

## ALTERNATIVAS NO TOXICAS

**Limpiador de ventanas:** Mezcle en una botella de rociador de 1 litro de agua con 3 cucharadas de vinagre.

**Limpiador para la cocina:** Use bicarbonato de sodio en superficies que no se rayan; y mezcle 4 cucharadas de vinagre en 1 taza de agua para superficies que si se rayan.

**Limpiador de tinajas y azulejos:** Agregar a media taza de agua:

2/3 de taza de bicarbonato de sodio y  
1/2 taza de jabón líquido; luego agregar  
2 cucharadas de vinagre.

**Limpiador de zapatos:** Un toque de aceite de oliva.

**Desinfectante:** Mezclar 2 tazas de agua con 3 cucharadas de jabón líquido, y 20-30 gotas de aceite de melaleuca (tea tree oil) (desinfectante natural)

**Suavizante de ropa:** Agregue al ciclo de lavado de ropa blanca:

2 tazas de vinagre (puede desteñir los colores)  
unas pocas gotas de aceite esencial.

**Perfumes:** Aceites de esencias de plantas pueden ser agregados a los limpiadores para la casa. Unas cuantas gotas pueden aumentar nuestra percepción de limpieza.

**Limpiadores comerciales y desinfectantes:** Hay muchas alternativas menos tóxicas en los almacenes y tiendas naturistas. Los productos orgánicos y biodegradables son generalmente los menos dañinos. Los productos naturales tienden a ser el próximo nivel de productos menos dañino. Los limpiadores y desinfectantes convencionales son los más dañinos. Las recetas caseras ahorran dinero, son biodegradables y ecológicos.

Estas recetas se pueden encontrar en la guía *The Household Detective Primer*, *CHEC 's Guide To Environmental Childproofing*. (vea "recursos")

## RECURSOS

<http://www.cehn.org>

**Children's Environmental Health Network**  
*Red de Salud Infantil Ambiental*  
1604 Solano Avenue Berkeley, California 94707  
Tel: (510) 526-0081

<http://www.checht.org>

**Children's Health & Environmental Coalition**  
PO Box 1540, Princeton, NJ 08542 609/252-1915.  
La Coalición de Salud Infantil Ambiental tiene como misión proteger a los niños de enfermedades crónicas y problemas de desarrollo mental conectados a problemas prevenibles de exposición a sustancias tóxicas en la casa, en las escuelas, y comunidades.

Para la guía "**The Household Detective Primer, A Guide to Environmental Childproofing.**"  
Mande \$10.00 a CHEC a la dirección de arriba.

Puede consultar el libro de Debra Dadd "**Home, Safe Home: Protecting Yourself and Your Family from Everyday Harmful Household Products**" (editorial Putnam, 1997)

El sitio <http://www.rachel.org> provee información científica al alcance de todos acerca del medio ambiente y la salud.

El sitio <http://www.panna.org/panna/> de **Pesticide Action Network North America** 49 Powell Street, Suite 500 San Francisco, CA 94102 415/981-1771 es una lista completa de pesticidas alternativos para casi cualquier problema de plagas.

[www.ehnca.org](http://www.ehnca.org)

**EHN [of California] Environmental Health Network** P.O. Box 1155, Larkspur, California, 94977-1155 415/541-5075. Esta es una red de salud y medio ambiente.



# SU CASA

## ALTERNATIVAS PERSONALES

## UNA GUIA PARA REDUCIR RIESGOS AMBIENTALES

**Pesticide Free Zone**  
Box 824  
Kentfield, CA 94914  
[www.pesticidefreezone.org](http://www.pesticidefreezone.org)  
888/590-3993

## SABIA UD. QUE

**DECLARACIÓN:** Los productos caseros de limpieza tales como limpiadores y pinturas; productos de cuidado personal, plásticos y limpiadores de alfombras, son algunos de los productos más tóxicos que se encuentran en nuestra casa.

**HECHO:** Los productos químicos de uso doméstico crean desperdicios tóxicos que luego contaminan el medio ambiente.

**HECHO:** Los productos químicos de uso doméstico son absorbidos a través del aire que respiramos y también a través de la piel.

**HECHO:** El gobierno de los Estados Unidos no ha hecho todavía pruebas básicas de toxicidad en por lo menos un 75% de los químicos de uso comercial que se usan hoy, y tampoco al 90% del volumen de químicos en relación al nivel más alto de toxicidad para los niños.

**HECHO:** El equivalente a un valor de 11 billones de dólares son vendidos anualmente en productos de limpieza de uso doméstico, los cuales contienen alcohol, amoníaco, cloro, formol o lejía. Estos productos pueden causar daños al sistema respiratorio y nervioso, al hígado, los riñones, y pueden activar algunos tipos de cáncer. (Logan, K. *Clean House, Clean Planet: Clean Your House/or Pennies a Day, The Safe, Non-Toxic Way*~ Pocket Books, 1997, pp 17-23)

**HECHO:** Un 65% de la contaminación del agua es causada por productos químicos de uso doméstico tóxicos.

**HECHO:** De acuerdo a la EPA, la mayoría de las casas tienen en el aire una concentración de químicos dañinos que son de 2-5 veces más elevadas que al aire libre.

**HECHO:** La Comisión de Productos Inofensivos para el Consumidor (Consumer Product Safety Commission) ha reportado que los químicos de uso doméstico más comunes han sido relacionados con alergias, defectos de nacimiento, cáncer y anomalías psicológicas.

**HECHO:** “Los productos tóxicos en hogares de los Estados Unidos ocasionan un 90% de los envenenamientos reportados”. (Rose Ann Soloway. *administradora de American Association of Poison Control Centers.*)

**HECHO:** La pintura tiene fungicidas y pesticidas no declarados. Los desodorantes contienen ingredientes anti-microbios.

**HECHO:** Los desinfectantes usados en productos de limpieza son pesticidas registrados.

**HECHO:** De acuerdo a la EPA, 50% de las enfermedades pueden ser relacionadas con la contaminación tóxica en el interior de las casas; que es 10 veces mayor que la contaminación en el aire libre.

**HECHO:** 63,000 productos químicos están en uso; aproximadamente 1.000 químicos sintéticos entran en el mercado. La mayoría de estos productos no han sido estudiados adecuadamente. Entre las sustancias con más probabilidades de producir riesgos de salud, encontramos:

- **Los pesticidas clororgánicos** (no son degradables o poco degradables, persisten en el ambiente y en el cuerpo, son liposolubles y contienen un número desproporcionado de cancerígenos).
- **Los PBCs** (los polychlorinated biphenyls, tienden a persistir en el medio ambiente, son reactivos en los tejidos del cuerpo humano y son frecuentemente asociados con cáncer).
- **Las dioxinas cloradas** (la combinación de cloruro y material orgánico, persisten en el aire y en el agua y se acumulan en la grasa).
- **Disruptores endocrinos** (interfieren en la salud reproductiva en los humanos y los animales).  
*E Magazine, January 1999*

## USTED PUEDE HACER DIFERENCIA

**PROBLEMA PRINCIPAL:** Las toxinas en nuestros hogares, provenientes de muchas fuentes, y pueden ser muy peligrosas para la salud de nuestras familias.

### SOLUCIÓN:

- Edúquese y esté atento.
- Use limpiadores orgánicos, biodegradables y no-tóxicos.
- Lea las etiquetas en los productos de uso personal.
- Lea las etiquetas y busque ingredientes tóxicos en: pinturas, limpiadores de alfombras, productos de limpieza personal y productos de limpieza para el hogar.
- Considere adquirir un sistema de purificación de aire.
- Cambie las bolsas de las aspiradoras con frecuencia.
- Eduque a las personas para reducir el riesgo y la exposición de productos tóxicos en el hogar.
- Esté alerta a los productos de combustión venenosa, tales como amoníaco/cloro cuando use productos de limpieza.

**GUIA DE ETIQUETAS:** Qué significa “signal words” en la etiqueta de atrás de un producto? Los niveles de toxicidad de estos productos se refieren a los adultos, no a los niños. Solamente mencionan daños agudos por ingestión, inhalación de vapores o contacto con los ojos y la piel. No informan sobre las consecuencias crónicas a la exposición, que frecuentemente son mucho más tóxicas. Por ejemplo:

### **DANGER!** **highly toxic**

(menos de una cucharadita puede dañar o matar a un adulto) corrosivo (puede quemar la piel o los ojos) o ser inflamable.

### **WARNING!**

### **moderately toxic**

(una cucharadita o una onza puede dañar o matar a un adulto)

### **CAUTION!**

**slightly toxic** (más de una onza puede dañar o producir efectos tóxicos en un adulto)