

# Hogares Ecológicos: Lista para la salud de los ocupantes

El **U. S. Green Building Council California** (USGBC-CA) es una organización independiente sin fines de lucro dedicada a hacer el estado de California más sostenible, resiliente y equitativo para todos. Bajo el programa **Green Homes California**, USGBC-CA lanzó el **Compromiso de edificios saludables** para ofrecer a inquilinos y residentes espacios saludables y resilientes para vivir, trabajar y jugar.

## 5 Principios de salud para los edificios



### ¿Por qué son importantes la calidad del aire y del agua?

El aire y el agua de buena calidad en los hogares son cruciales para crear un entorno de vida seguro y sostenible, promover la salud y aumentar el confort general. Los contaminantes del aire, como el polvo, los alérgenos (como el moho) y los productos químicos en suspensión, pueden incrementar las afecciones respiratorias y provocar problemas de salud. Una mala calidad del aire también puede contribuir a la fatiga, los dolores de cabeza y el malestar general. También el agua contaminada puede albergar patógenos, productos químicos y contaminantes nocivos que afectan la salud, por esto el acceso al agua limpia es fundamental para mantenerse hidratado, cocinar y mantener la higiene.



### ¿No sabe por dónde empezar?

¡Use estas listas que contienen, desde estrategias rápidas y sin costo, hasta proyectos que requieren más trabajo!



### Mejore la calidad del aire interior

- Evite** el uso de productos con aroma fuerte o aerosoles con fragancias para el hogar y velas perfumadas o incienso
- Aspire regularmente** alfombras y tapetes
- Controle humedad y moho, **ventilando** los baños y las fuentes de humedad
- Use ventiladores y **abra ventanas** para que el aire circule y utilice **campanas extractoras** para eliminar el humo de la cocina
- Almacene** productos químicos en áreas cerradas o bien ventiladas
- Procure usar **equipos eléctricos** y limite el uso de chimeneas
- Compre alfombras y muebles con **bajo contenido de Compuestos Orgánicos Volátiles (COV)**
- Use un sistema portátil de **filtración o purificación de aire** HEPA
- Instale sensores de **calidad del aire interior** (IAQ, por sus siglas en inglés) para detectar y mantener una calidad del aire saludable



### Monitoreo y pruebas de la calidad del agua

- Revise **informes de calidad** del agua locales o municipales
- Abra el grifo del agua por las mañanas antes de beber para **evitar consumir agua acumulada de tuberías**
- Evite tomar **agua caliente** de la llave
- Instale un **filtro de agua** en el grifo de la cocina, o use una jarra o dispensador con filtro
- Realice **pruebas anuales de calidad del agua** para detectar contaminantes



## Utilice prácticas de limpieza ecológicas

- ❑ **Evite** productos de limpieza perfumados o use una mezcla 50/50 de agua y vinagre blanco (o bicarbonato de sodio)
- ❑ Use **productos respetuosos con el medio ambiente** para reducir la exposición a químicos
- ❑ Elija productos de limpieza **certificados por EPA Safer Choice, Eco Logo y Green Seal**
- ❑ Cambie las botellas de plástico por **botellas de vidrio**
- ❑ Busque productos de higiene personal en el sitio web del **Environmental Working Group (EWG)** (sólo disponible en inglés) para ayudar a seleccionar opciones libres de químicos que pueden afectar la salud

**El acceso a la naturaleza, el movimiento, el sonido y la iluminación óptimos, así como la nutrición y el enfoque en la salud mental, también son componentes cruciales para mantener un entorno de vida saludable.**

Los espacios verdes ofrecen oportunidades para la relajación, la actividad física y la interacción social, lo que contribuye al bienestar general y reduce los niveles de estrés. Hacer ejercicio diario y comer alimentos nutritivos mejora la salud y ayuda a prevenir enfermedades como la obesidad y las enfermedades cardíacas. Además, aumentar la luz natural y limitar el ruido no deseado en su hogar puede mejorar la calidad del sueño y su estado de ánimo, fomentando un ambiente más tranquilo y reconfortante. Por último, priorizar la salud mental estableciendo una rutina y practicando mindfulness (atención plena) aumenta la felicidad y la calidad de vida.



## Aumente el acceso a espacios verdes

- ❑ Agregue **plantas de interior** a su hogar para purificar el aire y conectar con la naturaleza
- ❑ Cultive plantas al aire libre, puede incluir un **jardín de frutas y verduras**, y composte



## Promueva el movimiento y la nutrición

- ❑ Intente pararse, estirarse, caminar o moverse cada **30 minutos** cuando esté en casa
- ❑ **Beba agua** durante todo el día
- ❑ Coma comidas equilibradas **evitando alimentos procesados**

## Consejos adicionales

### Mejore el sonido y la Iluminación

- ❑ Mida los niveles de luz en su hogar con una aplicación gratuita para teléfono y maximice el acceso a la luz natural utilizando persianas ajustables
- ❑ Mida los niveles de ruido utilizando una aplicación gratuita para teléfono
- ❑ Use máquinas de cancelación/enmascaramiento de ruido, sonidos naturales (a niveles bajos), tapones para los oídos o auriculares con cancelación de ruido, para ajustar los sonidos circundantes

### Priorice la salud mental

- ❑ Establezca una rutina creando un horario diario
- ❑ Tome descansos regulares para hacer ejercicio, consumir colaciones y sus comidas
- ❑ Incorpore prácticas diarias de mindfulness (atención plena) o meditación



¡Contáctanos por correo electrónico!



Compromiso de edificios saludables



Hogares Ecológicos California