

# La Guía Retrofit NYC Para Desintoxicar Su Hogar

# La Guía Retrofit NYC Para Desintoxicar Su Hogar

## Toxinas en sus hogares

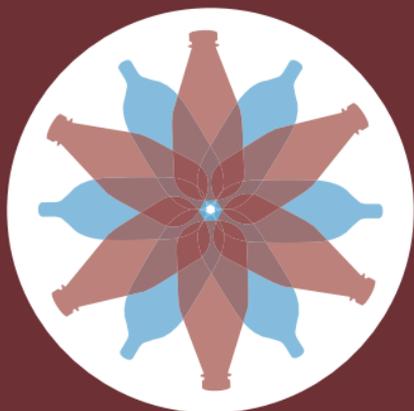
Todos los días los neoyorquinos estamos expuestos a toxinas que son peligrosas para nuestra salud y la del medio ambiente. Muchos de estas sustancias químicas son especialmente peligrosas para los niños. Pueden causar cáncer, alterar las hormonas, o dar lugar a enfermedades de las vías respiratorias y alergias.

## Tome decisiones a favor de su salud, sus hijos, y su vecindario

Afortunadamente, usted puede emplear su poder adquisitivo y cambiar sus hábitos con poco esfuerzo y costo. Es por eso que la campaña Retrofit NYC Block by Block [Readaptemos a la Ciudad de Nueva York Cuadra por Cuadra] creo estos sencillos consejos prácticos en materia de energía, aire, agua, productos de limpieza, plásticos, plomo, plaguicidas, y alimentos. Sólo un paso puede hacer una diferencia para su salud y contribuir a un medio ambiente más limpio para todos.

## ¿Qué es Retrofit NYC Block by Block?

Retrofit NYC Block by Block es una campaña para reducir el uso de energía y aumentar la concientización medioambiental y la acción en seis vecindarios de la ciudad de Nueva York. Estamos ayudando a los propietarios de viviendas y de otros edificios a reducir el uso (y los costos) de electricidad, combustible para calefacción, y agua. Estos consejos prácticos son parte de nuestro esfuerzo de difusión para lograr que los hogares de los neoyorquinos sean no solo más eficientes en el consumo de energía, sino también más saludables.



# PLÁSTICOS

**USE MENOS.**

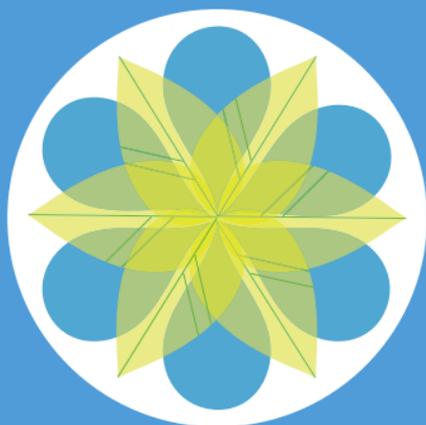
Usted guarda su comida en él, bebe de él, lo usa para embolsar sus provisiones en él. Los bebés endentecen en él y beben de biberones hechos de él. Pero las investigaciones revelan que muchos plásticos sueltan sustancias químicas tóxicas, como BPA y ftalatos, en la comida y la bebida. En caso de ser ingeridos, estos pueden alterar las hormonas corporales y dañar el sistema nervioso. De acuerdo a una columna del *New York Times* del 2009, más del 92% de estadounidenses tienen BPA en la orina y más de 200 estudios lo vinculan a efectos nocivos y defectos de nacimiento. Los cuerpos en desarrollo de los niños son particularmente vulnerables en caso de ser expuestos.



# Use Plásticos Más Seguros.

---

1. Sólo use plásticos marcados #2, #4 ó #5 para alimentos y bebidas. No use plásticos etiquetados #3 ó #6, o de Styro-foam ya que esto se filtrará a la comida.
2. Sólo almacene comida y bebidas frías en recipientes de plástico. El calor puede causar que las sustancias químicas se filtren a la comida.
3. No utilice plásticos dañados o rayados.
4. SÓLO utilice platos de cerámica o de vidrio en el horno microondas. NUNCA utilice plásticos.
5. Consiga una botella de agua de acero inoxidable reutilizable en lugar de beber de botellas de agua de plástico.
6. Elija mordedores/utensilios de dentición y biberones de bebé con la etiqueta “libre de ftalatos” y “libre de BPA”.
7. Evite los productos de PVC (poli cloruro de vinilo por sus siglas en inglés) tales como el cuero sintético/la cuerina y las cortinas de baño de vinilo. Elija productos o telas libres de PVC.
8. Utilice bolsas de compras reutilizables y recicle las bolsas plásticas siempre que le sea posible.



# PRODUCTOS DE LIMPIEZA

**PUEDEN CONTENER TOXINAS.**

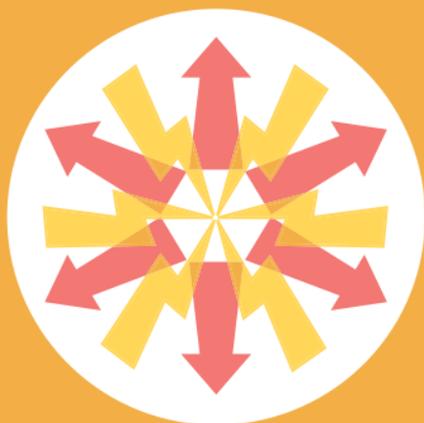
Los olores que asociamos con lo “limpio” a menudo son los olores de sustancias químicas peligrosas. Cientos de niños de la ciudad de Nueva York beben productos de limpieza accidentalmente cada año, de acuerdo al Poison Control Center [Centro para el Control de Envenenamiento] de la ciudad. El veneno de los productos de limpieza también puede entrar al cuerpo a través de la piel. De hecho, los productos de limpieza son algunos de los materiales más tóxicos en nuestros hogares.



# Verdeé Su Limpieza

---

1. Compre productos de limpieza no tóxicos o “verdes.” Estos están cada vez más disponibles a un costo razonable.
2. Evite productos con etiquetas que lean “¡PELIGRO!” o “¡VENENO!”. Si usted hace uso de estos productos, guárdelos fuera del alcance de los niños, ventile bien, y enjuague las superficies limpiadas con agua.
3. Pruebe productos de limpieza de bricolaje/hechos en casa:
  - Limpiador multiuso: Combine 1 parte de agua a 1 parte de vinagre. Coloque la mezcla en una botella con atomizador vacía. El vinagre no deja olor después de secarse. Para tener fragancia, agregue aceite de romero o su aceite esencial favorito.
  - Desengrasante: Rocíe un poco de bicarbonato de soda en una esponja o toalla mojada y limpie la grasa.
  - Destapador de desagües: Vierta 1/2 de tasa de bicarbonato de soda y 1/2 tasa de sal (o 1/2 tasas de vinagre) por el desagüe, seguido por 6 tasas de agua hirviendo.



# ENERGÍA

**ES PROBABLE QUE USTED  
DESPERDICIE MÁS DE LO QUE CREE.**

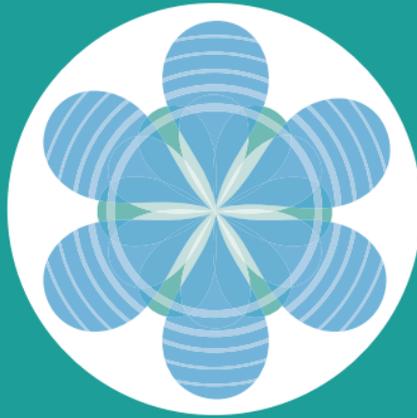
Cada vez que el aire frío se mete por un agujero o un aparato electrónico se deja encendido, se está desperdiciando costosa energía. En la ciudad de Nueva York, los edificios representan el 80 por ciento de las emisiones de gases invernadero – una contribución significativa al calentamiento mundial. La electricidad ya es cara en la ciudad de Nueva York y los costos están propensos a subir. El cambio de sus hábitos en el hogar tiene el poder de ayudar a salvar al medio ambiente y reducir sus cuentas de electricidad y calefacción.



# ¡Maneras Fáciles de Ahorrar Energía!

---

1. Desconecte los cargadores y aparatos electrónicos pequeños cuando no estén en uso – los aparatos electrónicos conectados aún usan energía.
2. Cuando esté de compras, busque electrodomésticos etiquetados ENERGY STAR® como energéticamente eficientes.
3. Use su refrigerador de manera eficiente:
  - Ajuste el termostato a la posición recomendada.
  - Permita que la comida caliente se enfríe antes de ponerla en su interior.
  - Evite abrir la puerta varias veces.
  - Manténgalo bien surtido... menos espacio significa menos lugares para que entre el aire caliente.
4. En el invierno, abra las persianas/cortinas durante el día y ciérrelas en la noche. En el verano, cierre las persianas/cortinas durante el día y abra las ventanas en la noche.
5. Baje el termostato 2 grados en el invierno y súbalo 2 grados en el verano.
6. Utilice iluminación energéticamente eficiente. Instale sellador de aire y aislamiento para reducir su consumo energético; aproveche los incentivos financieros para ayudarle a pagar por estas mejoras.



---

# AGUA

---

## MÁS QUE AGUA DESAPARECE POR EL DESAGÜE.

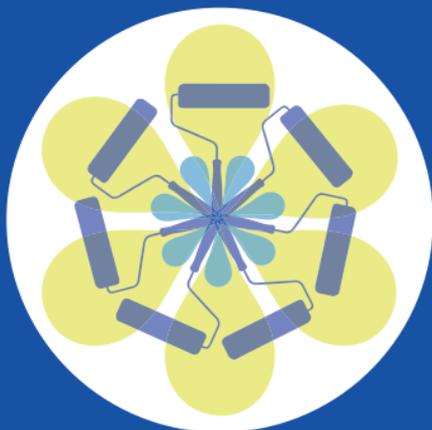
Un neoyorquino promedio utiliza 100 galones (378,5 litros) de agua todos los días y gran parte es dinero perdido. El Departamento de Protección Ambiental de la Ciudad de Nueva York calcula que los escapes de agua son responsables por 14 por ciento del uso de agua de la ciudad. Los propietarios de viviendas pagan hasta \$671 al año por un grifo que gotea y \$932 por un inodoro que pasa agua. El desperdicio de agua también contamina las aguas de la ciudad de Nueva York. El sistema local de alcantarillado es sobrecargado fácilmente; cada año, más de dos mil millones de galones de aguas residuales crudas y sin tratar terminan en las vías fluviales de la ciudad.



# ¡Usted Puede Ahorrar Agua **Sin** Sacrificio!

---

1. Instale una ducha/regadera de bajo flujo. Hay muchas opciones asequibles que pueden proporcionar fuerte presión de agua.
2. Cierre el grifo mientras se lava los dientes.
3. Disminuya un minuto de su tiempo de ducha y ahorre galones.
4. No deje correr el agua del grifo mientras lava sus trastes/platos. Use el lavavajillas si tiene uno.
5. Repare los escapes de agua. Incluso un goteo pequeño puede desperdiciar mucha agua (¡y dinero!).
6. ¡Plante un árbol! Solicite un árbol de calle gratuito de MillionTrees NYC [Millón de Árboles Ciudad de Nueva York]. Los árboles absorben el agua y reducen la escorrentía.



# PLOMO

## EL PLOMO ES PELIGROSO.

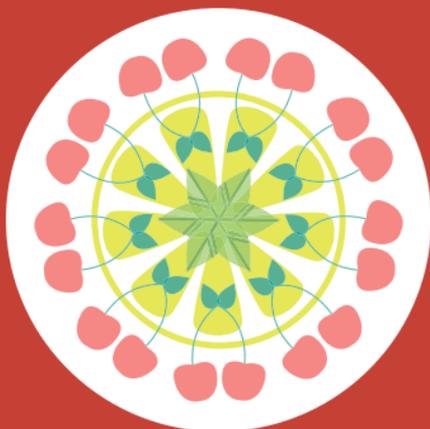
Cuando se trata de niños, no hay un nivel seguro de plomo. El contacto con el plomo puede interferir con el desarrollo saludable del cerebro y puede resultar en un coeficiente intelectual más bajo. Por esa razón, en el 2004, la ciudad de Nueva York aprobó la Ley Local 1 para prevenir el envenenamiento infantil por plomo a través de la reparación de los peligros de la pintura de plomo en la vivienda y en las instalaciones de guardería infantil. No obstante, en el 2009 se encontró que más de 1,000 niños en la ciudad de Nueva York tenían niveles altos de plomo en la sangre.



# ¡Viva Sin Plomo!

---

1. La pintura vieja puede contener plomo. Si su casa tiene más de dos pies cuadrados (0,19 m<sup>2</sup>) de pintura de plomo, debe llamar a los profesionales para hacer las reparaciones.
2. Si usted es un inquilino con niños menores de 6 años de edad y sospecha que hay plomo en su hogar, puede presentar una queja y solicitar una inspección al llamar al 311.
3. Cerciórese que su doctor le realice pruebas a su hijo cada año hasta la edad de 6 años para observar el nivel de exposición.
4. Lávele las manos a su hijo y limpie sus juguetes con frecuencia para eliminar el polvo y la suciedad que pueden tener plomo.
5. Siempre utilice agua fría para beber, cocinar, y hacer el preparado de biberón para bebé. El agua caliente puede liberar plomo de las tuberías. Deje correr el agua por 30 segundos para purgar el plomo de las tuberías. Obtenga un kit de análisis para detectar plomo en el agua llamando al 311.
6. Las loncheras de vinilo pueden contener plomo, así que sólo use loncheras sin plomo.



# ALIMENTOS

**SU COMIDA ES SU SALUD.**

¿Sabe usted qué está en su comida? Plaguicidas empleados para el cultivo de alimentos pueden dejar residuos en las frutas, verduras, granos y frijoles/habichuelas.

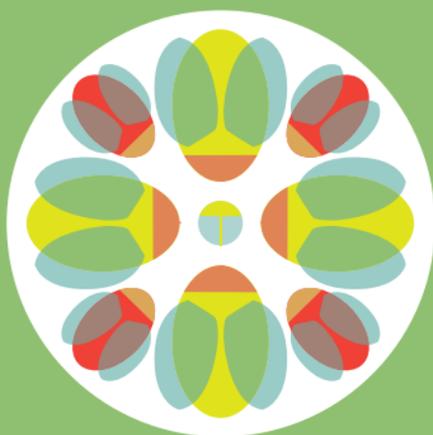
Muchos plaguicidas están vinculados a los defectos congénitos, daño nervioso, al cáncer, y a otras enfermedades, de acuerdo a la U.S. Environmental Protection Agency [Agencia de Protección Ambiental de EE.UU.]. El mercurio, otro ingrediente común e indeseado en el pescado, puede causar daño cerebral en los fetos y los niños. Las sustancias químicas tóxicas no son el único problema. Comer demasiado de ciertos alimentos puede tener efectos graves en su salud, como la enfermedad cardíaca, el asesino número un de los neoyorquinos.



# Coma Alimentos Saludables y Seguros

---

1. En lo posible, coma alimentos orgánicos. Los agricultores orgánicos no usan plaguicidas.
2. Las siguientes frutas y vegetales absorben niveles más altos de plaguicidas, así que cuando le sea posible, elija las versiones orgánicas o menos tratadas: el apio, los melocotones/duraznos, las fresas, las manzanas, los arándanos, las nectarinas, los pimientos, la espinaca, la colrizada, las cerezas, las patatas/papas, y las uvas.
3. Pele las frutas y las verduras y deseche las hojas externas de las verduras de hoja para reducir el consumo de plaguicidas.
4. Quítele la grasa y la piel a la carne y al pollo antes de cocinarlos. Los plaguicidas se pueden acumular en las grasas animales.
5. Coma más frutas, verduras, y frijoles/habichuelas. Estos son mejores para su salud y para el planeta. ¡Y no olvide lavar estos alimentos antes de comerlos!
6. Bebe leche baja en grasa, sodas/refrescos sin azúcar, o agua en vez de bebidas azucaradas.
7. Llame al 311 para obtener una guía detallada del pescado bajo en mercurio.



# PLAGUICIDAS DOMÉSTICOS

## LOS PLAGUICIDAS SON VENENOS.

Muchos plaguicidas contienen sustancias químicas cancerígenas que pueden dañar las células nerviosas y alterar las hormonas corporales. Un estudio realizado por el Columbia Center for Children's Environmental Health se encontró que los bebés nacidos de mujeres expuestas a los plaguicidas estaban más propensos a tener discapacidades físicas y de aprendizaje. El manejo integrado de plagas (IPM por sus siglas en inglés) es una alternativa a los plaguicidas que consiste en la eliminación de la humedad, el sellado de huecos, y la eliminación de las fuentes de comida de las plagas.



# ¡Deshágase de Las Cucarachas y Los Ratones Sin Veneno!

---

1. Evite los productos que dicen “¡peligro!” o “¡veneno!”
2. Nunca use bombas o atomizadores/rociadores/aerosoles plaguicidas. En lugar de eso utilice trampas adhesivas, geles, y estaciones de cebo. Si tiene que usar plaguicidas, abra las ventanas y manténgalos fuera del alcance de los niños.
3. Al contratar a un exterminador profesional, considere usar una empresa que practique IPM.
4. Arregle los escapes de agua y seque lo derramado. A los insectos les gustan los sitios mojados.
5. Evite atraer insectos y plagas. Guarde toda la comida (incluyendo la comida para mascotas) en recipientes bien tapados.
6. Use calafateo y espuma en aerosol para sellar grietas y huecos en las paredes y en los gabinetes, especialmente en la cocina y en el baño, para bloquear las entradas de las plagas. Estos productos están disponibles en cualquier ferretería.



# CONTAMINACIÓN DEL AIRE INTERIOR

**EL AIRE DENTRO DE SU HOGAR PUEDE  
SER PEOR QUE EL AIRE AFUERA.**

En la ciudad de Nueva York, las comunidades de bajos ingresos y minoritarias están en particular riesgo de padecer de asma. Mucha gente sabe que al aire libre los gases del tubo de escape de los carros y los camiones están vinculados al asma y a las alergias.

Pero el aire interior, donde pasamos la mayoría de tiempo, a menudo es aún *peor*. Al mejorar la calidad del aire dentro de su hogar, puede reducir el riesgo de asma y alergias de su familia.



# ¡Limpie el Aire!

---

- 1. No fume en su hogar!** El humo de segunda mano del tabaco puede causar cáncer. Llame al 311 para obtener parchos de nicotina gratuitos y otros materiales para ayudarlo a dejar de fumar.
- 2. Mantenga su hogar libre de toxinas y alérgenos que provienen de la calle:**
  - Deje sus zapatos a la entrada o use un tapete.
  - aspire sus alfombras/tapetes con regularidad para reducir el polvo y los alérgenos.
  - Limpie y desempolvore las superficies duras.
- 3. Evite el uso de ambientadores/purificadores de aire** los cuales comúnmente contienen sustancias químicas que alteran las hormonas y son tóxicas.
- 4. Instale detectores de monóxido de carbono** para controlar el nocivo, o hasta mortífero, monóxido de carbono generado por los electrodomésticos o sistemas de calefacción defectuosos. Examine sus detectores una vez al mes para cerciorarse que las alarmas funcionen.
- 5. Busque pinturas y terminados/acabados sin VOCs.** Los VOCs (por sus siglas en inglés) o compuestos orgánicos volátiles y pueden ser peligrosos para los seres humanos.
- 6. Seque y arregle los escapes de agua** en las tuberías y ventanas. El moho prospera en las áreas húmedas.

**Retrofit NYC Block by Block** es un proyecto de asociación entre el Pratt Center for Community Development y las corporaciones de desarrollo comunitario líderes en la ciudad de Nueva York:

- Bedford Stuyvesant Restoration Corporation, Bedford Stuyvesant, Brooklyn
- Chhaya Community Development Corporation, Jamaica, Queens
- Cypress Hills Local Development Corporation, Cypress Hills, Brooklyn
- El Puente, lado sur de Williamsburg, Brooklyn
- Neighborhood Housing Services of Staten Island, West Brighton, Staten Island
- Sustainable South Bronx, Soundview, Bronx

Para una copia de estas tarjetas y recursos en línea, dirijase a: [www.website.com](http://www.website.com)

*La financiación fue proveída por el NYS Pollution Prevention Institute a través de una subvención del NYS Department of Environmental Conservation.*

Cualquier opinión resultado, conclusión o recomendación expresada es la del autor (de los autores) y no refleja necesariamente las opiniones del Department of Environmental Conservation.



**Retrofit NYC Block by Block Es Respalado Por:**

El Ayuntamiento de la Ciudad de Nueva York y la Portavoz Christine Quinn; Brooklyn Community Foundation; Booth Ferris Foundation; Local Initiatives Support Corporation, LISC; State Farm; The Rockefeller Foundation; El Congresista Edolphus Towns; La Senadora Estatal Velmanette Montgomery

**Los Socios de Implementación Incluyen:**

New York State Energy and Research Development Authority); Con Edison; Million Trees NYC; National Grid; PlaNYC 2030



**RETROFIT**  
NYC | BLOCK BY BLOCK

[www.prattcenter.net/homedetox](http://www.prattcenter.net/homedetox)