

Cómo elegir productos más seguros para limpiar y sanitizar su casa



Muchos productos comunes de limpieza del hogar contienen sustancias químicas que pueden dañar su cuerpo. Algunas pueden:

- ◆ causar o desencadenar el asma.
- ◆ causar cáncer.
- ◆ irritar o causar quemaduras químicas en los pulmones y piel.
- ◆ empeorar el funcionamiento del hígado y otros órganos.
- ◆ afectar al sistema reproductivo.
- ◆ perjudicar la salud de los bebés por nacer.

El riesgo de sufrir estos problemas de salud depende de:

- ◆ qué tan peligroso y qué tan concentrado sea el producto.
- ◆ qué tan frecuentemente se use.
- ◆ qué cantidad entre a su cuerpo.
- ◆ la edad, salud y género de la persona que use el producto.

¿Qué puede hacer usted?

Lea las etiquetas. Comience con las etiquetas de los productos que usted usa frecuentemente. **Los fabricantes no están obligados a incluir una lista de ingredientes en las etiquetas de sus productos para el hogar.** Sin embargo, ciertas palabras de advertencia (ver abajo) y símbolos o imágenes en la etiqueta nos pueden decir qué tan tóxico es. Las palabras de advertencia para los productos de limpieza son:

DANGER (PELIGRO) – producto muy peligroso.

WARNING (ADVERTENCIA) – menos peligroso.

Las palabras de advertencia para los **desinfectantes** son: **CAUTION (PRECAUCIÓN)**, **WARNING (ADVERTENCIA)** y **DANGER (PELIGRO)**. Busque la palabra de advertencia **CAUTION (PRECAUCIÓN)**.

A veces hay un símbolo o imagen en la etiqueta que nos ofrece más información. Esta imagen nos advierte que el producto contiene un carcinógeno (algo que causa cáncer) o un irritante respiratorio.



Evite lo siguiente:

- ◆ productos aerosolizados.
- ◇ Los aerosoles emiten una neblina fina que permanece en el aire y puede penetrar más profundo en los pulmones que lo emitido por las botellas de rociado en chorro o bomba sin aerosol. La neblina fina le expone a usted a más sustancias químicas.
- ◆ productos con fragancias añadidas.
- ◆ productos que contengan desinfectantes (a menos que se usen sólo para desinfectar).



Evitar



Use productos certificados por grupos terceros

Busque productos en el supermercado y otras tiendas minoristas que incluyan todos sus ingredientes en la etiqueta y que estén:

- ◆ certificados por un grupo tercero autorizado (el programa de desinfectantes de *Design for the Environment (DfE)*, *DfE Safer Choice*, *Green Seal*, o *UL ECOLOGO®*.)
- ◆ empaquetados en botellas de bomba sin aerosol y no en envases para aerosol.
- ◆ envasados en contenedores reciclables.



Evite productos con estos ingredientes en la etiqueta:

- ◆ 2-butoxyetanol (o el éter monobutílico de etilenglicol) y otros éteres glicólicos
- ◆ Alquilfenoletoxilatos (*Alkylphenol ethoxylates*). Algunos comunes son: nonilfenol, octilfenol, etoxilatos, octoxinoles (*nonylphenol, octylphenol, ethoxylates, octoxynols*)
- ◆ Bisfenol A (*Bisphenol A*)
- ◆ D-limoneno (*D-Limonene*)
- ◆ Tintes (*Dyes*): tal vez nombrados *FD&C* o *D&C*
- ◆ Etanolaminas (*Ethanolamines*) como *monoethanolamine* [MEA], *diethanolamine* [DEA], *triethanolamine* [TEA]
- ◆ Fragancias (*Fragrances*)
- ◆ Parabenos (*Parabens*)
- ◆ Ftalatos (*Phthalates*)
- ◆ Aceite de pino o aceite cítrico
- ◆ Compuestos amónicos cuaternarios (*Quaternary ammonium compounds*), entre ellos: *alkyl dimethyl benzyl ammonium chloride* (ADBAC), *benzalkonium chloride*, *dodecyl-dimethyl- benzyl ammonium chloride*; *lauryl dimethyl benzyl ammonium chloride*; *benzyl-C10-16- alkyldimethyl, chlorides*; *benzyl-C12-16-alkyldimethyl, chlorides*; *benzyl-C12-18-alkyldimethyl, chlorides*; *benzyl-C16-18-alkyldimethyl, chlorides*; y *didecyl and didecyl dimethyl benzyl ammonium chloride*)
- ◆ Cloro o hipoclorito de sodio

Recursos

Busque sus productos de limpieza y desinfección en los siguientes sitios en internet:

[UL ECOLOGO® Certification](#)

[EPA Design for the Environment Disinfectants Program](#)

[EPA Safer Choice en español](#)

[Green Seal](#)

[Environmental Working Group's Guide to Healthy Cleaning](#)

Women's Voices for the Earth – información sobre productos de limpieza y recetas para hacer sus propios limpiadores menos tóxicos en casa. [Disponible aquí.](#)