



## PRODUCTOS DE LIMPIEZA SALUDABLES PARA EL HOGAR

*Una guía rápida de los efectos dañinos de los productos de limpieza comúnmente mas usados en el hogar y alternativas mas seguras*

### ¿Sabia Usted Que:

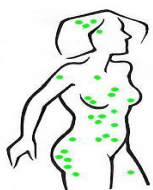
- El aire de los interiores puede ser cinco veces **mas contaminado** que el aire de los exteriores?
- Los productos de limpieza que regularmente usamos pueden contribuir a que el aire que respiramos sea **peligroso**?
- **Menos del 20%** de los químicos en los productos de limpieza y sus efectos a nuestra salud han sido examinados?
- Los términos “no tóxico”, “seguro” y “todo-natural” **no tienen ningún significado legal !?**
- Algunos refrescantes de aire contienen **formaldehído** un químico que causa cáncer?

### Productos de limpieza y sus efectos potenciales a nuestra salud:

- Nausea y dolor de cabeza.
- Inflamación y ardor de ojos, nariz, garganta, y del sistema respiratorio.
- Causan alergias y contienen desencadenantes que provocan el asma.
- Relacionados con problemas neurológicos, cáncer, daños en el hígado y en los riñones.



Los químicos a los que estamos expuestos diariamente se acumulan en nuestro cuerpo a través del tiempo. Los niños tienen sus órganos menos desarrollados que los adultos y por esta razón los químicos los afectan mas fácilmente. Dibujos de [www.chemicalbodyburden.org](http://www.chemicalbodyburden.org)



*Los químicos en la piel de los adultos o adentro de las mamas pueden pasarse a los niños.*



*Las toxinas pueden cruzar la placenta y afectar el desarrolló del feto.*



*Las toxinas pueden pasar de las mamas hacia los bebes por medio de la leche materna.*

**¡La buena noticia es que hay otras alternativas seguras de limpieza, no solamente los limpiadores con químicos que dañan nuestra salud!**

### ¿Que es limpieza ecológica?

Usted ya tienes productos para hacer limpiadores verdes en su casa. Una mezcla de bicarbonato de sodio y vinagre es el limpiador mas común para todo los propósitos; limón, sal y peroxido de hidrogeno también son útiles. Limpieza ecológica es la manera mas segura de que su familia no este expuesta a los químicos de los productos de limpieza tradicionales. También son mas económicos que los productos tradicionales.



## Abajo hay algunos métodos de limpieza no tóxicos y económicos

### Recetas de limpieza para todo los usos

Use en mostradores, pisos, paredes, carpetas, y tapicería.

**Receta #1:** En una botella, disuelva 4 cucharadas soperas de bicarbonato de sodio y un ¼ de agua tibia.

**Receta #2:** En una botella añada ½ taza de vinagre y 1-2 tazas de agua tibia.

**Receta #3:** En una botella, combine ¼ de vinagre destilado blanco, y ½ cucharadita de jabón líquido a base de aceite vegetal (ejemplo: la marca de Dr Bronner's ) y ¾ de una taza de agua tibia. Agítelo para mezclar.

**Receta #4:** Para trabajos grandes combine 1/2 taza de vinagre blanco destilado, ½ taza de jabón líquido con base de aceite vegetal, y 2 galones de agua tibia en una cubeta, y agítela para mezclar.

**Recomendación:** ¡Añada unas gotas de aceites esenciales a sus productos de limpieza ecológicos para añadir esencias no tóxicas!

**Receta #5:** Para un limpiador abrasivo use bicarbonato de sodio o un detergente en polvo sin cloro como **BonAmi**.

### Recetas para un aire fresco en sus cuartos

Después de que usted localice la fuente del mal olor y lo remueva, abra una ventana y prenda un ventilador o el aire acondicionado para que el aire circule. Si el olor persiste, trate una de las siguientes ideas:

- Hierva a fuego lento canela y clavos
- Vacíe extracto de vainilla en un algodón y póngalo en un plato.
- Ponga un plato con vinagre o hierva una cucharada de vinagre blanco en una taza de agua por aproximadamente 45 minutos para eliminar olores desagradables cuando cocina.
- Mezcle unas cuantas gotas de extracto de vainilla, almendra, etc. o aceites esenciales con agua en una botella para rociar .

### Receta para limpiador de vidrios

En una botella para rociar, combine 1 cuarto de agua tibia con ¼ taza de vinagre blanco o 2 cucharadas de jugo de limón. Agregue varias gotas de aceite esencial para un olor agradable.

(Úselo como lo haría con cualquier otro tipo de limpiador de vidrios.)

### Advertencias de seguridad

- ¡Cuando vaya de compras, lea la etiqueta cuidadosamente! Debe evadir los siguiente ingredientes:

*Chlorine, phosphates, phthalates, alkyl phenol ethoxylates, glycol ethers, fragrances & dyes, ammonia quaternary compounds, monoethanolamine and chlorine bleach.*

- Evada productos con etiquetas que digan "peligro/veneno, y "advertencia". Revise estas etiquetas de precaución y examine la severidad de los peligros para la salud.
- Guarde todos los productos de limpieza con seguro y lejos del alcance de los niños, especialmente los productos que parecen ser jugo.

### Recursos para aprender mas sobre la limpieza ecológica

**Josiah Hill III Clínica:** [www.jhillclinic.org](http://www.jhillclinic.org)

**Oregon Metro:** 503-234-3000, [www.oregonmetro.gov/index](http://www.oregonmetro.gov/index)

**Voces de mujeres por la tierra:** 406-543-3747, [www.womenandenvironment.org](http://www.womenandenvironment.org)

