

# VIVIR DE FORMA MÁS SALUDABLE COMIENZA EN LA CASA

Prácticas de Limpieza más Seguras  
para Reducir Exposición a Tóxicos

Para solicitar una acomodación ADA, comuníquese con Ecología por teléfono al 360-407-6700 o por correo electrónico a [hwtrpubs@ecy.wa.gov](mailto:hwtrpubs@ecy.wa.gov) o visite [ecology.wa.gov/accessibility](http://ecology.wa.gov/accessibility). Para el Servicio de Retransmisión de Washington o TTY, llame al 711 o al 877-833-6341.



Publicación 21-04-036ES  
Revisado en mayo de 2024



DEPARTMENT OF  
**ECOLOGY**  
State of Washington

# Mantenga su espacio más saludable

¿Cómo puede reducir su exposición a sustancias químicas tóxicas? Comience en casa con cambios simples en sus prácticas de limpieza.

## Mejorar la calidad del aire interior

Para un aire interior más limpio:

- Abra las ventanas para aumentar la ventilación—pero solo cuando el clima y la seguridad lo permitan.
- Invierta en un purificador de aire con un filtro HEPA o elija un filtro con [una calificación MERV alta](#)<sup>1</sup> para su sistema HVAC. Cuanto mayor sea la clasificación MERV, mejor será el filtro para atrapar los contaminantes del aire.

## Deje los zapatos en la puerta

Nuestros zapatos pueden rastrear sustancias químicas tóxicas como [el arsénico y el plomo](#)<sup>2</sup> dentro de nuestros espacios habitables.

- Use una alfombra para reducir la cantidad de contaminantes que ingresan a su hogar.
- Establezca un lugar designado junto a la puerta para que su familia e invitados dejen sus zapatos.

## Aspire y quite el polvo con frecuencia

Los productos químicos tóxicos pueden acumularse en el polvo y los materiales blandos, como las alfombras.

- Frecuentemente limpie las superficies con [microfibras](#)<sup>3</sup> o paños húmedos para eliminar el polvo.
- Utilice una aspiradora con filtro HEPA para capturar todas las partículas pequeñas. Esto es especialmente importante para proteger a los niños y las mascotas que pasan más tiempo en el suelo.



# Elija productos de limpieza más seguros

## Compre de manera más inteligente

Ya sea que esté comprando limpiadores o los ingredientes para hacerlos, verifique lo que ya tiene en casa. Si compra solo lo que necesita, no tendrá que almacenar productos extra. Además de ayudar al medio ambiente, esto puede ahorrarle dinero. Si ya no necesita un producto, consulte con su servicio de basura local, llame al 1-800-RECYCLE o visite [1800recycle.wa.gov](http://1800recycle.wa.gov) para que se entere de las opciones de eliminación segura.

## Compre de manera más segura



**No** compre productos con las palabras clave **Peligro** o **Veneno**.



Trate de evitar los productos con las palabras **Advertencia** o **Precaución**.



Elija **productos más seguros** con certificaciones de terceros como estos:



### Elección más segura<sup>4</sup>

Más seguro para las personas, las mascotas y el planeta.



### Diseño para el Medio Ambiente<sup>5</sup>

Desinfectantes e higienizantes más seguros.



### Cradle to Cradle<sup>6</sup>

Visite su sitio web para buscar productos, preferiblemente con certificación de platino u oro.



## Busque productos etiquetados como libres de fragancias o sin fragancias.<sup>7</sup>

Los términos libres de fragancias y sin perfume no significan lo mismo.

- **Los productos sin perfume** pueden contener sustancias químicas nocivas no reveladas que enmascaran los olores de otros ingredientes.
- **Sin fragancia** significa que no se utilizan fragancias ni esencias enmascarantes en el producto.



# Recetas de Hágalo Usted Mismo

Puede hacer sus propios limpiadores que sean más seguros para todos. Los ingredientes son económicos y fáciles de encontrar, además ayudará a proteger a su comunidad y el medio ambiente al reducir las fuentes de sustancias químicas tóxicas.

## Limpiador multiuso

Deje reposar el rociador durante 5 minutos sobre la superficie (llamado **tiempo de reposo**) antes de limpiar.

### Ingredientes

- 1 cucharada de jabón líquido para platos (no detergente)
- ½ taza de vinagre blanco destilado
- 1½ tazas de agua

### Direcciones

Agregue todos los ingredientes a una botella de rociador limpia de 16 onzas. Ponga la tapa y agite bien.

## Limpiador de vidrio

Use la receta del limpiador multiusos. Rocíe el limpiador sobre la superficie y frote con un trapo sin pelusa.

O use esta receta:

### Ingredientes

- 1 taza de vinagre
- 1 taza de agua

### Direcciones

Mezcle en una botella con rociador, rocíe sobre la superficie de vidrio y limpie.

Para las ventanas exteriores, use una esponja y lávelas con agua tibia y unas gotas de jabón líquido para platos. Enjuague bien y seque con escobilla de goma.





# Use limpiadores de manera segura

Proteja a sus seres queridos limpiando cuando estén fuera de la habitación. Lea atentamente y siga las instrucciones de todos sus limpiadores antes de usarlos. Sea consciente de los peligros asociados con el producto y siga las precauciones recomendadas. Después de usar productos de limpieza, lávese bien las manos con agua tibia y jabón.

## Hornos

No use este limpiador en hornos auto limpiantes.

### Ingredientes

- 1 taza de bicarbonato de sodio
- Agua

### Direcciones

Mezcle el bicarbonato de sodio con suficiente agua para hacer una pasta. Aplique a las superficies del horno y déjelo reposar de 10 a 15 minutos antes de fregar. Use un estropajo para las áreas problemáticas y una espátula para limpiar los depósitos de comida grandes. Es posible que deba frotar con fuerza, pero el bicarbonato de sodio no es tóxico para usted, su familia, o sus mascotas.

## Microondas

### Ingredientes

- $\frac{1}{4}$  de taza de vinagre blanco destilado
- 1 taza de agua

### Direcciones

Mezcle vinagre y agua en un recipiente apto para microondas. Haga hervir en el microondas. Deje enfriar. El vapor aflojará los alimentos apelmazados, lo que facilitará su limpieza.



## Bañeras, lavabos, e inodoros

### Ingredientes

- Bicarbonato de sodio
- Jabón líquido para platos (no detergente)

### Direcciones

Puede usar bicarbonato de sodio en lugar de polvo para fregar. Espolvoréelo sobre los accesorios de porcelana y frote con un trapo húmedo. Agregue un poco de jabón al trapo para obtener más poder de limpieza. Enjuague bien con agua para evitar dejar una película turbia.

Para la taza del inodoro, espolvoree el bicarbonato de sodio dentro de la taza. Agregue unas gotas de jabón y frote con un cepillo de baño. Termine las superficies exteriores con un trapo rociado con bicarbonato de sodio.

## Linóleo, azulejos, y carpintería

### Ingredientes

- Jabón líquido para platos (no detergente)

### Direcciones

Exprima una gota de jabón en una toallita húmeda y frote enérgicamente. Una toallita durará más y generará menos desperdicio que una esponja.



## Pisos sin cera

### Ingredientes

- ½ taza de vinagre blanco destilado
- ½ galón de agua tibia

### Direcciones

Trapee los pisos con vinagre y agua. ¡No es necesario enjuagar! Solo asegúrese de escurrir bien el trapeador: sus pisos deben secarse rápidamente.

## Moho

### Ingredientes

- 1 cucharada de detergente líquido para ropa
- 1½ tazas de agua tibia

### Direcciones

Mezcle detergente para ropa y agua en una botella con rociador. Rocíe sobre superficies duras y frote todo el moho, luego deje que la solución se seque por completo.

Obtenga más información sobre cómo limpiar y prevenir el moho en el [sitio web del Departamento de Salud](#).<sup>8</sup>



## Para más información

¿Quiere aprender más? ¡Consulte estas útiles páginas web o póngase en contacto con nosotros para obtener más detalles!

- [¿Cómo saber qué es seguro?](#)<sup>9</sup>
- [Elija productos más seguros](#)<sup>10</sup>
- [Ficha técnica de limpieza](#)<sup>11</sup>
- [Limpieza, higienización y desinfección](#)<sup>12</sup>

**Escanee este código QR** con la cámara de su teléfono inteligente para obtener más información sobre productos más seguros y químicos tóxicos en su hogar:



## Contacto

Equipo de productos químicos más seguros:

[Safer.Chem@ecy.wa.gov](mailto:Safer.Chem@ecy.wa.gov)

360-407-6700



## Créditos de imagen

- Baño vectorial cortesía de pikisuperstar/Freepik y pch.vector/Freepik.
- Vector de ventana cortesía de pch.vector/Freepik.

## Notas finales

- 1 <https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/what-merv-rating>
- 2 <https://ecology.wa.gov/Spills-Cleanup/Contamination-cleanup/Dirt-Alert-program/Healthy-actions>
- 3 <https://deohs.washington.edu/sites/default/files/brochures/microfiber-factsheet.pdf>
- 4 <https://www.epa.gov/saferchoice/products>
- 5 <https://www.epa.gov/pesticide-labels/dfe-certified-disinfectants>
- 6 <https://c2ccertified.org/certified-products-and-materials>
- 7 <https://www.epa.gov/saferchoice/safer-choice-criteria-fragrance-free-products>
- 8 <https://doh.wa.gov/community-and-environment/contaminants/mold>
- 9 <https://ecology.wa.gov/Blog/Posts/June-2020/Safer-Choice-Because-you-shouldn-t-need-a-PhD-to-k>
- 10 <https://kingcountyhazwastewa.gov/en/households-disposal/households-safer-home-products>
- 11 <https://resources.oshce.uw.edu/1s6jug8/>
- 12 <https://www.kingcounty.gov/depts/health/child-teen-health/child-care-health/bleach.aspx>