponibles.
-

Grupo de Medicina Familiar de Howard University Hospital (Howard University Hospital Family Medicine Group)

2041 Georgia Avenue, NW, 1st Floor Towers Building, Suite 1700C
Washington, DC 20060

Horario: Lu. - Ma. - Ju., 8:00 a. m. - 8:00 p. m.
Mi., 12:00 p. m. - 8:00 p. m.
Vi., 8:00 a. m. - 4:00 p. m.
Sá., 8:00 a. m. - 12:00 p. m. Solo con cita previa.

Teléfono: (202) 865-3200

Sitio web: www.huhosp.org

- Proporciona pruebas de detección y tratamiento para asma y exposición al plomo.
 - Los servicios incluyen atención médica primaria para adultos y niños, pruebas de detección y tratamiento para cáncer, diabetes, TB, VIH/SIDA, pediatría, medicamentos, análisis de laboratorio de rutina, educación sobre técnicas de salud preventiva, evaluaciones del desarrollo, atención prenatal, controles médicos de bienestar del bebé y remisiones de servicios sociales.
 - Los pacientes deben tener Medicaid o seguro privado para recibir tratamiento. Sin embargo, hay planes de pago disponibles.
-

Israel Baptist Church

1251 Saratoga Avenue, NE
Washington, DC 20018

Horarios: Primer miércoles de cada mes, 4:30 p. m. - 7:30 p. m.
Tercer sábado de cada mes, 12:00 p. m. - 3:00 p. m.

Teléfono: (202) 269-0288, 269-5090

Sitio web: www.israelbaptistchurch.org

- Remisiones para pruebas de detección y tratamiento gratuitos para adultos y niños, para exposición al plomo y asma.
- También brinda remisiones para pruebas de detección y tratamiento gratuitos para TB y VIH/SIDA.

-
- Otros servicios incluyen asistencia para obtener una vivienda, atención de urgencia, intervención en situaciones de crisis familiar y asistencia financiera. En la iglesia se ofrecen inmunizaciones gratuitas.
 - No es necesario programar una cita, pero se recomienda hacerlo. Se aceptan presentaciones sin cita previa.
-

La Clínica del Pueblo (DC Health Care Alliance y el sitio de Project Wish)

1470 Irving Street, NW
Washington, DC 20010

Horario: Lu. - Vi.: 8:30 a. m. - 5:00 p. m.
Teléfono: (202) 462-4788
Sitio web: www.lcdp.org

- Proporciona pruebas de detección para asma y otras afecciones respiratorias solo para pacientes.
 - Los servicios incluyen pediatría, salud del adolescente, medicina general para adultos, salud de la mujer, psiquiatría, exámenes de la vista, asesoramiento de salud preventiva, manejo de casos, atención médica alternativa, y pruebas de detección para cáncer, diabetes, TB y VIH.
 - Todos los servicios del centro se brindan en un entorno bilingüe (español e inglés). El cargo se basa en el ingreso y en otros factores.
-

Lead Safe DC

2100 M Street, NW, Suite 203
Washington, DC 20037

Horario: Lu. - Vi., 9:00 a. m. - 5:00 p. m.
Teléfono: 202-994-5188
Sitio web: www.leadsafedc.com

- Los servicios incluyen una visita domiciliar gratuita de un miembro del equipo de servicios de extensión certificado para mujeres embarazadas y familias con hijos pequeños.
- Brinda métodos de limpieza y administración del hogar para que reduzca los niveles de plomo de su hogar.
- Servicios disponibles en idioma español.
- Los servicios son gratuitos.

Centro de María para el Cuidado Materno-Infantil (Mary's Center for Maternal & Child Care) (DC Health Care Alliance)

2333 Ontario Road, NW
Washington, DC 20009

Horario: Lu. - Vi.: 8:30 a. m. - 5:00 p. m.
Clínica para adolescentes (13 a 21 años de edad) dos sábados por mes, con cita.
Teléfono: (202) 483-8196
Sitio web: www.maryscenter.org

- Proporciona pruebas de detección, tratamientos y educación de salud preventiva para las personas que sufren asma y que han estado expuestas al plomo.
- Atención de la salud general y prenatal para mujeres y para familias que trabajan en establecimientos en los cuales no se les brinda seguro de salud. También se ofrece un programa de desarrollo infantil, visitas domiciliarias intensivas para familias vulnerables, un programa de alfabetización, asistencia con las solicitudes de beneficios, servicios de salud para adolescentes, y pruebas de detección y tratamiento para VIH y TB.

El Proyecto Mautner (The Mautner Project) (programa para dejar de fumar)

Teléfono: (202) 332-5536

Centro de la Región Midatlántica para la Salud Infantil y el Medioambiente (Mid Atlantic Center for Children's Health and Environment)

2100 M Street, NW, Suite 203
Washington, DC 20036

Correo electrónico: pehsu@gwu.edu
Teléfono: (202) 994-1166 ó 1 (866) MACCHE1
Sitio web: www.health-e-kids.org

- Se ofrecen consultas telefónicas para padres, médicos, enfermeros, personal del departamento de salud y otros.
- Se proporcionan seminarios para profesionales de atención de la salud acerca de peligros ambientales.
- Difunde materiales de capacitación sobre salud infantil y medioambiente.

Centro Nacional de Venenos de la Capital y de Control de Venenos (National Capital Poison Center & Poison Control)

3201 New Mexico Avenue, NW, Suite 310
Washington, DC 20016

Horario: 24 horas/día, 7 días/semana
Teléfono: (202) 625-3333
Sitio web: www.poison.org

- Los servicios incluyen información sobre control de envenenamiento, incluido el envenenamiento por plomo, educación de salud preventiva, materiales educativos, formas de reconocer y abordar los síntomas de envenenamiento, y kits de control de envenenamiento para uso doméstico.
 - Los servicios son gratuitos.
-

Centro Nacional para Niños y Familias (The National Center for Children and Families)

Cara House
603 50th Street, NE
Washington, DC 20019

Horario: Lu. - Vi., 9:00 a. m. - 5:00 p. m.
Teléfono: (202) 396-9330
Sitio web: www.nccf-cares.org

- Proporciona gran cantidad de remisiones para pruebas de detección y tratamientos de salud para niños y adultos, clases de crianza, clases de educación, orientación, programas de intercambio de recursos (ropa, muebles, calzado, artículos nuevos y usados, etc.), programa de asistencia a los padres, y acceso a familias sustitutas.
 - Brinda prevención en los vecindarios e intervención temprana en la Circunscripción 7 del DC, a fin de evitar el abuso y abandono infantil, y mejorar las condiciones de salud y el acceso a atención médica.
-

Institute for Hispanic Health (IHH) del Consejo Nacional de La Raza (National Council of La Raza)

1126 16th Street, NW
Washington, DC 20036

Teléfono: (202) 795-1670
Sitio web: www.nclr.org

- Todos los servicios están disponibles en español.
- Ofrece un libro de relatos titulado Los trucos del FantASMA del ASMA. El relato usa imágenes y personajes para explicar los desencadenantes del asma en el hogar.

Proyecto de Colaboración para Familias Saludables y Comunidades Prósperas de North Capitol (North Capitol Healthy Families Thriving Communities Collaborative)

1420 North Capitol Street, NW
Washington, DC 20002

Horario: Lu. - Vi., 9:00 a. m. - 5:00 p. m.
Teléfono: (202) 588-1800
Sitio web: www.north-cap.org

- Proporciona pruebas de detección y remisiones de tratamiento para exposición al plomo, asma y otras enfermedades respiratorias.
- Los servicios para familias en riesgo en las circunscripciones también incluyen manejo de casos, prevención de la violencia, educación de la salud comunitaria, pruebas de detección y remisiones de tratamiento para cáncer, diabetes, asesoramiento nutricional, grupos de apoyo familiar, intervención en situaciones de crisis familiar, clases de crianza, un programa de alfabetización, capacitación/asistencia laboral, servicios de extensión y defensa comunitarios, y servicios sociales para los residentes pobres del área que no cuentan con un seguro, como atención de urgencia y asistencia financiera.

Padres a favor de alternativas no tóxicas (Parents for Nontoxic Alternatives): esta organización sin fines de lucro trabaja para proteger a los niños en el área metropolitana del DC de la exposición evitable a sustancias tóxicas y ofrece información y orientación para tratar el tema del plomo en el agua potable.

Teléfono: (202) 997-1834

Centro de Salud Familiar Perry del Providence Hospital (Perry Family Health Center at Providence Hospital)

128 M Street, NW, Suite 50
Washington, DC 20001

Horario: Lu. - Vi.: 8:30 a. m. - 5:00 p. m.
Teléfono: (202) 682-3840
Sitio web: www.provhosp.org

- Proporciona pruebas de detección para exposición al plomo y asma, para niños.
- Los servicios incluyen pediatría, medicina interna, servicios de psiquiatría, un nutricionista, enfermeras obstétricas certificadas y pruebas de detección para TB.
- En nuestro establecimiento se ofrece asistencia gratuita para solicitar Medicaid y medicamentos. Se aceptan planes Medicaid, Medicare y de seguros comerciales, y una escala de cargos variable.

Quit For Life (programa para dejar de fumar)

Teléfono: (202) 806-5293

Centro Católico Hispano (Spanish Catholic Center) (DC Health Care Alliance)

1618 Monroe Street, NW
Washington, DC 20010

Horario: Lu. - Vi.: 8:30 a. m. - 5:00 p. m.

Teléfono: (202) 939-2400

- Los servicios incluyen una clínica médica que atiende a adultos con bajos ingresos que no cuentan con un seguro.
 - La clínica odontológica ofrece servicios periodontales y para adultos. Otros servicios incluyen servicios de inmigración y sociales, asesoramiento laboral y cursos de computación.
 - Disponemos de personal que habla español.
 - El pago se basa en la capacidad de pago, pero a ninguna persona se le niega la prestación de servicios si no puede pagarlos.
-

Centro de Atención Integral So Others Might Eat (S.O.M.E.) (So Others Might Eat (S.O.M.E.) Comprehensive Care Center) (DC Health Care Alliance)

60 O Street, NW
Washington, DC 20001

Horario: Lu. - Vi., 8:00 a. m. - 4:00 p. m., con y sin cita.

Teléfono: (202) 797-8806

Sitio web: www.some.org

- Se brindan servicios de atención médica gratuita, que incluyen pruebas de detección y tratamiento de salud.
- Los servicios también incluyen oftalmología, odontología general, servicios de radiografías, servicios sociales, educación de salud preventiva, servicios de rehabilitación y tratamiento por adicciones para pacientes ambulatorios.
- Los servicios están destinados, principalmente, a poblaciones que reciben una atención deficiente, los pobres y las personas sin hogar.

Unity Health Care, Inc. (DC Health Care Alliance)

- Las clínicas de Unity Health Care (consultar las sedes a continuación) proporcionan pruebas de detección y tratamiento para asma, otras enfermedades respiratorias y exposición al plomo.
- Las clínicas también proporcionan servicios de atención de la salud primaria, pruebas de detección de enfermedades y tratamiento preventivos para cáncer y diabetes, servicios sociales y promoción de la salud.
- Los servicios se ofrecen, principalmente, a poblaciones pobres que reciben una atención deficiente y a las personas sin hogar. Los servicios son gratuitos para aquellas personas que no puedan pagar, y se ofrecen cargos con descuento para quienes puedan pagar por los servicios.

Unity Health Care

1220 12th Street, SE, Suite 120
Washington, DC 20003

Horario: Lu. - Vi.: 8:30 a. m. - 5:00 p. m.
Teléfono: (202) 715-7900
Sitio web: www.unityhealthcare.org

Unity Health Care/Centro Anacostia (Anacostia Center)

1328 W Street, SE
Washington, DC 20003

Horario: Lu. - Vi., 8:15 a. m. - 4:45 p. m.
Teléfono: (202) 610-7160
Sitio web: www.unityhealthcare.org

Unity Health Care/Centro de Salud Good Hope Road (Good Hope Road Health Center)

1618 Good Hope Road, SE
Washington, DC 20032

Horario: Lu. - Vi., 8:00 a. m. - 4:30 p. m.
Teléfono: (202) 610-7280
Sitio web: www.unityhealthcare.org

Unity Health Care/Centro de Salud East of the River (East of the River Health Center)

123 45th Street, NE
Washington, DC 20019

Horario: Lu. - Ma. - Ju. - Vi., 8:30 a. m. - 5:00 p. m.
Mi., 11:00 a. m. - 7:30 p. m.
Teléfono: (202) 388-7890
Sitio web: www.unityhealthcare.org

Unity Health Care/Centro de Salud Hunt Place (Hunt Place Health Center)
4130 Hunt Place, NE
Washington, DC 20019

Horario: Lu. - Vi., 8:15 a. m. - 4:45 p. m.
Teléfono: (202) 388-8160
Sitio web: www.unityhealthcare.org

Unity Health Care/Centro de Salud Phoenix (Phoenix Health Center)
1900 Massachusetts Avenue, SE
Washington, DC 20002

Horario: Lu. - Vi., 8:15 a. m. - 4:45 p. m.
Teléfono: (202) 548-6500
Sitio web: www.unityhealthcare.org

Unity Health Care/Centro de Salud Southwest (Southwest Health Center)
850 Delaware Avenue, SW
Washington, DC 20024

Horario: Lu. - Vi., 8:00 a. m. - 4:00 p. m.,
sin cita previa, 8:30 a. m. - 11:30 a. m.
Teléfono: (202) 548-4520
Sitio web: www.unityhealthcare.org

Unity Health Care/Centro de Salud Upper Cardozo (Upper Cardozo Health Center)
3020 14th Street, NW
Washington, DC 20009

Horario: Ma. - Ju. - Vi., 8:30 a. m. - 5:00 p. m.
Lu. y mi., 8:30 a. m. - 7:30 p. m.
Sá., 8:30 a. m. - 1:30 p. m. (solo atención de urgencia)
Teléfono: (202) 745-4300
Sitio web: www.unityhealthcare.org

Unity Health Care/Centro de Salud Walker Jones (Walker Jones Health Center)
1100 First Street, NW
Washington, DC 20001

Horario: Lu. - Mi. - Vi., 8:15 a. m. - 8:00 p. m.
Ma. y ju., 8:15 a. m. - 4:45 p. m.
Sá., 8:00 a. m. - 12:00 p. m.

Teléfono: (202) 354-1120
Sitio web: www.unityhealthcare.org
Unity Health Care/Centro de Salud Woodbridge (Woodbridge Health Center)
2146 24th Place, NE
Washington, DC 20018

Horario: Lu. - Vi., 8:15 a. m. - 4:45 p. m.
Teléfono: (202) 281-1160
Sitio web: www.unityhealthcare.org

Unity Health Care/Centro de Salud Woodland Terrace (Woodland Terrace Health Center)
2702 1/2 Langston Street, SE
Washington, DC 20020

Horario: Lu. - Vi., 8:30 a. m. - 12:00 p. m. Ma., 1:00 p. m. - 4:30 p. m.
Sitio web: www.unityhealthcare.org

Clínica Gratuita de Washington (Washington Free Clinic) (DC Health Care Alliance)

1525 Newton Street, NW
Washington, DC 20010

Horario: Lu., 9:00 a. m. - 5:00 p. m.
Ma. y ju., 2:30 p. m. - 7:30 p. m.
Mi., 4:00 p. m. - 7:30 p. m.
Vi., 8:30 a. m. - 12:00 p. m.
Teléfono: (202) 667-1106
Sitio web: www.wfclinic.org

- Proporciona pruebas de detección y tratamiento para asma y exposición al plomo.
- Los servicios incluyen atención médica primaria, planificación familiar y servicios de salud reproductiva, obstetricia y atención prenatal de bajo riesgo, atención pediátrica, pruebas de detección y tratamiento para TB, VIH/SIDA, atención de bebés sanos, junto con salud de la mujer e inmunizaciones.

III. ¿QUÉ PELIGROS PARA LA SEGURIDAD PUEDEN ESTAR PRESENTES EN MI HOGAR?

Hemos hablado acerca de muchos peligros para la salud en nuestro medioambiente, pero nuestros hogares pueden ser aún más seguros cuando conocemos otras cuestiones de seguridad. Muchas de ellas pueden provocar lesiones a cualquier persona en el edificio, independientemente de la edad. Algunas cuestiones de seguridad son especialmente importantes para los niños pequeños. Otras son importantes para prevenir lesiones de los mayores.

Esta sección de la guía cubre cuestiones de seguridad no estructural, que varían desde seguridad en materia de incendios hasta cuestiones de resbalones y caídas. Es importante saber que los peligros para la seguridad estructural requieren atención inmediata. Algunos ejemplos de problemas estructurales son cuestiones como la falta de pasamanos en las escaleras y los pisos podridos.

Rebuilding Together de Washington DC proporciona reparaciones gratuitas en hogares para los residentes del Distrito con bajos ingresos. Para obtener más información, visite www.rebuildingtogetherdc.org o llame al 202-965-2824.

El Departamento de Vivienda y Desarrollo Comunitario del Distrito de Columbia proporciona subsidios para reparaciones en viviendas unifamiliares, ocupadas por el propietario. Para obtener más información, visite www.dhcd.dc.gov/dhcd (luego haga clic en "Homeownership Opportunities" [Oportunidades para ser propietario de vivienda] a fin de encontrar información acerca del Programa de rehabilitación residencial unifamiliar [Single Family Residential Rehabilitation Program]).

PELIGROS DE INCENDIO

Los incendios en el hogar ocurren a menudo. Provocan muchas lesiones y muertes todos los años en los EE. UU. Todos los edificios deberían tener alarmas de humo. El Distrito de Columbia ofrece la instalación gratuita de alarmas de humo para los residentes del DC.

Los incendios pueden ser provocados por cables defectuosos o viejos, o por circuitos eléctricos sobrecargados. Siempre asegúrese que los cables de un edificio cumplan con las normas y no estén obsoletos. Nunca enchufe un aparato si los cables de este no se encuentran en buen estado. Nunca almacene materiales que puedan quemarse fácilmente cerca de fuentes de calor, como un horno.

PELIGROS DE RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS

Especialmente cuando son ancianas, las personas se lesionan cuando resbalan o tropiezan y luego caen. Siempre debemos hacer el esfuerzo de mantener las cosas fuera de las escaleras y fuera del camino. No debería existir la posibilidad de que una persona tropiece con algo que, en primer lugar, no debería haber estado allí. No deje cables en los pasillos. Las alfombras o los tapetes sueltos también pueden causar problemas de seguridad.

Es mejor tener una baranda en la bañera para entrar y salir de ella. Muchas lesiones graves se producen como consecuencia de personas que se resbalan en una bañera. Para prevenir caídas graves y, en ocasiones, mortales, otra buena idea es instalar protecciones para ventanas en las ventanas de los pisos superiores, especialmente si hay niños pequeños en el hogar.

CUESTIONES DE SEGURIDAD DE BEBÉS Y NIÑOS PEQUEÑOS

Los bebés y niños requieren protección adicional. Coloque tapas de toma de corriente de plástico sobre tomas de corriente eléctricas que estén al alcance de un niño pequeño. Esto evita que los niños pequeños coloquen los dedos o un objeto en la toma de corriente y que, posiblemente, reciban una descarga eléctrica.

Las persianas y cortinas de ventanas que tienen cuerdas pueden estrangular a un niño. Las cuerdas deben estar enrolladas y colocadas bien alto en la ventana para que un niño no pueda alcanzarlas.

Para prevenir el Síndrome de muerte súbita de los bebés (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS), asegúrese de usar una cuna para su bebé. El Departamento de Salud del Distrito de Columbia ofrece cunas gratuitas a los residentes del DC.

LISTA DE RECURSOS DE PELIGROS PARA LA SEGURIDAD

AGENCIAS FEDERALES

Administración de Incendios de los EE. UU.

- www.usfa.dhs.gov y www.firesafety.gov

Comisión de Seguridad de los Productos para los Consumidores (Consumer Product Safety Commission)

- www.cpsc.gov/cpsc/pub/pubs/fire_sf.html

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention).

- www.cdc.gov/nasd/docs/d000001-d000100/d000006/d000006.html
-

RECURSOS NACIONAL NO GUBERNAMENTALES

Sitios web de los **peligros para la seguridad**

- www.firesafehome.org/General/NewHomeSafety.asp
 - www.kidshealth.org/parent/firstaid_safe/home/fire.html
 - www.nyc.gov/html/doh/html/win/winbroc.shtml (protecciones para ventanas)
-

SERVICIOS DEL GOBIERNO DEL DISTRITO DE COLUMBIA

El Departamento de Bomberos y de Servicios de Emergencia del Distrito de Columbia ofrece instalar una alarma de humo, sin cargo.

Teléfono: (202) 673-3331

El Departamento de Salud del Distrito de Columbia ofrece una cuna gratuita a los residentes del DC, a través de su Programa de cunas seguras (Safe Cribs Program).

Teléfono: (202) 442-9374 ó (202) 442-9134

Departamento de Medioambiente del DC/División de Calidad del Aire en Espacios Interiores

51 N Street, NE, 5th floor
Washington, DC 20002

Teléfono: (202) 535-2257

- Brinda información y asistencia técnica para los residentes del DC acerca del radón, el moho y otras cuestiones ambientales en espacios interiores.
 - Proporciona inspecciones de hogares para intentar identificar la fuente del problema de salud.
 - Proporciona kits de prueba de radón gratuitos para evaluar la presencia de radón en el ambiente del hogar.
-

Departamento de Medioambiente del DC/División de Calidad del Aire

51 N Street, NE, 5th floor
Washington, DC 20002

Teléfono: (202) 535-2626 (para quejas relacionadas con la calidad del aire en su hogar)

Sitio web: ddoe.dc.gov

- Aplica las reglamentaciones en materia de calidad del aire en Washington, DC.
- Es un medio para que los propietarios de viviendas presenten quejas sobre la calidad del aire en el hogar, debido a humo, olores o polvo generados por la contaminación del aire causada por empresas grandes y pequeñas, y por la circulación de camiones o autobuses.
- Las quejas de los residentes del DC han llevado a descubrir graves violaciones de la calidad del aire.

Fundación HSC (The HSC Foundation)

The HSC Foundation se dedica a mejorar el acceso a los servicios para personas que enfrentan barreras sociales y de atención de la salud que representan un desafío, debido a su discapacidad, enfermedad crónica u otras circunstancias que plantean necesidades únicas. The HSC Pediatric Center y Health Services for Children with Special Needs, Inc. son organizaciones patrocinadas por la Fundación.

www.hscfoundation.org
1808 Eye Street, NW
Suite 600
Washington, DC 20006
Voz: (202) 454-1220
Fax: (202) 454-1251

Centro Pediátrico de HSC (The HSC Pediatric Center)

Guiado por una filosofía centrada en la familia, el Pediatric Center brinda atención de rehabilitación y de transición de la más alta calidad para bebés, niños, adolescentes y adultos jóvenes con necesidades de atención de la salud especiales, y para sus familias, en un entorno que las contiene y que respeta sus necesidades, fortalezas, valores y prioridades.

www.hscpediatriccenter.org
1731 Bunker Hill Road, NE
Washington, DC 20017
Voz: (202) 832-4400 ó 1-800-266-4444
TTY: (202) 832-7848
Admisiones: (202) 635-6113 ó 1-800-226-4444

Servicios de Salud para Niños con Necesidades Especiales, Inc. (Health Services for Children with Special Needs, Inc., HSCSN)

HSCSN es una innovadora red de administración de cuidados, que coordina servicios de salud, sociales y educativos para las poblaciones pediátricas de Washington, DC, que reciben Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI) y las que son elegibles para recibir SSI. Los beneficios a miembros y a sus familias incluyen los beneficios tradicionales de Medicaid más una gama de servicios de atención de la salud e integrales extendidos.

www.hscsn-net.org
1101 Vermont Avenue, NW, Suite 1201
Washington, DC 20005
Voz: (202) 466-8483
Línea para idiomas: 866-937-4549
Fax: (202) 466-8514
TTY: (202) 467-2709

NOTA



NOTA



THE HSC HEALTH CARE SYSTEM

Fundación HSC
1808 Eye Street, NW, Suite 600, Washington, DC 20006
Voz: (202) 454-1220 Fax: (202) 454-1251
www.hscfoundation.org