

# Guía para un Hogar Saludable: Lo que debe saber antes de mudarse

Para ayudar a los compradores y arrendatarios a mudarse a un hogar seguro, esta guía provee información sobre:

- |                      |                                      |
|----------------------|--------------------------------------|
| 1. Agua potable      | 7. Plagas                            |
| 2. Sistemas Sépticos | 8. Monóxido de carbono               |
| 3. Plomo             | 9. Calidad del aire exterior         |
| 4. Radón             | 10. Lugares para desechos peligrosos |
| 5. Asbesto           |                                      |
| 6. Moho              |                                      |

## Resumen de Lista de Tareas:

✓ Consulte al propietario actual sobre:

- De dónde proviene el agua potable (fuente de agua pública o pozo privado)
- Cualquier filtro de agua o sistema de filtración en el hogar
- Dónde se tratan las aguas residuales (cloaca pública o sistema séptico en el sitio)
- Registro de bombeo/inspección para un sistema séptico en el sitio (si corresponde)
- Pintura con plomo, línea de servicio por plomo y antigüedad del edificio
- Pruebas de Radón
- Materiales de construcción con asbesto
- Fugas de agua o problemas de humedad que se conozcan
- Historial de mantenimiento de sistemas de calefacción y aparatos de combustión
- Peligros ambientales conocidos en el área

✓ Investigue las condiciones ambientales de:

- Calidad del agua potable
- Calidad del aire exterior
- Lugares para desechos peligrosos
- Líneas de alta tensión cercanas

✓ Considere hacer pruebas en el hogar para:

- Calidad del agua (si es un pozo privado)
- Plomo
- Radón
- Asbesto (si es necesario)

# Agua Potable



## ¿De dónde proviene mi agua potable?

- Los sistemas públicos de agua proporcionan agua a muchas personas de manera regular. Abastecen a casi el 90% de los residentes de Massachusetts.
- Otros residentes usan un pozo privado. Los pozos privados proporcionan agua a menos personas (generalmente solo una casa).



## ¿Es segura mi agua potable pública?

Por ley, los proveedores públicos de agua deben analizar periódicamente el agua en busca de bacterias y contaminantes. El Departamento de Protección Ambiental de Massachusetts (MassDEP, por sus siglas en inglés) se asegura de que los proveedores cumplan con los estrictos estándares de calidad del agua.



## ¿Es segura mi agua de pozo privado?

Los pozos privados pueden contaminarse con sustancias naturales (p.ej., bacterias, radón, arsénico), con las actividades industriales cercanas, con los vertederos, con las escorrentías urbanas o con las actividades residenciales (p. ej., fertilizantes). Algunos contaminantes tóxicos no tienen sabor, olor ni color. El propietario es responsable de hacer un análisis del pozo privado.



## ¿Qué puedo hacer?

1. Si la casa tiene una fuente de agua pública, busque información sobre la calidad del agua:
  - Informes de Confianza del Consumidor: <http://water.epa.gov/drink> o del departamento de agua o el proveedor de agua local.
2. Si la casa tiene un pozo privado, se puede analizar el agua antes de comprar o rentarla casa. Encuentre información sobre las pruebas de MassDEP, en <http://www.mass.gov/eea/agencies/massdep/water/drinking/protect-your-family-a-guide-to-water-quality-testing-f.html>.



## ¿Dónde puedo encontrar más información?

1. Massachusetts Department of Environmental Protection (Departamento de Protección Ambiental de Massachusetts):
  - Program.director-dwp@mass.gov, 617-292-5770
  - [www.mass.gov/eea/agencies/massdep/water/drinking/](http://www.mass.gov/eea/agencies/massdep/water/drinking/)
2. U.S. Environmental Protection Agency (Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos):
  - Línea Directa de Agua Potable Segura: 1-800-426-4791
  - <http://water.epa.gov/drink>

# Sistemas Sépticos



## ¿Qué son los sistemas sépticos?

Aproximadamente 1 de cada 4 hogares en Massachusetts tiene un sistema de aguas residuales en el sitio (sistema séptico). Otras viviendas utilizan una cloaca pública. Los sistemas sépticos usan el suelo en el campo de lixiviación para tratar y eliminar las aguas residuales de la casa.



## ¿Cuáles son los signos de un sistema séptico defectuoso?

Es responsabilidad del propietario mantener y reparar el sistema séptico del lugar. Los signos de un sistema séptico defectuoso incluyen:

- Acumulación de aguas residuales en la superficie del suelo (sobre el campo de lixiviación), especialmente después de las tormentas
- Exuberante crecimiento verde en la superficie del suelo (sobre el campo de lixiviación)
- Residuos de aguas residuales en el hogar, inodoros o desagües con drenaje lento u olores de aguas residuales.



## ¿Cuáles son los riesgos de un sistema séptico defectuoso?

Un sistema séptico defectuoso puede contaminar el agua potable, propagar enfermedades y dañar el medio ambiente. También puede reducir el valor de la propiedad y ser costoso de reparar.



## ¿Qué puedo hacer?

1. Pregunte al propietario si la casa usa un sistema séptico. (Una casa con un pozo privado probablemente también usa un sistema séptico). Si es así:
  - Obtenga y revise una copia del Informe de Inspección del Sistema del Título 5.
  - Averigüe la ubicación del sistema séptico y el campo de lixiviación. Los árboles, los automóviles y el drenaje del agua (p. ej., desagües del techo) deben mantenerse alejados del campo de lixiviación.
  - Solicite registros de bombeo/inspección para el sistema. Los tanques sépticos se deben bombear al menos cada 3 años o según lo requiera la Junta de Salud local.
  - Reemplace el sistema séptico si es necesario. Solo un Ingeniero Profesional (PE, por sus siglas en inglés) de MA o un Sanitario Registrado (RS, por sus siglas en inglés) pueden diseñar un nuevo sistema.
  - Llame a la Junta de Salud local (autoridad de aplicación primaria para los sistemas sépticos) para asegurarse de que todos los formularios del Título V relacionados con el sistema séptico se hayan presentado y revisado.



## ¿Dónde puedo encontrar más información?

1. MassDEP:<http://www.mass.gov/eea/agencies/massdeep/water/wastewater/septic-systems-title-5.html>
2. EPA:<https://www.epa.gov/septic>
3. Comuníquese con la Junta de Salud local para obtener información sobre el sistema séptico.

# Plomo



## ¿Cómo afecta el plomo a la salud?

El plomo es un metal que puede dañar el cerebro, los riñones y el sistema nervioso. Los niños pequeños y las mujeres embarazadas son los más vulnerables a los efectos del plomo en la salud.



## ¿Cómo podría estar expuesto al plomo?

1. **La pintura** en la mayoría de las casas construidas antes de 1978 contiene plomo. La pintura descascarada o desconchada, o el polvo de pintura de las renovaciones puede causar exposición al plomo.
2. **El agua potable** puede estar contaminada por plomo en 1) tuberías o plomería en el hogar, 2) la línea de servicio que conecta a un hogar con la red de agua en la calle.
3. **El suelo** puede contaminarse con plomo cerca de edificios antiguos con pintura exterior de plomo, carreteras (debido al uso histórico de gasolina con plomo) o fuentes industriales.



## ¿Qué puedo hacer?

### 1. Pintura con plomo:

- El propietario debe informarle sobre cualquier peligro conocido de pintura con plomo, inspecciones e información de cumplimiento para viviendas anteriores a 1978. Si no se han realizado pruebas para la casa y la misma fue construida antes de 1978, realice una prueba de la casa.

### 2. Agua potable:

- Haga que se analice el agua.
- Pregunte al departamento de agua local sobre las líneas de servicio de la casa y el reemplazo de la línea de servicio con plomo.
- Si usted es dueño de la casa, considere reemplazar las tuberías de agua con plomo.

### 3. Suelo:

Pida que se realicen análisis del suelo o considere formas de reducir su exposición (por ejemplo, usar suelo nuevo para vegetales en macetas y arena limpia en un arenero para jugar al aire libre).



## ¿Dónde puedo encontrar información?

1. EPA:[www.epa.gov/lead](http://www.epa.gov/lead)
2. MDPH Childhood Lead Poisoning Prevention Program (Programa de Prevención de Envenenamiento Infantil por Plomo de MDPH): 1-800-532-9571
  - [www.mass.gov/dph/clppp](http://www.mass.gov/dph/clppp)
  - [www.mass.gov/dph/lead-sources](http://www.mass.gov/dph/lead-sources)

3. Ley de Plomo de MA:  
<http://www.mass.gov/eohhs/gov/departments/dph/programs/environmental-health/exposure-topics/lead/lead>
4. Seguimiento de Salud Pública Ambiental de Massachusetts (MA EPHT, por sus siglas en inglés):[https://matracking.ehs.state.ma.us/Health-Data/Childhood\\_Blood\\_Lead\\_Levels.html](https://matracking.ehs.state.ma.us/Health-Data/Childhood_Blood_Lead_Levels.html)(ver el Informe de Progreso de la Comunidad)
5. MassDEP:[www.mass.gov/eea/agencies/massdep/water/drinking/](http://www.mass.gov/eea/agencies/massdep/water/drinking/)

# Radón



## ¿Qué es el radón?

El radón es un gas radioactivo invisible y sin olor. El gas radón proviene del suelo y puede filtrarse en una casa a través de grietas en los cimientos. Dentro de una casa, el gas radón puede mezclarse con el aire que usted respira y quedar atrapado. Aunque la mayoría de dicho gas en una casa proviene del suelo, también puede transportarse por el aire cercano al agua del pozo privado en la casa.



## ¿Estoy expuesto al radón?

En promedio, 1 de cada 4 hogares en Massachusetts puede tener niveles elevados de radón en el aire. Hacer pruebas del aire es la única forma de saber si una casa tiene altos niveles de radón. Si una casa realmente tiene niveles elevados, hay formas de reducirlo a niveles seguros.



## ¿Puede el radón afectar mi salud?

El radón es la segunda causa principal de cáncer de pulmón en los Estados Unidos después del tabaquismo. Su riesgo de desarrollar cáncer de pulmón aumenta si está expuesto a altos niveles de radón durante mucho tiempo. El riesgo es mucho mayor para los fumadores.



## ¿Qué puedo hacer?

1. Pregunte al propietario si se hicieron pruebas en la casa para detectar radón.
  - Si es así, solicite una copia de los resultados.
  - Si no, realice pruebas para detectar radón en el aire.
2. Si los niveles en el aire son altos y usará un pozo privado, realice un análisis del agua.
3. Llame a la Unidad de Radón de MDPH para obtener información sobre pruebas y soluciones.



## ¿Dónde puedo encontrar más información?

1. Departamento de Salud Pública de Massachusetts
  - Unidad de Radón: 1-800-723-6695
  - Hoja Informativa sobre Radón:  
<http://www.mass.gov/eohhs/docs/dph/environmental/iaq/radon-fact-sheet-2016.pdf>
  - MA Environmental Public Health Tracking(Seguimiento de Salud Pública Ambiental de Massachusetts):  
<https://matracking.ehs.state.ma.us/Environmental-Data/radon/index.html>

2. U.S. Environmental Protection Agency (Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos)

- <https://www.epa.gov/radon>

# Asbesto



## ¿Qué es el asbesto?

El asbesto es una fibra mineral que se ha utilizado para el aislamiento y la protección contra incendios en materiales de construcción. Se puede encontrar en ciertos pisos de vinilo, tejas, pinturas con textura y aislamiento para paredes, áticos, conductos y tuberías. Las casas construidas después de la década de 1970 generalmente tienen menos materiales con asbesto.



## ¿Cómo podría estar expuesto al asbesto?

Podría estar expuesto al asbesto si el material que lo contiene se altera o se daña. Esto puede suceder durante la construcción, reparaciones, renovaciones y uso del producto. Estas actividades pueden aflojar las fibras de asbesto que luego se elevan en el aire y pueden inhalarse.



## ¿El asbesto afectará mi salud?

La inhalación de asbesto puede provocar mesotelioma, cáncer de pulmón y de bronquios, o enfermedad pulmonar. Su riesgo de enfermedad aumenta si está expuesto a niveles altos durante mucho tiempo. El riesgo es mayor para los fumadores.



## ¿Qué puedo hacer?

1. Pregunte al propietario si la casa fue inspeccionada por asbesto.
  - Si es así, solicite una copia de los resultados.
  - Si no, contrate a un inspector de asbesto, si hay materiales de construcción dañados o si va a remodelar. No es necesario que inspeccione la casa si los materiales están en buenas condiciones y no serán removidos ni dañados.
2. Si hay materiales dañados que contengan asbesto, los profesionales con licencia pueden hacer remociones y reparaciones. Evite el área y no aspire ni barra los escombros.



## ¿Dónde puedo encontrar más información?

1. U.S. Environmental Protection Agency (Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos)
  - <https://www.epa.gov/asbestos>
2. Massachusetts Department of Environmental Protection (Departamento de Protección Ambiental de Massachusetts):
  - <http://www.mass.gov/eea/agencies/massdep/air/programs/answers-to-common-asbestos-questions.html>
3. Programa de Asbesto del Departamento de Normas Laborales de Massachusetts
  - <http://www.mass.gov/lwd/labor-standards/asbestos-safety/>



## ¿Qué es el moho?

El moho es un hongo que se puede encontrar en casi cualquier lugar. Necesita hidratación para crecer. La hidratación puede provenir de la lluvia, la humedad, las fugas de agua, las inundaciones, el desbordamiento de los lavabos y la ropa húmeda.



## ¿Cuáles son los efectos del moho en la salud?

Tocar o inhalar moho puede causar reacciones alérgicas, ataques de asma e irritación (de los ojos, la piel, la nariz, la garganta y los pulmones). Ciertos mohos a veces pueden liberar sustancias que son potencialmente tóxicas.



## ¿Cómo puedo detectar el moho?

Los signos de crecimiento excesivo de moho incluyen:

- Crecimiento visible del moho (negro, blanco, verde, naranja, u otro color)
- Olor rancio, mohoso
- Fugas de agua, decoloración, madera podrida, deformación de pisos o tableros de pared, o alta humedad en el hogar
- Acumulación de agua cerca de los cimientos de la casa



## ¿Qué puedo hacer?

1. Pregunte al propietario sobre cualquier fuga de agua conocida o problemas de humedad.
2. No haga pruebas en el hogar para detectar moho en el aire. Hay cierto nivel de moho en todas partes, y no hay estándares para juzgar si los niveles de moho en el aire son aceptables o no.
3. En cambio, busque señales de fugas de agua o de daños por agua en el hogar. Trate de no respirar ni tocar ningún moho.
  - Por lo general, se pueden quitar fácilmente pequeñas cantidades de moho superficial, como en los azulejos del baño.
  - Las reparaciones por el crecimiento extenso de moho probablemente requerirán más tiempo y dinero.



## ¿Dónde puedo encontrar más información?

1. EPA: <https://www.epa.gov/mold>
2. MDPH: <https://www.mass.gov/mold-moisture-and-mildew>
3. MDPH Asthma Prevention and Control Program (Programa de Control y Prevención del Asma de MDPH)  
<https://www.mass.gov/asthma-prevention-and-control>

# Plagas



## ¿Qué son las plagas?

Hay muchos tipos diferentes de plagas que pueden dañar la salud humana y/o dañar los espacios vitales. Las plagas comunes incluyen roedores, cucarachas, hormigas y ácaros del polvo. Los ambientes húmedos son atractivos para las plagas, que pueden prosperar en toda la casa, desde la ropa de cama, los muebles tapizados y hasta las alfombras. Una infestación es un número inusualmente grande de una determinada plaga en el hogar.



## ¿Cuáles son los efectos de las plagas en la salud?

Los efectos en la salud pueden variar ampliamente, desde picaduras hasta enfermedades potencialmente mortales. Algunas plagas, como los roedores, pueden portar parásitos causantes de enfermedades y pueden transmitirlos a los humanos a través de la mordedura o el contacto directo. Los excrementos o partes del cuerpo de cucarachas, ácaros del polvo y otras plagas pueden desencadenar ataques de asma, reacciones alérgicas o irritación.



## ¿Qué puedo hacer?

Evitar que las plagas ingresen a su hogar en primer lugar es la mejor manera de controlarlas. Algunas prácticas básicas para la prevención de plagas incluyen las siguientes:

1. Eliminar las fuentes de comida. Selle herméticamente todos los recipientes y bolsas que contengan alimentos y restos de comida. Limpie regularmente encimeras, suelos, armarios y áreas de basura.
2. Eliminar las fuentes de agua. Repare las fugas de agua, reemplace los artículos dañados por el agua y no permita que el agua se acumule en ningún lugar de la casa.
3. Eliminar las fuentes de refugio. Evite el desorden (por ejemplo, pilas de cartón) y selle las grietas y hendiduras donde las plagas pueden ingresar, ocultarse y reproducirse. Los agujeros tan pequeños como de  $\frac{1}{4}$  de pulgada son suficiente para la entrada de roedores.
4. Lavar con agua caliente a los muñecos de peluche, la ropa de cama, las almohadas, las cortinas y otros artículos tapizados.
5. Usar aspiradoras con filtro HEPA de (Aire de Alta Eficiencia para Partículas) para limpiar pisos de superficies planas, muebles tapizados y alfombras. Limpie o use una aspiradora con filtro de HEPA para limpiar las salidas de aire también.

Si no se puede evitar el uso de pesticidas, busque pesticidas más seguros que cumplan con el Estándar de Elección Más Segura de la EPA. Considere utilizar las

opciones que no son en aerosol, tales como geles y sólidos, en lugar de aerosoles o aspersores. Siempre siga las instrucciones de la etiqueta.



## ¿Dónde puedo encontrar más información?

1. EPA:<https://www.epa.gov/safepestcontrol/dos-and-donts-pest-control>
2. Elección Más Segura de EPA: <https://www.epa.gov/saferchoice>

# Monóxido de Carbono



## ¿Qué es el monóxido de carbono?

El monóxido de carbono (CO) es un gas tóxico liberado por electrodomésticos y equipos que queman combustibles fósiles. Las fuentes comunes incluyen automóviles, estufas de gas, estufas de leña, chimeneas obstruidas, calefactores a querosén o a gas sin ventilación externa, calentadores de agua a gas, calderas a gas o petróleo, generadores portátiles y cortadoras de césped. El monóxido de carbono no se puede ver ni oler.



## ¿Cuáles son los efectos del monóxido de carbono en la salud?

Respirar monóxido de carbono puede causar síntomas similares a los de la gripe, como dolores de cabeza, debilidad, mareos, confusión, náuseas. A niveles muy altos, puede causar pérdida de conciencia y muerte. Si sospecha de niveles altos, salga de la casa inmediatamente y llame al 911.



## ¿Qué puedo hacer?

1. Verifique que haya en toda la casa alarmas de CO certificadas que funcionen y que tengan menos de 5 años. Por ley, la mayoría de los hogares en Massachusetts deben tener alarmas de CO en cada piso y a menos de 10 pies de las puertas de las habitaciones. (Las casas también deben tener detectores de humo que funcionen).
2. Pídale al propietario el historial de mantenimiento del sistema de calefacción, calentador de agua, estufa, chimenea y cualquier otro electrodoméstico que queme gas, petróleo o carbón. Deben inspeccionarse, repararse y limpiarse todos los años.
3. Elija electrodomésticos con ventilación total (p. ej., calentador de ambientes con ventilación) en lugar de los que no tienen ventilación.
4. Verifique que los electrodomésticos que queman combustible estén instalados y ventilados adecuadamente.
5. Compruebe que las ventilaciones y los conductos de humo no estén bloqueados (p. ej., por nieve o hielo).
6. Considere instalar un extractor con ventilación hacia el exterior sobre las estufas de gas, si la casa aún no tiene uno.



## ¿Dónde puedo encontrar más información?

1. MA EPHT:<https://matracking.ehs.state.ma.us/Health-Data/Carbon-Monoxide-Poisoning.html>
2. EPA:<https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/carbon-monoxides-impact-indoor-air-quality>
3. U.S. Centers for Disease Control(Centros de Control de Enfermedades de USA):<https://www.cdc.gov/co/>
4. MA Department of Fire Services safety & legal requirements(requisitos legales y de seguridad del Departamento de Bomberos de MA):[www.mass.gov/eopss/agencies/dfs/osfm/pubed/fs-topics/carbon-monoxide-safety.html](http://www.mass.gov/eopss/agencies/dfs/osfm/pubed/fs-topics/carbon-monoxide-safety.html)

# Calidad del Aire Exterior



## ¿Qué causa la contaminación del aire exterior?

La contaminación del aire es causada por automóviles, camiones, plantas de energía, fábricas y otras actividades comerciales e industriales. La contaminación del aire puede consistir en:

- Ozono al Nivel del Suelo (polución urbana)
- Contaminación por partículas (partículas diminutas en el aire)
- Tóxicos en el aire (algunos gases, líquidos, aerosoles y partículas)



## ¿La contaminación del aire afecta a la salud?

La contaminación del aire puede contribuir a:

- Sibilancia, tos y dificultades respiratorias
- Ataques y problemas cardíacos
- Asma y problemas pulmonares
- Muerte prematura en personas con enfermedades cardíacas y pulmonares
- Riesgo elevado de ciertos tipos de cáncer

Algunos grupos de personas son más sensibles a la contaminación del aire. Estos grupos incluyen niños, adultos mayores, personas con asma y personas con enfermedades cardíacas o pulmonares. La Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA, por sus siglas en inglés) establece límites en los niveles de contaminación al aire libre para proteger la salud.



## ¿Qué puedo hacer?

1. Tenga en cuenta las carreteras cercanas de alto tráfico, las plantas de energía u otras fuentes de contaminación.
2. Investigue y preste atención alas fuentes de información sobre la contaminación atmosférica local.
  - Perfil de la Comunidad MA EPHT:[www.mass.gov/dph/matracking](http://www.mass.gov/dph/matracking)
  - EPA AirNow (+ suscríbase para recibir alertas por correo electrónico):[www.airnow.gov](http://www.airnow.gov)
  - MassDEP:[www.mass.gov/eea/agencies/massdep/air/quality/](http://www.mass.gov/eea/agencies/massdep/air/quality/)
3. Sepa si usted o los miembros de su familia son sensibles a la contaminación.



## ¿Dónde puedo encontrar más información?

1. U.S. Environmental Protection Agency(Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos)
  - Contaminantes del Aire: <https://www.epa.gov/criteria-air-pollutants>
  - Tóxicos del Aire: <https://www.epa.gov/haps>

2. MA EPHT:<https://matracking.ehs.state.ma.us/Environmental-Data/Air-Quality/index.html>
3. MDPH Asthma Prevention and Control Program (Programa de Control y Prevención del Asma de MDPH):  
<https://www.mass.gov/asthma-prevention-and-control>

# Lugares para Desechos Peligrosos



## ¿Qué son los desechos peligrosos?

Los desechos peligrosos son desechos que pueden dañar la salud humana y el medio ambiente. Pueden ingresar al aire, al suelo o al agua a partir de procesos de fabricación, vertederos mal diseñados, derrames y vertidos ilegales.



## ¿Pueden los desechos peligrosos cercanos afectar mi salud?

Cualquier riesgo potencial para la salud depende de:

- Si usted entra en contacto con el producto químico (por ejemplo, si bebe agua contaminada o toca tierra contaminada)
- La cantidad de químico que ingresa a su cuerpo
- Qué tan tóxico es el químico

El MassDEP requiere que se limpie un lugar de desechos peligrosos si el mismo representa un riesgo para la salud humana. Si le preocupa, hable con su médico y con la Junta de Salud local.



## ¿Qué puedo hacer?

1. Pregúntele al dueño de la propiedad sobre cualquier peligro conocido en el área.
2. Camine por el vecindario y hable con posibles vecinos. Tenga en cuenta los vertederos o industrias cercanas.
3. Pregúntele a su Junta de Salud sobre las quejas presentadas por los residentes.
4. Investigue los sitios de desechos locales y las condiciones ambientales:
  - Sitios de Lista de Prioridades Nacionales Superfund:  
<https://www.epa.gov/superfund/superfund-national-priorities-list-npl>
  - Sitios de Limpieza de Desechos Peligrosos de MassDEP:  
<http://www.mass.gov/eea/agencies/massdep/cleanup/sites/>
  - MA EPHT:[www.mass.gov/dph/matracking](http://www.mass.gov/dph/matracking)
  - EPA Envirofacts (Datos Ambientales de la EPA):<http://www.epa.gov/enviro>

- Datos de la Ley de Reducción del Uso de Tóxicos: <http://turadata.turi.org>

# Patrones de Enfermedad



## ¿Cuáles son los patrones de enfermedad en una comunidad?

Puede parecer que algunas áreas tienen una incidencia inusualmente alta de ciertas enfermedades, como el cáncer o la diabetes. Como resultado, algunos residentes pueden sospechar que hay un peligro ambiental cerca. Sin embargo, muchos grupos de enfermedades no son realmente inusuales. Las altas tasas de enfermedad en una comunidad pueden deberse a:

- Factores del estilo de vida comunitario, como una gran cantidad de personas que fuman o comen alimentos poco saludables
- Una población de mayor edad
- Altas tasas de detección de enfermedades
- Posibilidades aleatorias



## ¿Qué factores pueden aumentar mi riesgo de enfermedad?

Una variedad de factores puede contribuir a la enfermedad. Por ejemplo, su riesgo de sufrir un ataque cardíaco está relacionado con la genética, la edad, el estilo de vida y el medio ambiente. Los factores ambientales dependen de la cantidad, la duración y la ruta de su exposición al contaminante. Por ejemplo, inhalar grandes cantidades de cierto contaminante puede aumentar su riesgo de enfermedad, pero tocar una pequeña cantidad puede no hacerlo.



## ¿Cuáles son los determinantes sociales de la salud?

Los determinantes sociales de la salud son las condiciones en que vivimos, aprendemos, trabajamos y jugamos, y el modo en que eso afecta la salud. Factores individuales, sociales y económicos (como los ingresos y la educación) pueden conducir a un mayor riesgo de enfermedad para ciertos grupos. Por ejemplo, las personas con bajos ingresos podrían no tener mucho acceso a atención médica preventiva o a alimentos saludables. Como resultado, tienen un mayor riesgo de enfermedad. O bien, los niños que viven en viviendas antiguas pueden tener un mayor riesgo de intoxicación por plomo. Para obtener más información, visite [www.cdc.gov/socialdeterminants/](http://www.cdc.gov/socialdeterminants/).



## ¿Dónde puedo encontrar estadísticas de enfermedades para mi comunidad?

La página web de MA EPHT ([www.mass.gov/dph/matracking](http://www.mass.gov/dph/matracking)) tiene información y datos sobre las siguientes condiciones de salud:

- Esclerosis Lateral Amiotrófica (ALS, por sus siglas en inglés)
- Asma

- Defectos de Nacimiento
- Cáncer
- Monóxido de Carbono
- Envenenamiento por Plomo en la Infancia
- Ataque al corazón
- Estrés por calor
- Diabetes pediátrica
- Enfermedades reproductivas

# Más Recursos

1. U.S. Environmental Protection Agency (Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos):  
<https://www.epa.gov/environmental-topics>
2. U.S. Centers for Disease Control(Centros de Control de Enfermedades de Estados Unidos):  
<https://www.cdc.gov/nceh/lead/publications/finalcompanionpiece.pdf>
3. U.S. Department of Housing and Urban Development(Departamento de Viviendas y Desarrollo Urbano de Estados Unidos):  
<https://portal.hud.gov/hudportal/HUD?src=/programoffices/healthyhomes/healthyhomes>
4. U.S. National Institute of Environmental Health Sciences(Iнститут Национальных Научных Исследований по Здравоохранению и Среде Обитания):  
<https://www.niehs.nih.gov/health/topics/agents/index.cfm>
5. American Lung Association(Asociación Pulmonar Americana):  
<http://www.lung.org/our-initiatives/healthy-air/indoor/indoor-air-pollutants/>
6. Massachusetts Department of Environmental Protection(Departamento de Protección Ambiental de Massachusetts):  
<https://www.mass.gov/guides/safely-manage-hazardous-household-products>
7. Massachusetts Environmental Public Health Tracking(Seguimiento de Salud Pública Ambiental de Massachusetts):  
<https://www.mass.gov/dph/matracking/>

