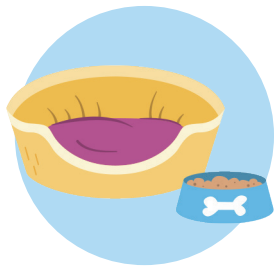


# Consejos para una casa saludable

## Estar saludable cuando se tiene mascota

¡Las mascotas son maravillosos compañeros de juego! Además, los estudios muestran que mejoran el bienestar físico y mental.

Siga leyendo para saber cómo puede aprovechar al máximo las ventajas de tener un amigo en casa.



### ¿Con cuánta frecuencia limpia el espacio de su mascota?

Los suministros para mascotas y los espacios vitales son el lugar perfecto para el crecimiento de bacterias que pueden enfermarle a usted y a su mascota.

- Mantenga la comida y los suministros de su mascota **alejados** de los lugares donde come y bebe.
  - » Lave los cuencos de comida de perros y gatos **a diario**.
- Limpie a menudo el espacio y los suministros de su mascota.
  - » Use **vajilla de acero inoxidable** siempre que sea posible.
  - » Evite dejar comida fuera durante la noche.
- » Limpie **fuera de casa** cuando sea posible.
  - » O bien, **use un lavabo o una bañera y desinfecte** las zonas que se usaron.



### ¿Su mascota suele pasar tiempo al aire libre?

Las mascotas que pasan tiempo al aire libre pueden arrastrar sustancias químicas a su casa.

- **Limpie las patas** antes de que vuelvan a entrar a su casa.
  - » Use una toalla de papel o un paño empapado en agua caliente.
- **Cepíllelos y báñelos** con regularidad. Pregúntele a su veterinario con qué frecuencia debe bañar a su mascota.



### ¿Recoge las heces de su perro?

Los excrementos **de perro** pueden estar en el aire que respiramos y en el agua que bebemos. Esto puede enfermarnos y dañar el mundo en el que vivimos.

- Recoja siempre los excrementos de su perro en su **jardín** y en **lugares públicos**. Cierre la bolsa y tírela a la basura.



## ¿Le gusta jugar con su mascota?

¡Genial! Preste atención a estos consejos para mantener la seguridad de todos.

- Vigile a los niños pequeños cuando estén cerca de mascotas para enseñarles a jugar de forma segura.
- Evite **los juegos bruscos** para prevenir lesiones.
- Lávese siempre **las manos** después de jugar con su mascota.



## ¿Tiene gallinas en el patio trasero de su casa? ¿Come sus huevos?

**Los huevos de gallina** pueden contener plomo si las gallinas viven en suelos contaminados. Al comerlos, el plomo puede poner en peligro el desarrollo saludable del niño.

- Tenga en cuenta la posibilidad de analizar el suelo para detectar la presencia de plomo y asegurarse de que los huevos de gallina sean seguros para el consumo.

Para más información sobre las pruebas de suelo, comuníquese con la Universidad de Massachusetts en Amherst llamando al (413) 545-2311.

Para más información sobre las fuentes de exposición al plomo, visite <https://www.mass.gov/service-details/sources-of-lead-besides-lead-paint>



## ¿Alguien en casa tiene alergias o asma?

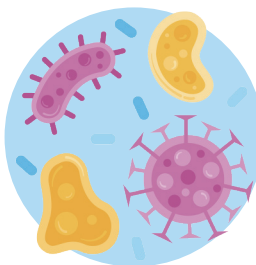
Las partículas del **pelo de las mascotas**, **las escamas de piel muerta (caspa)**, **la orina** y **las heces** pueden desencadenar o empeorar los síntomas de asma y alergia.

- **Aspire** alfombras y muebles cuando la persona no esté cerca.
- **Reduzca el desorden y quite el polvo** frecuentemente con un trapo húmedo.
- En lo posible, mantenga a la mascota:
  - » fuera del dormitorio
  - » alejada del mobiliario
- **Bañe** a su mascota con champú especial para reducir la caspa. Consulte a su veterinario para obtener más recomendaciones.
- Use purificadores de aire con filtro HEPA.

Para obtener más información, visite estos sitios:

**alergias a mascotas:** <https://www.niehs.nih.gov/health/topics/agents/allergens/pets/>

**asma:** <https://www.epa.gov/asthma/asthma-triggers-gain-control>



## ¿Hay alguien en casa con mayor riesgo de enfermedad?

**Las mujeres embarazadas**, **los niños menores de 5 años** y **los adultos de 65 años o más** corren mayor riesgo de enfermarse a causa de los animales

- **Las mujeres embarazadas** deben evitar el contacto con gatos y ratas. Deben evitar manipular la arena para gatos.
- Familias con **niños pequeños** deben evitar adoptar mascotas como **lagartos, ranas, tortugas y gallinas**. Pueden propagar salmonela y otros gérmenes.

Para obtener más información sobre cómo mantener sanos a sus mascotas y a su familia, visite [cdc.gov/healthypets](https://cdc.gov/healthypets)



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.