

## Un Hogar Limpio es un Hogar Saludable

---

Esta hoja de consejos sirve como acompañante de la presentación "Un hogar limpio es un hogar saludable".

### Un Hogar Saludable es Importante

La mayoría de las personas pasan mucho tiempo en casa. Al ayudar a las personas que apoya a mantener su hogar limpio, puede ayudar a que sea un lugar saludable para vivir.



Mantener la casa limpia regularmente puede mejorar la calidad del aire interior, reducir el estrés, mejorar la claridad mental y reducir el tiempo de limpieza posterior.

Las casas de las personas parecen seguras, pero a veces las casas sucias pueden ser dañinas. Las personas pueden enfermarse por gérmenes en el hogar, especialmente en cocinas y baños. Demasiada humedad en los hogares puede generar moho, lo que también puede enfermar a las personas. Un montón de desorden puede crear hogares para cucarachas, ratas y ratones. Las gotas o derrames en el piso pueden hacer que alguien se caiga y se lastime. La acumulación de grasa en la cocina puede provocar un incendio.

Como partidario, deberías:

- **Infórmese:** aprenda sobre cosas como el control de plagas y la prevención del moho.
- **Sea práctico:** ayude a la persona que apoya a establecer objetivos y a centrarse en las tareas de limpieza que son factibles.
- **Sea paciente:** dé explicaciones simples, demuestre qué hacer y brinde toda la ayuda que la persona necesite.
- **Sea positivo:** ayude a las personas a comprender que tener un hogar limpio hará una verdadera diferencia en sus vidas.

### Ayude a la persona que apoya a vivir en un hogar que es...

1. Sin moho
2. Libre de plagas
3. Cama libre de chinches
4. Abastecido de suministros básicos de limpieza.
5. Limpiado rutinariamente



### Tener un Hogar Libre de Moho

El moho puede enfermar a las personas con congestión nasal, dolor de garganta o alergias empeoradas. El moho crece en lugares húmedos, como cocinas y baños.

### **Puedes ayudar a la persona que apoyas:**

- Mantenga las cosas secas o use ventiladores en áreas húmedas;
- Esté atento a signos de crecimiento de moho, como manchas negras y verdes; y
- Verifique si hay fugas en la tubería.



### **Tener un Hogar Libre de Pestes**

Las plagas, como las cucarachas, las hormigas y los ratones, pueden hacer que el aire no sea saludable, hacer que los alimentos sean inseguros para comer y dañar los hogares.

### **Puedes ayudar a la persona que apoyas:**

- Mantenga su casa menos desordenada;
- Mantenga las plagas fuera, como sellar las aberturas en las paredes;
- Recuerde no dar a las plagas comida, agua o un "hogar" como cajas viejas y otro desorden;
- Esté atento a signos de plagas, como olores extraños, sonidos extraños o insectos muertos; y
- Póngase en contacto con su propietario o exterminador.

### **Deshacerse de las Chinchas**

Las chinchas muerden a humanos y animales. Suelen vivir en las camas o alrededor de ellas.



### **Puedes ayudar a la persona que apoyas:**

- Recuerde lavar y cambiar sus sábanas regularmente;
- Recuerde desempolvar y limpiar pisos todas las semanas;
- Esté atento a las señales de chinchas, como manchas rojizas u oscuras y pequeñas cáscaras de huevo en su cama; y
- Póngase en contacto con su propietario rápidamente.



### **Tener los Suministros Adecuados**

**Asegúrese de que la persona que usted apoya esté abastecida con suministros básicos de limpieza.:**

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Esponjas</li><li>• Paños</li><li>• Toallas de papel</li><li>• Escobilla solo para limpiar el inodoro</li><li>• Cepillo para otras cosas</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Guantes de goma</li><li>• Escoba para pisos</li><li>• Fregona para pisos</li><li>• Aspiradora para alfombras</li><li>• Líquido lavavajillas</li><li>• Spray limpiador multiusos</li></ul> |
|---|---|

## Tener una Rutina de Limpieza

Todos deberían tratar de limpiar su casa semanalmente.

### Puedes ayudar a la persona que apoyas:

- Desarrollar su lista de verificación de limpieza con elementos para cada tipo de habitación.:
  - Cocina
  - Baño
  - Dormitorio
- Crear un plan, como tener un día de limpieza designado cada semana o comprometerse a limpiar una parte de su hogar todos los días.



## ¡Las mascotas también necesitan un hogar limpio!

### Puede ayudar a la persona que apoya, recuerde:

- Mantenga la comida para mascotas separada de la comida de las personas.
- Almacene platos para mascotas, utensilios y abrelatas por separado.
- Lávese las manos después de tocar a su mascota, la comida, los juguetes, las jaulas, las cajas de arena y después de recoger los desechos de los animales.
- Limpie las cajas de arena para gatos todos los días más o menos.
- Recoja los desechos en una bolsa de plástico y tírelos a la basura.
- Lave los tazones de comida para mascotas todos los días.



## Recursos Adicionales

- De los Institutos Nacionales de Salud (NIH):  
<https://newsinhealth.nih.gov/2016/12/making-healthier-home>
- La Psicología detrás de la Limpieza:  
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-truisms-wellness/201607/the-powerful-psychology-behind-cleanliness>