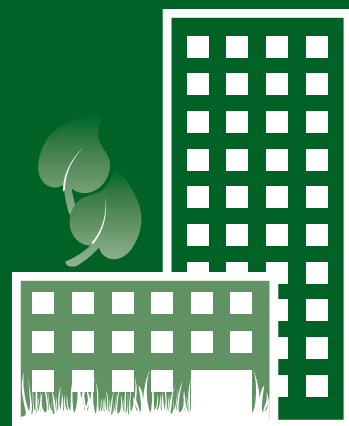




## Crear departamentos saludables: Lo que necesitas saber



Centro para la igualdad de derecho a la vivienda –  
Centre for Equality Rights in Accommodation (CERA)



Los materiales usados en edificios de departamentos, cooperativas de vivienda y condominios sueltan en el aire agentes contaminantes que pueden ser muy perjudiciales. Estos contaminantes, aun en pequeñas cantidades, pueden conducir a problemas de salud graves en los niños, mujeres embarazadas, personas con sistema respiratorio o inmunológico debilitado y aquellos sufriendo de vulnerabilidad hacia el medio ambiente.

Este folleto proporciona información acerca de algunos de los productos y materiales que contaminan el aire en el interior de las viviendas, y lo que puede hacer para que su hogar sea más saludable.



## ¿Por qué los edificios enferman a las personas?

Compuestos orgánicos volátiles (COV) y otras sustancias tóxicas peligrosas son liberados en el aire por muchos materiales de construcción y mantenimiento comunes, tales como productos de limpieza, pintura, pegamentos, paneles aglomerados y de madera contrachapada, alfombras y ambientadores. Los residentes y el personal contribuyen al problema al fumar y usar productos perfumados de cuidado personal y de lavandería. Las grandes reparaciones y renovaciones contaminan aun más el aire, así como los sistemas de ventilación que no funcionan bien.

### ¿QUÉ SON LOS COV?

**Los compuestos orgánicos volátiles son químicos que son liberados bajo la forma de gases (“aire contaminado”) por una gran variedad de sustancias, ambas solidas y liquidas. Varios COV son tóxicos y se ha encontrado que tienen consecuencias a corto y largo plazo sobre la salud. La Agencia Federal de Protección Ambiental de EEUU halló niveles de COV comunes de dos a cinco veces mas elevados adentro que afuera.**

## ¿Qué es la vulnerabilidad hacia el medio ambiente?

La calidad del aire en el interior de las viviendas debería ser la preocupación de todos. Algunas personas, sin embargo son extremadamente sensibles a la contaminación ambiental. Muchos Canadienses sufren de vulnerabilidad hacia

el medio ambiente, una afección (o conjunto de afecciones) que pueden volver muy sensibles a las personas a bajos niveles de contaminantes en el aire o el agua.

El hecho de tener una vulnerabilidad hacia el medio ambiente grave puede ser muy debilitante y dificulta encontrar y mantener una vivienda y un empleo. Las personas pueden volverse prisioneras de sus propias casas. Los síntomas varían de una persona a otra pero pueden incluir dolor de cabeza, falta de aire, urticaria, náusea, dolor abdominal, cansancio, dolor de músculos y de articulaciones, latido cardiaco irregular, hipertensión, problemas de concentración y ansiedad y depresión.

El tratamiento primario se centra a menudo en evitar contacto con las sustancias que causan estos síntomas. Una vivienda saludable es esencial para las personas con vulnerabilidad hacia el medio ambiente.

## ¿Qué pueden hacer los residentes?

Como residente, usted tiene un papel importante en la salubridad de su vivienda.

### No fume en el edificio

Si usted fuma, hágalo afuera y lejos del edificio siempre que sea posible.

### Evite los productos perfumados de cuidado personal y de lavandería

Los químicos y las fragancias en lacas, ambientadores, jabones, champús, perfumes y colonias, detergentes y suavizantes pueden volver los pasillos, las lavanderías y otras áreas comunes tóxicos para muchos residentes. Los productos de cuidado personal y de lavandería no tóxicos y libres de olor están hoy en día muy disponibles en los supermercados y farmacias.

### Limpie su departamento con productos de limpieza libres de olor y con poco o sin COV

Los productos usados para limpiar alfombras, pisos, cocinas, cuartos de baño, ventanas y paredes son a menudo perfumados y liberan COV nocivos. Ahora, productos más saludables de limpieza para la casa están fácilmente accesibles en la mayoría de los supermercados, las tiendas para el hogar y las ferreterías. Usted puede encontrar una lista de los productos menos nocivos en el siguiente enlace: [www.lesstoxicguide.ca](http://www.lesstoxicguide.ca). Los trapeadores y trapos de microfibra también son buenas alternativas a los productos de limpieza químicos.

### No use aparatos ambientadores perfumados

Evite los “ambientadores” para interiores, los “ambientadores” para alfombras y otros aparatos de desodorización con perfume. En cambio, quite los olores mediante ventilación y limpieza con productos sin perfume.



## Use pinturas y colorantes con poco o sin COV

Las pinturas y barnices están hechos a base de solvente y emiten COV nocivos. Use pinturas y colorantes a base de agua con poco o sin COV que se pueden conseguir fácilmente.

## Evite las alfombras y los pisos de vinyl

Las alfombras pueden tener un impacto considerable sobre la calidad del aire porque las fibras, el relleno, el pegamento de látex y varios tratamientos liberan todos COV. También absorben contaminantes y recogen polvo, moho y ácaros. De la misma manera, las losas de vinyl, el piso laminado y sus pegamentos liberan COV. Las mejores opciones son las losas de cerámica, los ladrillos, el cemento pulido o el piso de madera.



## Evite los productos de madera compuesta que contienen formaldehído

Los paneles aglomerados y de contrachapado y otros productos de Madera compuesta usados para muebles y armarios liberan a menudo formaldehído tóxico en el aire. Además, el pino y el cedro tienen un olor fuerte que puede ocasionar síntomas para las personas con vulnerabilidad hacia el medio ambiente o alergias.

Los muebles y armarios hechos con Madera, metal o vidrio son mejores opciones.

Trate también de evitar los muebles con exterior de goma/vinyl y los protectores de tela que emiten COV nocivos, y los rellenos de espuma que pueden descomponerse y liberar polvo químico.

## ¡No deje crecer el moho!

Surveillez bien tout dégat d'eau ou moisissure. Si vous en remarquez, alertez sans délai le concierge ou le gestionnaire de votre logement. Assurez-vous que toute moisissure est nettoyée avec un produit moins toxique, comme le phosphate trisodique (TSP). On trouve du TSP dans la plupart des quincailleries. **No use lejía de cloro.**

## ¿Qué puede hacer el responsable de su edificio?

Hay un límite a lo que usted, como residente, puede hacer para mejorar el aire en su edificio. Además de tomar las medidas descritas anteriormente, es posible que tenga que colaborar con el encargado o el responsable del edificio para que su edificio sea más saludable.

Todos los enfoques descritos anteriormente deberían ser empleados por el encargado o el responsable de su edificio.

Algunas estrategias adicionales están descritas a continuación.

## Asegúrese que las obras de reparación/renovación estén aisladas y ventiladas

Las reparaciones o renovaciones pueden llevar a una calidad de aire muy pobre dentro de un edificio. El personal de su edificio o los contratistas deberían:

- Instalar barreras para asegurarse que el polvo y otros contaminantes se queden dentro de la zona de trabajo
- Use un filtro de aire HEPA (High Efficiency Particulate Arrestor) o una aspiradora grande expulsando por una ventana sellada para quitar el polvo y los gases
- Dar un aviso adecuado a los residentes antes cualquier renovación o reparación
- Admitir que, para algunos residentes, los problemas de calidad del aire asociados a su departamento pueden sobrepasar a los beneficios de las renovaciones. A veces es mejor **no** renovar.

## Evite los electrodomésticos con gas natural y los hornos autolimpiantes

Los residentes con vulnerabilidad hacia el medio ambiente raras veces pueden tolerar electrodomésticos de gas natural tales como las estufas a gas. Los hornos autolimpiantes también pueden ser un problema.

## Asegúrese que el edificio tenga una ventilación adecuada

Una buena calidad de aire en el interior de las viviendas requiere una ventilación adecuada. El aire nocivo debe ser eliminado y remplazado por aire fresco. Los responsables del edificio deberían:

- Ocuparse del mantenimiento (y mejorar donde sea necesario) de los sistemas de ventilación de los pasillos para asegurar una presión positiva de aire adecuada
- Asegurarse que los extractores de la cocina y del baño funcionen correctamente
- Asegurarme que los departamentos estén aislados adecuadamente para reducir la transferencia de aire entre los departamentos
- Aislar las unidades comerciales del primer piso del resto del edificio
- Ocuparse del mantenimiento (y mejorar donde sea necesario) de los sistemas de ventilación del garaje interior e instalar un sistema de “barrera de aire” para prevenir el escape del aire fuera y dentro del garaje.

## Donde sea posible, tenga una lavadora o una lavandería “Libre de fragancias”

Las lavanderías comunes en los edificios pueden ser imposibles de usar para los residentes con vulnerabilidad hacia el medio ambiente o condiciones similares por culpa de los detergentes de lavandería, de los suavizantes y de otros productos usados por los residentes. Cuando la salud de un residente se ve afectada por productos de lavandería, los responsables del edificio deben tratar de proporcionar lavanderías separadas o permitir al residente tener su propia lavadora. Los responsables de edificio también pueden promover el uso de productos de lavandería menos tóxicos entre los residentes.



## Adopte una política “libre de fragancias”

Los responsables del edificio deberían promover un medioambiente libre de fragancias, incluso establecer una política libre de fragancias para el personal y los trabajadores por contrato.

Si hay más de un elevador en el edificio, el segundo podría ser declarado “libre de fragancias”.



## La Ley y los departamentos saludables

Aunque crear viviendas saludables es una meta valiosa por razones obvias, también es la ley. Según el *Código de Derechos humanos* de Ontario, los propietarios y comités ejecutivos de cooperativas y condominios tienen una obligación legal de responder a las necesidades de los residentes con incapacidades, tales como los que sufren de vulnerabilidad hacia el medio ambiente. Si un residente pide cambios a la estructura o a las prácticas del edificio por una invalidez, el proveedor de la vivienda debe tener en cuenta este pedido a menos que hacerlo resulte casi económicamente imposible o cause problemas de salud o de seguridad considerables. En el caso de una persona con vulnerabilidad hacia el medio ambiente, esto podría significar el cambio a productos de limpieza sin perfume y menos tóxicos, la promoción de un ambiente “libre de fragancias” entre los residentes y el personal y la adopción de nuevos procedimientos con respecto a las renovaciones, al mantenimiento y limpieza.

Para obtener más información sobre estas obligaciones legales, consulte *Policy on Human Rights and Rental Housing* y *Policy and Guidelines on Disability and the Duty to Accommodate*, de la Comisión sobre los Derechos humanos en Ontario, disponible en el siguiente enlace: [www.ohrc.on.ca](http://www.ohrc.on.ca).



## Centro para la igualdad de derecho a la vivienda – Centre for Equality Rights in Accommodation (CERA)

El Centro para la igualdad de derecho a la vivienda se fundó en 1987. Es una organización caritativa, no gubernamental que promueve los derechos humanos en el acceso a la vivienda.

### Oficina en Toronto:

340 College Street, Suite 101A  
Toronto, ON M5T 3A9  
Teléfono: 416-944-0087

**Larga distancia sin costo: 1-800-263-1139**

### Oficina en Ottawa:

200 MacLaren Street, 2nd floor  
Ottawa, Ontario K2P 0L6  
Teléfono: 613-233-8618

Fax: 416-944-1803

[cera@equalityrights.org](mailto:cera@equalityrights.org)

[www.equalityrights.org/cera](http://www.equalityrights.org/cera)

Realizado gracias a Ontario Trillium Foundation

Ontario Trillium Foundation  Fondation Trillium de l'Ontario