

Productos de limpieza que protegen el medio ambiente

Recetas de limpieza sencillas para un hogar seguro



Muchos de los productos que compramos para cuidar de nuestros hogares incluyen ingredientes que son dañinos para las personas y el medioambiente. ¿Qué puedes hacer? Puedes seleccionar productos menos tóxicos y proteger a tu familia y el medioambiente. También ahorrarás dinero al usar algunos ingredientes seguros y sencillos para preparar tus propios productos de limpieza. Esta publicación contiene recetas y consejos para ayudarte a crear un hogar más seguro.

Ingredientes

Bicarbonato de sodio (baking soda):

Absorbe olores y es un abrasivo leve. Se encuentra en la sección de productos para hornear del supermercado.

Glicerina: Se encuentra en farmacias o tiendas de alimentos saludables. Este líquido tiene cualidades antisépticas y por sus cualidades de atraer y retener agua, humecta la piel.

Peróxido de hidrógeno: Desinfectante. Usa la concentración para uso en el hogar (3%) que se encuentra comúnmente en farmacias.

Jabón líquido: Jabón a base de aceite vegetal, a veces llamado jabón de castilla (castile soap). Se encuentra en la mayoría de las tiendas de alimentos saludables. La marca Dr. Bronner's es una muy popular.

Detergente líquido: La mayoría de los líquidos para lavar platos son detergentes. Usa jabones a base de aceite vegetal, que son mejores para el medioambiente que los productos a base de petróleo. Los jabones a base de aceite vegetal se encuentran en tiendas de alimentos saludables y en muchos supermercados. El petróleo es un recurso limitado (no como los aceites vegetales) y su extracción y refinamiento causa contaminación.

Ingredientes

Vinagre: Quita el sarro de jabón, la grasa, los depósitos minerales y actúa como desodorizante. Sólo usa vinagre blanco destilado para la mayoría de estas recetas. Puedes usar vinagre de manzana para ventanas, ya que tiene un olor más agradable.

Carbonato de sodio (Washing soda):

Es muy bueno para cortar la grasa, pero úsalo con guantes pues irrita la piel por ser cáustico. No lo uses en pisos encerados (a menos que quieras quitar la cera), en fibra de vidrio o aluminio. Se encuentra en la sección de productos para lavar ropa, fabricado por Arm & Hammer.

Aceites esenciales: Principalmente usados para productos de limpieza desodorizantes o aromatizantes. Los aceites esenciales como los de menta, eucalipto, lavanda, limón amarillo y árbol de té pueden encontrarse en tiendas de alimentos saludables o de suministros herbales. Actualmente, el aceite de árbol de té se encuentra en proceso de ser registrado como un desinfectante en este país. **En cantidades pequeñas no es tóxico; este aceite puede ser tóxico en formas concentradas. Manténlo fuera del alcance de los niños.**

Consejo: Asegúrate de poner todas las mezclas en recipientes claramente marcados.



Productos de limpieza general

Mezcla los ingredientes para cada receta en una botella con rociador. Úsalos para limpiar cubiertas de cocina, pisos, paredes, alfombras y tapicería.

1. Combina $\frac{1}{4}$ de taza de vinagre blanco destilado, $\frac{1}{2}$ cucharadita de jabón líquido y $\frac{3}{4}$ de taza de agua tibia, agita para mezclar.
2. Para tareas muy grandes, combina $\frac{1}{4}$ de taza de jabón líquido, $\frac{1}{2}$ taza de vinagre blanco destilado y 2 galones de agua tibia en una cubeta y revuelve para mezclar.
3. Disuelve 4 cucharadas de bicarbonato de sodio en un cuarto de galón de agua tibia.
4. Usa una mezcla de $\frac{1}{2}$ taza de vinagre y de 1 taza a 1 cuarto de galón de agua tibia.

Limpiador abrasivo: Usa bicarbonato de sodio o un polvo para restregar sin cloro, como Bon Ami.

Limpiador de grasa

Combina vinagre y sal para crear un producto de limpieza bueno para limpiar superficies. Quitará la grasa si el vinagre no está diluido.

Desinfectantes

- Para las tablas para cortar de cocina y áreas del baño, rocía vinagre blanco destilado y luego rocía peróxido de hidrógeno de 3%. Déjalo actuar por un par de minutos antes de secar con una toalla limpia.
- El alcohol también es un desinfectante. Es extremadamente inflamable; úsalo en áreas ventiladas y bien alejado de llamas, chispas, superficies calientes y energía estática. Usa guantes de goma sintética (que no sean de látex). Aplícalo con una esponja y permite que se seque.

Limpiador de vidrios

Combina 1 cuarto de galón de agua tibia con $\frac{1}{4}$ de taza de vinagre blanco o 2 cucharadas de jugo de limón amarillo (usa tanto vinagre como limón amarillo si quieres tener la capacidad de limpieza del vinagre y el olor de limones amarillos).

Mezcla los ingredientes y almacénalos en una botella con rociador. Úsalo igual que cualquier limpiador de vidrios (añade una gota o dos de aceite de esencia para un olor placentero).

Consejo: Compra un enjugador-secador (squeegee). Es una herramienta muy práctica para limpiar ventanas. Una navaja también es una buena herramienta para quitar mugre o pintura antes de limpiar.

Removedor de marcas de crayones

Para quitar marcas de crayones de paredes, pisos, cubiertas de cocina, alacenas y muebles, frota el área con pasta de dientes y un trapo húmedo. No lo uses en papel tapiz que no sea de vinilo.

Aromatizante

Después de identificar la fuente del problema de olor y tomar acción para corregirlo, abre una ventana y haz circular el aire con un ventilador o aire acondicionado. Si el olor persiste, intenta alguna de la siguientes sugerencias:

- Hierve en agua canela y clavos de olor a fuego lento.
- Vierte extracto de vainilla en un algodón y ponlo en un plato o contenedor pequeño con agujeros. Úsalo en tu vehículo, hogar o refrigerador.
- Pon limones amarillos cortados o bicarbonato de sodio en un plato.
- Pon un plato con vinagre o hierve 1 cucharada de vinagre blanco en 1 taza de agua para eliminar los olores desagradables producidos al cocinar.

Limpiadores de manos

Para quitar la mugre profunda combina 4 onzas de arena de mar, 1 onza de polvo de piedra pómez y suficiente glicerina para humedecer la mezcla, en un envase con tapa de rosca etiquetado. Usa alrededor de 1 cucharada a la vez, restregándote minuciosamente las manos.

Desinfectantes para lavar manos

- La Agencia para Protección del Medioambiente reconoce legítimamente al jabón como desinfectante. Existen muchos jabones a base de aceite vegetal disponibles en supermercados y tiendas de alimentos saludables.
- El aceite de árbol de té es antibacteriano y antimicótico. A una botella con dosificador, agrega 4 onzas de jabón de castilla líquido y añade 10 gotas de aceite de árbol de té. Agita para mezclarlo.



Detergente para lavar ropa

Existe a la venta detergentes para lavar ropa formulados de manera que protegen el medioambiente. Las marcas Seventh Generation, Ecover, Life Tree y Earth Friendly Cleaner ofrecen detergentes concentrados para lavar ropa a base de aceite vegetal (no de petróleo) y sin fragancias sintéticas. Añade ½ taza de carbonato de sodio (washing soda) al ciclo para mejorar el lavado de ropa demasiado sucia.

Suavizante y desodorizante de telas

Añade de 1 a 2 tazas de vinagre al ciclo de enjuagado para desodorizar y suavizar la ropa.

Desodorizante y blanqueador de ropa

Añade ½ taza de bicarbonato de sodio al ciclo de enjuagado para desodorizar y hacer más brillante la ropa.

Quitamanchas

- Mezcla 1 parte de jabón líquido a base de aceite vegetal, 1 parte de glicerina y 8 partes de agua. Pon la mezcla en una botella con rociador; agita bien antes de usar. Aplícalo a la mancha lo antes posible. Lava y enjuaga con agua fría únicamente. No uses agua tibia ni caliente en manchas que contengan azúcar.
- Mezcla partes iguales de vinagre y agua. Úsalo para quitar manchas difíciles incluyendo hierba, sudor, óxido, jaleas, café, jugo de naranja, vino, cerveza, ketchup, salsa de barbacoa, chili, orina y manchas provenientes de mascotas.
- Usa una solución de peróxido de hidrógeno de 3% para limpiar manchas más difíciles. Déjalo secar. Repite de ser necesario.

Blanqueador

Busca un blanqueador sin cloro para uso en el hogar o usa:

- ½ taza de peróxido de hidrógeno de 3% en el ciclo de enjuagado
- ½ taza de carbonato de sodio (washing soda) en ciclos de lavado con agua tibia o caliente
- ½ taza de jugo de limón amarillo en el ciclo de enjuagado
- ½ taza de bicarbonato de sodio en ciclos de lavado con agua tibia o caliente

Consejo: Cuelga la ropa al sol para secarla. El sol es un blanqueador natural.

Desodorizante del cubo de pañales

Mezcla 1 taza de bicarbonato de sodio con 1 cucharadita de aceite esencial de árbol de té o cualquier otro aceite esencial. Disuelve todos los grumos con un tenedor. Rocía el fondo del cubo después de haber quitado la bolsa de revestimiento. Periódicamente enjuaga el cubo con vinagre y sécalo al sol.

Repelentes de polilla

- Guarda las prendas de lana limpias en bolsas de plástico selladas o en recipientes herméticos.
- Pon las prendas en el congelador por varios días para matar polillas adultas y larvas.
- Aspira regularmente los tapetes, alfombras y muebles tapizados.
- Combina 2 onzas de romero deshidratado con 2 onzas de menta deshidratada, 1 onza de tomillo deshidratado, 1 onza de ginseng deshidratado y 8 onzas de clavos de olor enteros. Mezcla bien y haz saquitos repelentes de polilla.
- El lavado en tintorería es una fuente significativa de contaminación. Los artículos de lana se pueden lavar a mano usando un detergente ligero. Sécalos sobre una superficie plana.

Almidón para ropa

Combina de 2 a 3 cucharaditas de maicena con una taza de agua en una botella con rociador. Agita bien. Úsalo de la misma manera que los almidones comerciales con rociador.



Limpiadores de escusados

- Combina $\frac{1}{4}$ de taza de vinagre blanco destilado y 2 tazas de agua en una botella con rociador. Rocía alrededor del borde interior del escusado. Déjalo por 15 minutos antes de restregarlo con un cepillo para escusados. Asegúrate de marcar la botella.
- Vierte una taza de vinagre blanco en el escusado y agrega un puñado de bicarbonato de sodio. Deja remojar unos 10 minutos. Limpia con un cepillo para escusados.
- Combina 2 cucharaditas de aceite de árbol de té en una botella con rociador. Rocía alrededor del borde interior del escusado. Déjalo por 30 minutos antes de restregar. Asegúrate de marcar la botella.
- Regularmente restriégalo con un cepillo para escusados y un polvo para restregar sin cloro como Bon Ami.

Consejo: Lava el escusado a fondo con frecuencia. Cierra la llave de paso y drena el agua del escusado para lavarlo mejor. Para manchas difíciles o de óxido, vacía el agua del escusado y restriega con una piedra pómez mojada. Cuando la piedra está mojada no ralla la porcelana.



Limpiador de manchas de óxido

Las manchas de óxido en porcelana se pueden remover restregándolas con crémor tártaro (cream of tartar).

Limpiador para tinas y azulejos

1 $\frac{2}{3}$ tazas de bicarbonato de sodio
 $\frac{1}{2}$ taza de jabón líquido a base de aceites vegetales
 $\frac{1}{2}$ taza de agua
 2 cucharadas de vinagre
 Unas gotas de aceite esencial (opcional)

Mezcla el bicarbonato y el jabón en una cubeta pequeña. Agrega el agua, el vinagre y mezcla. Aplícalo con una esponja o un trapo de tela suave. Este limpiador funciona mejor cuando se usa el mismo día en que se mezcla. Enjuaga completamente para evitar residuos.

- Restriega las superficies con una pasta hecha de bicarbonato de sodio y agua. La mezcla también puede usarse para limpiar fibra de vidrio.
- Restriega el espacio entre los azulejos (lechada) con un cepillo pequeño y usa peróxido de hidrógeno aplicado con rociador. Agrega un limpiador de restregado suave (ver a continuación) para áreas con mucho moho.

Restregado suave

Combina $\frac{1}{2}$ taza de bicarbonato de sodio con suficiente jabón líquido a base de aceite vegetal para hacer una mezcla pastosa suave. Añade 15 gotas de aceite de árbol de té (opcional). Pon la mezcla en una esponja y restriega la tina, los lavabos o lavamanos, superficies de formica o la regadera. Enjuaga.

Desinfectantes

Lee la sección de "Limpiadores generales."

Moho

Mezcla partes iguales de vinagre y agua. Rocía y limpia con trapo.

Cortinas de plástico para la regadera

Añade 2 tazas de vinagre y el detergente a la lavadora. Lava un par de toallas al tiempo que laves la cortina. Seca al aire.

Rociador de jabón antiséptico

Mezcla 3 cucharadas de jabón líquido, de 20 a 30 gotas de aceite de árbol de té y 2 tazas de agua en una botella con rociador. Aplica según sea necesario. Consejo: también puedes usar peróxido de hidrógeno de 3% como antiséptico ligero.

Desodorizante de baño

Mezcla de 10 a 20 gotas de un aceite esencial con 1 caja de una libra de bicarbonato de sodio. Coloca la caja abierta debajo del lavabo o cerca del escusado. Añade más aceite esencial según se necesite. Reemplaza el bicarbonato de sodio cada tres meses.

Limpiador general de alfombras

Usa un champú para tapetes a base de jabón, que no sea aerosol. Aspira cuando se seque.

Quitar olores de alfombras

Para neutralizar olores de alfombras, rocía bicarbonato de sodio sobre toda la alfombra. Déjalo por una hora o durante la noche. Aspira.

Limpiador de orina

Mezcla partes iguales de vinagre destilado y agua. Rocíalo o aplícalo con esponja en la mancha. Déjalo por 10 minutos más o menos antes de quitarlo, sin restregar, con una esponja o toalla de papel. También puede usarse para quitar el olor de orina de mascotas de otras superficies.

Consejo: Nunca uses agua tibia ni caliente para limpiar manchas que contienen azúcar.

Quitamanchas para alfombras y tapicería

- Lee la receta en la sección de "Lavado de ropa" para quitar manchas.
- Aplica sin restregar agua carbonatada o maicena sobre la mancha. Restriega con un poquito de jabón para platos.
- Mezcla partes iguales de vinagre y agua. Úsalo para quitar manchas difíciles incluyendo hierba, sudor, óxido, jaleas, café, jugo de naranja, vino, cerveza, ketchup, salsa de barba, chili, orina y manchas provenientes de mascotas.

Consejo: Puedes deshacerte del olor y de las manchas de orina con limpiadores enzimáticos disponibles en muchos supermercados y tiendas de alimentos.

Limpiador general de pisos

Mezcla 2 cucharadas de jabón líquido en 1 galón de agua caliente. Usa un trapeador o trapo para limpiar y enjuaga. Usa menos jabón si ves que quedan rayas. Seca con un trapo limpio.

Limpiador de piso de linóleo

Disuelve ¼ de taza de jabón líquido a base de aceite vegetal en 2 galones de agua tibia. Usa un trapeador para limpiar.

Limpiador de piso de vinilo

Mezcla 1 taza de vinagre en 2 galones de agua tibia. Usa un trapeador para limpiar.

Limpiador de piso sin cera

Añade ½ taza de vinagre y 2 cucharadas de jabón líquido a 1 galón de agua caliente. Usa un trapeador o trapo para limpiar y enjuaga. Seca con un trapo limpio.

Limpiador de piso de mosaicos

Mezcla 1 taza de vinagre con 1 galón de agua caliente. Usa un trapeador o trapo para limpiar y enjuaga. Seca con un trapo limpio.

Limpiador de piso de madera

- Para pisos no barnizados, humedece el trapeador con un jabón ligero a base de aceite vegetal. O usa un ¼ de taza de jabón líquido a base de aceite vegetal, ½ cucharadita de glicerina, ¼ de taza de vinagre blanco destilado y 2 galones de agua tibia.
- Para pisos barnizados o pisos sin cera tales como acabados de poliuretano o suevo, humedece el trapeador usando 1 parte de vinagre por 10 partes de agua.

Limpiador de marcas de zapatos

Mezcla ½ taza de bicarbonato de sodio y suficiente jabón a base de aceite vegetal para formar una pasta. Prueba la mezcla primero en una parte pequeña del rayón. Si el rayón dañó parte del acabado del piso, quizá puedas restaurarlo usando ½ taza de maicena y suficiente agua para hacer una pasta. Frota esta mezcla en la parte dañada y déjala secar. Frota para pulir.



Limpiador de uso general

2 cucharadas de vinagre
1 cucharadita de carbonato de sodio (washing soda)
2 tazas de agua caliente
¼ de taza de jabón líquido

En una botella con rociador mezcla todo con excepción del jabón y agita. Al final agrega el jabón y mezcla ligeramente. Aplica y limpia con trapo. Es bueno para cubiertas de cocina, madera, aparatos electrodomésticos, etc.

Jabón para platos

Usa jabón sin fosfato. Los fosfatos actúan como fertilizantes (cuando pasan por el drenaje, son desechados en vía fluviales y pueden causar el crecimiento rápido de algas, lo cual contamina el agua). Consejo: Usa la mitad de la cantidad sugerida para tu lavaplatos automático.

Polvo para restregar

- Pon bicarbonato de sodio en un frasco con tapa que tenga orificios y espolvorea en fregaderos o sartenes. Restriega con una esponja áspera y enjuaga.
- Para hacer un polvo para restregar para trabajos pesados, combina ½ taza de bicarbonato de sodio y ½ taza de carbonato de sodio (washing soda). Esta fórmula puede rayar la fibra de vidrio. Usa guantes; el carbonato de sodio es cáustico y quema la piel.

Pasta para restregar

Mezcla ⅔ de taza de bicarbonato de sodio, ½ taza de jabón líquido y suficiente agua para hacer una pasta. Añade 2 cucharadas de vinagre y revuelve. Mantén la pasta en un recipiente en el lavaplatos para restregar ollas y sartenes o para restregar el lavaplatos mismo.

Consejo: Usa una piedra pómez mojada para quitar manchas difíciles de porcelana o esmalte sin rayarlos.

Quitamanchas

Espolvorea bastante sal en la superficie y exprime el jugo de un limón amarillo o de un limón verde sobre el área. Deja reposar y frota. Esto puede quitar hasta las manchas de óxido si lo dejas reposar por unas horas.

Limpiadores de drenaje

Usa estos limpiadores de drenaje regularmente para prevenir atascamientos.

- Vierte ½ taza de bicarbonato de sodio en el drenaje, seguido por ½ taza de vinagre. Para crear presión, inmediatamente cubre el drenaje y déjalo reposar por 15 minutos. Luego vierte agua hirviendo (como medio galón). Usa este tratamiento regularmente para evitar caños atascados y para mantenerlos oliendo fresco.
- Hay varios productos en el mercado que usan aire comprimido en lugar de químicos para destapar atascamientos. Estos son algunos de los que hay disponibles en supermercados y ferreterías: CLR Power Plumber, Liquid Plumr Power Jet, Kleer Drain Instant Opener.
- Para atascamientos difíciles, usa una sonda para destapar caños.



Aromatizante para triturador de desperdicios en el lavaplatos

Para aromatizar el triturador de desperdicios de tu lavaplatos, pon unas cuantas rebanadas de limón amarillo y prende el interruptor de corriente. El resultado es un olor placentero instantáneo.

Desodorizante de tablas para cortar

Frota un limón amarillo cortado sobre la tabla para cortar limpia para eliminar olores persistentes.

Desodorizante para botes de basura

Mezcla 1 taza de bicarbonato de sodio con 1 cucharadita de aceite de árbol de té. Disuelve todos los grumos con un tenedor. Rocía el fondo del basurero después de haber quitado la bolsa de revestimiento. Periódicamente enjuaga el basurero con vinagre y sécalo al sol.

Limpiadores de hornos

- Mezcla partes iguales de sal y bicarbonato de sodio en un recipiente hondo, agrega agua para hacer una pasta. Aplica la pasta a las paredes del horno. Déjala reposar por cinco minutos, luego límpiala con un trapo húmedo. Usa un cepillo para derrames grandes. No permitas que el bicarbonato de sodio toque los elementos térmicos ni los cables.
- Para limpieza más difícil, espolvorea bicarbonato de sodio en el fondo del horno para cubrir el área sucia. Rocía con agua hasta que esté bien húmedo y mantenlo húmedo rociándolo cada tantas horas. Déjalo reposar durante la noche. A la mañana, limpia todo el bicarbonato de sodio (toda la mugre se habrá soltado); enjuaga bien el horno. Se puede sustituir carbonato de sodio (washing soda) por la mitad del bicarbonato de sodio para trabajos verdaderamente difíciles, pero requiere ser enjuagado más y es más cáustico (irrita la piel) así que usa guantes.
- O usa un polvo sin cloro para restregar como Bon Ami, una barra de piedra pómez o una esponja de cobre o acero. Mantén el esmalte del horno mojado si usas una barra de piedra pómez. Los estropajos pueden rayar el esmalte; haz una prueba primero en un área pequeña. Un cuchillo sin filo es útil para desprender materia encostrada.

Consejo: La prevención es la clave para un horno limpio. Reviste tu horno con papel aluminio o con un revestimiento de aluminio para hornos que se encuentra en la sección de productos para hornear de los supermercados.

Pulidores y limpiadores de metales

Usa ácidos naturales como el vinagre y jugo de limón amarillo para limpiar aluminio, bronce, latón y cobre.

Quita la cobertura de laca del latón, bronce y cobre nuevos al sumergir el artículo en agua hirviendo con unas cuantas cucharaditas de bicarbonato de sodio y unas cuantas de carbonato de sodio (washing soda) (usa guantes). Nunca uses bicarbonato de sodio en aluminio, pues picará la superficie.

Pulidor de plata

Mezcla 1 cucharadita de aceite de oliva y ½ taza de jugo de limón amarillo; aplícalo con un trapo suave, frotándolo en dirección a la vetas. Pule con una esquina limpia del trapo.

Limpiador de plata

- Disuelve 1 cucharada de sal y 1 cucharada de vinagre en 1 taza de agua caliente. Sumerge en la solución una sección cuadrada de 3 pulgadas de papel aluminio y la plata a ser limpiada. La sal y el vinagre reaccionan con el aluminio para eliminar el deslustre. Espera 1 hora. Enjuaga la plata y sécala con un trapo suave.
- Con un trapo suave frota las partes deslustradas con pasta de dientes que no sea de gel y enjuaga.

Limpiador de latón y cobre

- Mezcla ⅔ de taza de vinagre y ⅔ de taza de harina en un recipiente hondo de vidrio. Añade ½ taza de sal y revuelve. Aplícalo sobre el metal deslustrado. Espera de 1 a 2 horas. Enjuaga, seca y pule con un trapo suave y un poquito de aceite de oliva.
- Combina 3 cucharaditas de sal, 1 cucharada de harina y suficiente vinagre destilado para hacer una pasta. Pon la pasta en una esponja limpia y pule el bronce, latón o cobre hasta dejar limpio. Enjuaga con agua caliente y sécalo frotando con un trapo suave.
- Remoja el bronce, latón o cobre durante la noche en una solución de mitad de vinagre blanco destilado y mitad de agua. Enjuaga con agua caliente y seca con un trapo suave.

Limpiador de cromo

- Mezcla ¼ de taza de bicarbonato de sodio con 1 ó 2 cucharadas de agua para hacer una pasta. Enjuaga bien con agua tibia y pule con un trapo suave.
- También puedes usar vinagre de manzana para limpiar cromo. Pule el cromo usando agua carbonatada.

Pulidor de muebles

- Mezcla 1 cucharadita de aceite de oliva y ½ taza de jugo de limón amarillo. Aplica con un trapo suave, frotándolo en el sentido de las vetas. Pule con una esquina limpia del trapo.
- Mezcla ¼ de taza de vinagre blanco destilado y unas cuantas gotas de aceite de linaza, aceite de jojoba o aceite de oliva comestibles. Primero haz una prueba en la madera y luego pule.

Pulidor para muebles de madera

Mezcla ¾ de taza de aceite de oliva u otro aceite vegetal, ¼ de cucharadita de vinagre y ½ cucharadita de aceite de limón amarillo (opcional) en una botella con rociador. Rocía sobre el mueble o aplícalo en un trapo y frótalo en la madera. Agítalo bien antes de cada aplicación.

Fórmula para limpiar madera

- En un recipiente hondo combina ¼ de taza de vinagre blanco destilado, ¼ de taza de agua, ½ cucharadita de jabón líquido a base de aceite vegetal, unas cuantas gotas de aceite de jojoba o de oliva y de 3 a 5 gotas de aceite esencial (opcional). Satura una esponja con la mezcla, exprime el exceso y haz una prueba en la superficie de madera. Enjuaga la esponja en agua tibia entre lavadas.
- Para quitar marcas de agua en la madera, permite que las marcas se sequen completamente. Aplica mayonesa sobre la mancha y déjala reposar al menos una hora. Limpia y frota con un trapo limpio.

Limpiador de cuero

Mezcla ½ taza de aceite de oliva y ¼ de taza de vinagre en una botella con rociador, agita bien antes de cada aplicación. Frota con un trapo suave en el cuero para limpiar y acondicionar. No lo uses en gamuza.

Otros consejos para el hogar

Lavado a presión (entrada al garaje, patios, aceras, terrazas de madera)

- Prueba usar solamente agua. La presión del agua por sí sola a menudo quita la mugre y suciedad.
- Con frecuencia lo único que necesitas es una escoba de cerdas duras para limpiar superficies duras y esto no desperdicia agua. Se puede usar arena y una escoba ancha para quitar algas no deseadas.

Encendedor de carbón

Usa una chimenea cilíndrica de metal para encender carbón o un encendedor de carbón eléctrico en lugar del líquido para encender carbón.

Pegamento

- Usa un pegamento blanco como el de la marca Elmer's o pegamento de carpintería para madera, vajillas, papel y otros materiales porosos.
- Usa pegamento en barra o pasta en lugar del cemento en goma.

Pintura

Usa pinturas de látex a base de agua y aplícalas con una brocha o con un rodillo siempre que sea posible.

Decapante/Removedor de pintura

- Usa un raspador, una escofina o un bloque abrasivo, una pistola de calor o papel lija para quitar pintura sin químicos.
- Usa decapantes a base de agua o álcali en lugar de productos a base de solventes.

Muchos casas viejas todavía tienen pintura a base de plomo en la madera. El polvo de **plomo** producido al raspar y los gases de plomo resultantes de usar una pistola de calor son peligrosos para la salud humana. Y son **especialmente peligrosos para los niños**. Antes de empezar, averigua si la pintura de tu hogar contiene plomo llamando a la Línea sobre Información de Plomo del condado de Multnomah al 503-988-4000 o al Programa de Prevención de Envenenamiento por Plomo del Estado de Oregon al 971-673-0440.

Quitar oxidación metálica

Moja una hoja de papel aluminio con agua. Frota solamente la parte oxidada con el papel aluminio mojado. Ten cuidado, ya que el papel aluminio rayará el cromo.

Secar las áreas húmedas

Para evitar el desarrollo de moho en áreas húmedas, usa arena para gatos por sus propiedades de absorber humedad. Coloca recipientes hondos con dicha arena en áreas húmedas. Cámbiala por arena nueva más o menos cada semana (¡y mantén a los gatos alejados!).

Limpiador para paredes y papel tapiz

Para el papel tapiz, consulta primero las recomendaciones del fabricante.

Las manchas deben removerse lo antes posible. Si la suciedad permanece en el papel tapiz por demasiado tiempo, puede decolorarlo permanente. Para evitar decoloración, no frotes las manchas.

Las manchas de suciedad comunes pueden quitarse con un jabón ligero (por ejemplo el jabón de castilla) y agua tibia. Enjuaga después completamente con agua limpia. Seca sin frotar, con una toalla limpia sin hilachas o pelusa. Para manchas más difíciles que se encuentran sólo en la superficie, usa un detergente más fuerte (por ejemplo, detergente líquido para ropa a base de aceite vegetal). Primero haz una prueba en un lugar fuera de la vista. Siempre enjuaga después de aplicar detergente.

Paredes pintadas

Si las paredes están muy sucias, usa una solución alcali más fuerte: disuelve 2 cucharadas de bicarbonato de sodio y 2 cucharadas de detergente para ropa en polvo en 1 galón de agua tibia (no caliente). Las soluciones más fuertes quitan algo de pintura. Siempre enjuaga.

Las pinturas brillantes y semibrillantes tienen menos probabilidades de dañarse por la limpieza que la pintura opaca de látex. Primero prueba la solución limpiadora en un área fuera de la vista. Si el color y el acabado de la pared no se altera, puedes usar la mezcla.

Procedimiento de lavado

1. Antes de lavar, sacude o aspira las paredes para quitar toda suciedad suelta.
2. Usa una cubeta para la solución limpiadora y una para la de enjuagar, así como una esponja de celulosa para cada cubeta.
3. Usa guantes de goma para protección.
4. Empieza a lavar en la parte inferior y sigue hacia arriba, para que la solución limpiadora no corra por la suciedad y cause rayas que sean difíciles de borrar.
5. Frota con suavidad para evitar dañar la pintura.
6. Lava y enjuaga un área; luego sigue con la siguiente área, empezando en la última parte del área limpia de modo que no queden rayas.
7. Después de limpiar varias secciones, seca el exceso de humedad con un trapo o toalla suave y absorbente.



Cómo comprar productos menos tóxicos

Existen productos de limpieza a la venta, menos peligrosos que muchos de los limpiadores tradicionales para el hogar. Busca en las secciones de salud o alimentos naturistas de tu supermercado o visita una tienda que se especialice en estos tipos de productos. Algunas marcas que tienen líneas de productos que no dañan el medio ambiente (Earth-friendly) son:

- Biokleen
- Citra-Solv
- Earth Friendly Products/ECOS
- Planet
- Seventh Generation
- SoapWorks

Algunos productos menos tóxicos también pueden encontrarse en el supermercado, en el pasillo de limpiadores regulares: FantastiK Herbal Mist All Purpose Cleaner, Murphy's Oil Wood Soap y el limpiador cítrico natural Pure Citrus.

Palabras de advertencia en las etiquetas de productos

Si el producto tiene esta palabra en la etiqueta	Pertenece a esta categoría	Y para matar a una persona promedio requiere aproximadamente
Danger or Poison (peligro o veneno)	I Altamente tóxico	De unas cuantas gotas a 1 cucharadita
Warning (Advertencia)	II Moderadamente tóxico	De una cucharadita a 1 onza
Caution (Precaución)	III Ligeramente tóxico	De una cucharadita a 1 onza
Sin palabras de advertencia	IV No es tóxico	

¿Cómo puedes saber si un producto comercial es peligroso o no?

1. Busca las palabras de advertencia como "danger" (peligro) y "warning" (advertencia). Trata de comprar productos que no tengan palabras de advertencia o que tengan la palabra "caution" (precaución), pues significa que el producto es menos tóxico o que no es tóxico.



2. Busca una lista de los ingredientes. Ten cuidado si el producto sólo lista los ingredientes "activos" (active ingredients); si no se nombran otros ingredientes, no puedes saber los posibles efectos.
3. Conoce los ingredientes. Muchos de los productos usados en estas recetas tienen ingredientes fáciles de leer: jabón (surfactantes con base vegetal), aceite de naranja (conocido también como D-limoneno), vinagre, agua, alcohol, sulfato laurilo (normalmente derivado del coco) y citrato de sodio (relacionado con el ácido cítrico en los limones amarillos).
4. Los detergentes son químicos sintetizados a base de petróleo y funcionan de igual manera que el jabón, pero no son tan buenos para el medioambiente.
5. Evita los compuestos con cloro, destilados de petróleo, fenoles y formaldehídos. Palabras como "ethylene/ethyl", "butyl/alkyl", "benzene", "phenols" y "formaldehyde" indican que el producto contiene ingredientes potencialmente dañinos para la salud o el medio ambiente.

Aprende más

Productos de limpieza que protegen el medio ambiente

Encuentra la información incluida en este folleto o descárgala de

www.oregonmetro.gov/limpieza.

¿Qué hacer con productos de limpieza viejos?

Termina los productos de limpieza tóxicos. En el área metropolitana de Portland en Oregon puedes deshacerte adecuadamente de productos tóxicos a través del programa de recolección de productos tóxicos en el hogar. Encuentra las locaciones y el horario de este programa e información sobre los eventos de recolección en tu vecindario.

www.oregonmetro.gov/basurayreciclaje

Jardinería natural

Obtén consejos sobre jardinería todo el año, mira videos educativos, descarga cupones para tiendas de jardinería locales y encuentra otros recursos que te ayudan a tener un jardín saludable.

www.oregonmetro.gov/jardineria

Más consejos para vivir cuidando los recursos naturales y el medio ambiente

Empieza a proteger el ambiente en tu propio hogar y jardín y continúa en la tienda y en el camino. Una manera de vivir que no agote los recursos naturales ni afecte el medio ambiente, ayuda a renovar los recursos del planeta y además te ayuda a ahorrar dinero.

www.oregonmetro.gov/sostenibilidad

Información sobre reciclaje de Metro

Para solicitar información en español sobre opciones para reciclar adicionales a tu servicio de recolección particular, sobre el desecho de basura tóxica, alternativas a productos tóxicos y prevención de basura, llama a la Línea de Información de Reciclaje de Metro al 503-234-3000 o visita

www.oregonmetro.gov/basurayreciclaje.

Recursos relacionados

Base de datos Grow smart, grow safe

Información sobre la salud y el peligro para el medio ambiente de cientos de pesticidas y fertilizantes.

www.growsmartgrowsafe.org

Institutos Nacionales de la Salud

Aprende qué contienen los productos para el hogar, posibles efectos en la salud, manejo y seguridad.

<http://hpdl.nlm.nih.gov>

Agencia de Protección del Medio Ambiente de los Estados Unidos

Alternativas a productos tóxicos en el hogar.

www.epa.gov/osw/wycd/catbook/alt.htm

Coalición de Tóxicos de Washington

Información y hojas de datos sobre alternativas a productos tóxicos.

www.watoxics.org

La presente publicación fue producida con información de varias fuentes, las siguientes fueron de especial ayuda: Manual de bolsillo de Metro Limpiadores que protegen el medio ambiente, Recetas saludables y seguras de salmón (Salmon Friendly Recipes) publicadas por el Plan para el salmón y las cuencas de Oregon (Oregon Plan for Salmon and Watersheds) y Productos de limpieza domésticos no tóxicos (Non-toxic Household Cleaners) del Distrito de Desperdicios Sólidos del condado de Chittenden (Vt.).



