

Consejos para una casa saludable

Humedad en la casa

La humedad es la cantidad de agua o vapor que hay en el aire. Puede afectar a la salud de su hijo de muchas maneras, sobre todo si padece asma o alergias.



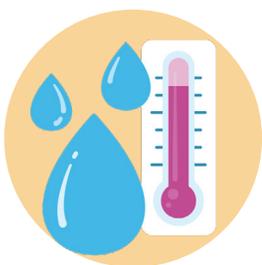
Una buena humedad es de 35% a 50%.



¿Cómo verificar la humedad?

La humedad relativa compara la cantidad real de agua en el aire con la mayor cantidad de agua que el aire puede contener.

- Encuentre la humedad relativa en su aplicación meteorológica.
- Compruebe la humedad de su casa (aire interior) con un dispositivo llamado **higrómetro**.



¿Por qué es importante la humedad?

Si el rango está por debajo o por encima del intervalo del **35% al 50%**, el aire puede hacer que su hijo **tosa** y le cueste **respirar**. Los cambios bruscos de humedad también pueden empeorar enfermedades respiratorias como el asma.

Humedad baja

Una humedad baja puede dar lugar a **aire seco**, lo que puede provocar:

- Dificultad para respirar
- Piel seca
- Picazón en los ojos
- Sangrados nasales

Humedad elevada

La humedad elevada puede causar dificultad para respirar al facilitar el crecimiento de:

- Ácaros
- Moho
- Polen
- Alérgenos

Recursos

Para obtener más información sobre **la humedad**, visite:

www.pehsu.net/Flooding_Aftermath.html

www.epa.gov/mold/what-are-main-ways-control-moisture-your-home

www.childrenshospital.org/pehc



¿Cómo puede cambiar la humedad de su casa?

Tanto los **humidificadores** como los **deshumidificadores** se usan para controlar la humedad. Conozca la diferencia para saber cuándo usar cada uno.



Humidificador

Añade vapor al aire para **aumentar la humedad**.

Ayuda a la:

- Piel seca
- Vías respiratorias
- Alergias



Deshumidificador

Absorbe el vapor del aire para **reducir la humedad**.

Ayuda a la:

- La respiración
- Síntomas del asma
- Crecimiento de moho

¿Cuándo se usa cada uno?

Usar normalmente en los **meses más secos**:

- Invierno
- Primavera

Uso típico en condiciones de **alta humedad**:

- Verano
- Sótanos
- Zonas con fugas de agua
- Después de una inundación

¿Cuáles son los distintos tipos?

- **El vapor caliente** es mejor para los niños con asma o alergias.
- No use **vapor frío**. Puede esparcir partículas de alérgenos y empeorar la calidad del aire.

- **Refrigerante**: para un área limitada, más eficaz a temperaturas ambientes típicas.
- **Desecante**: absorbe el agua del aire mediante un material físico.
- **Sistemas de ventilación** en toda la casa

¿Cuál es la mejor manera de usarlos?

Tanto los humidificadores como los deshumidificadores funcionan mejor cuando se usan en **zonas bien ventiladas** (con buena circulación de aire). Esto ayuda a que la humedad se distribuya uniformemente.



¿Cómo se mantienen limpios y seguros?

Tanto los humidificadores como los deshumidificadores controlan la humedad. Esto puede hacer que crezcan **moho** y **hongos**, lo que puede empeorar las alergias y los síntomas del asma.

- Use siempre agua limpia y fresca.
- Sustituya los filtros según las recomendaciones.
- Límpielos después de cada uso (o al menos semanalmente) en una zona bien ventilada.

Este documento tiene el apoyo de la Academia Americana de Pediatría (AAP), así como de la Fundación Americana del Asma y la Alergia, Sección de Nueva Inglaterra. Fue financiado (en parte) por un acuerdo de cooperación con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades/Agencia para Sustancias Tóxicas y el Registro de Enfermedades (CDC/ATSDR). La Agencia de Protección del Medio Ambiente de EE. UU. (EPA) apoya las PEHSU dando financiación parcial a los CDC/ATSDR a través de un Acuerdo Interinstitucional. El desarrollo de este recurso también fue financiado (en parte) por la Asignación NIH/NIEHS K23 E5031663. Los resultados y conclusiones que se presentan no los difundieron formalmente los CDC/ATSDR o la EPA y no deben interpretarse como una determinación ni política de estos. El uso de nombres comerciales que puedan mencionarse es solo para identificación y no implica aprobación de los CDC/ATSDR o la EPA. Esta hoja informativa es únicamente para fines educativos e informativos y no se debe usar con fines comerciales. El material no pretende sustituir el juicio médico independiente o el consejo de un médico o profesional de atención médica calificado. Los usuarios que decidan usar la información o las recomendaciones disponibles en esta hoja informativa lo hacen por su cuenta y riesgo y no deben confiar en esa información como una recomendación médica profesional ni usarla para sustituir cualquier relación con sus médicos u otros profesionales de atención médica calificados.