

## CONSEJO DEL DÍA

### **CONSEJO 21: ¿Conoces los productos tóxicos hay en tu hogar?. ¿TOXICOS? No, ¡gracias!**

Pinturas, detergentes, moquetas, ambientadores y un sinfín de productos que usamos a diario intoxican nuestro hogar y la salud. Os contamos cómo detectar sustancias tóxicas, qué efectos producen, cómo evitarlos y cómo mantener un hogar saludable libre de elementos veneno.

Los hogares contienen entre 70 y 120 sustancias tóxicas responsables de generar todo tipo de enfermedades como alergias, enfermedades de la piel, dermatitis, psoriasis, toxicidad general del organismo, cáncer, deformaciones congénitas, infertilidad, Alzheimer, etc. No es habitual que, al padecer cierto tipo de dolencias, las relacionemos con un **entorno tóxico** impregnado con elementos venenosos que, sin duda, sí tienen un impacto real sobre el organismo.

#### ¿Qué puedes hacer?

1. Antes de comprar es conveniente preguntarte: ¿Realmente lo necesitas?
2. Usa siempre la mínima cantidad de producto. Controla las cantidades que se utilizan.  
Esto reduce entre un 10% y un 20% su uso.
3. Lee atentamente la etiqueta.
4. Nunca debes mezclar productos (lejía y amoníaco, lejía y desinfectante WC, etc.), pues se puede correr riesgo de intoxicación.
5. Usa detergentes sin fosfatos.
6. Recuerda que los detergentes deben ser obligatoriamente en un 90% biodegradables.  
No obstante, ese margen del 10% sigue siendo perjudicial para el medio ambiente. Se pueden buscar otras alternativas, como productos naturales.
7. No utilices aerosoles con propelentes que afecten a la capa de ozono.
8. Adquiere productos con envases reciclables.
9. Recuerda “No es más limpio quien más limpia, sino quien menos ensucia”. Es más ecológico limpiar la casa regularmente que utilizar todos estos productos tan fuertes, que afectan a nuestra salud y contaminan el medio ambiente.
10. Utiliza recetas naturales menos agresivas y tóxicas. Con agua, vinagre y jabón suave se limpia perfectamente toda la casa. El esparto sigue siendo un buen estropajo. Si la suciedad está incrustada o necesitamos rascar, podemos utilizar zumo de limón, bicarbonato o bórax.
11. Utiliza productos de limpieza ecológicos.
12. Recuerda que en el mercado puedes encontrar bayetas, detergentes y bolsas de basura (por ejemplo) que son reciclables y con los cuales no se daña el medio ambiente en los procesos de fabricación de los mismos. De este modo, reducirás la demanda de productos agresivos y aumentarás la demanda de productos ecológicos, forzando así a las empresas a prestar más atención a la ecología en sus productos.
13. Utiliza bolsas de basura de plástico reciclado o bolsas compostables fabricadas con almidón de maíz en vez de plástico.

**Lee bien las etiquetas, en ellas debe aparecer:**

El nombre de la sustancia, con una nomenclatura internacionalmente reconocida.

El nombre y la dirección completa, incluido el número de teléfono, del responsable de la comercialización establecido en el mercado interior, bien sea el fabricante, el importador o el distribuidor.

1. Los símbolos y las indicaciones de peligro. Los símbolos deberán ir impresos en negro sobre un fondo amarillo anaranjado.
2. Las frases tipo R, que indican los riesgos específicos derivados de los peligros de la sustancia.
3. Las frases tipo S que, a través de consejos de prudencia, establecen medidas preventivas para la manipulación y utilización de la sustancia.
4. Número de registro CE de la sustancia y, además, la mención "Etiqueta CE".

**AL ADQUIRIR PRODUCTOS PARA EL HOGAR EVITA AQUELLOS QUE CONTENGAN ALGUNO DE ESTOS PICTOGRAMAS**



**F+**  
**EXTREMADAMENTE  
INFAMABLE  
TOXICO**



**N PELIGROSO PARA  
EL MEDIO AMBIENTE**



**C CORROSIVO**



**XN NOCIVO  
IRRITANTE**



**T TÓXICO  
T+MUY**

**Clasificación y Etiquetado de Productos peligrosos**

**Alternativas a productos con tóxicos**

TOXICO	NATURAL	CONSEJO
Limpiador hogar	Vinagre	Contiene ácido acético que reduce y corta la grasa, es descalcificador, desinfectante y desincrustante. ¿Qué puedo limpiar? Azulejos, cardenillo del metal, cal, cristales, frigorífico, parque..
Limpiador amoniacal	Limón	Contiene ácido cítrico, aceites esenciales y bioflavonoides. Es antioxidante y quita las manchas. ¿Qué puedo limpiar? Cubiertos de aluminio, manchas amarillas de la bañera, latón...
Limpiador con bioalcohol	Jabón Natural	Es una mezcla natural cuya receta es fácil de realizar, se degrada fácilmente y no es tóxica. ¿Qué puedo limpiar? Cualquier superficie. Puede ser la base de un ecolimpiador.
Limpia cristales	Alcohol	Es un buen limpiador, seca superficies rápidamente y es desinfectante. ¿Qué puedo limpiar? Espejos, manchas en la madera, manchas de tinta, fotos, cristales...
Espuma limpieza en seco	Bicarbonato sódico	Es un limpiador eficaz, solo o combinado con alguno de los productos anteriores. ¿Qué puedo limpiar? Fregaderos, azulejos, alfombras (verter, dejar actuar dos horas y retirar con el aspirador), manchas de sudor en la ropa, metales (mezclado con sal común), neveras...
Limpia metales	Patata	Contiene almidón, sustancia orgánica que constituye la reserva de algunos vegetales. ¿Qué puedo limpiar? Su agua de cocción se utiliza para limpiar la plata, el almidón caliente absorbe las manchas de aceite, con vinagre y trozos de patata.

## Recetas de para elaboración de productos

### En la cocina:

Limpiador para el suelo		
¿Qué necesitamos?	¿Cómo se elabora?	¿Cómo se utiliza?
-850 ml de vinagre (o de vino blanco) -180 ml de alcohol de 96° -20 gotas de aceite esencial de eucalipto o pino.	Los ingredientes se van mezclando conforme se introducen en el envase.	Se añade dos cucharadas soperas de la mezcla por litro de agua. Si la zona está especialmente sucia, se aplica sin diluir y luego se enjuaga con agua.

Detergente líquido para la ropa		
¿Qué necesitamos?	¿Cómo se elabora?	¿Cómo se utiliza?
- 100 gramos de jabón de Castilla o Lagarto (es importante que sea éste) - 2 litros de agua. - 4 cucharadas de bicarbonato. - Aceite esencial de lavanda, mandarina y limón (3 gotas de cada).	Rallaremos el jabón y lo disolveremos completamente en agua caliente. Añadiremos el bicarbonato y los aceites esenciales y mezclaremos bien. Dejaremos enfriar antes de envasar y etiquetar	Por cada lavado utilizaremos unos 150 ml (algo más de medio vaso). Nuestra mezcla quedará con textura de gel, así que conviene utilizar un recipiente apto para el tambor de la lavadora.

Limpiador para la vajilla		
¿Qué se necesita	¿Cómo se elabora?	¿Cómo se utiliza?
- Unos 20 gramos de jabón natural, preferiblemente rallado. - Medio litro de agua. - 5 gotas de aceite esencial de limón.	El jabón se disuelve en agua. Si está tibia se disolverá antes. A continuación se añade el aceite esencial de limón. Mezclaremos bien hasta que la apariencia quede homogénea. Envasaremos y etiquetaremos el limpiador.	Se emplea como cualquier lavavajillas, teniendo presente que será un poco más líquido que los tradicionales.

Jabón para lavavajillas		
¿Qué se necesitamos?	¿Cómo se elabora?	¿Cómo se utiliza?
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 limones enteros.</li> <li>- 200 gramos de sal gorda.</li> <li>- 300 ml de vinagre.</li> <li>- 250 ml de agua.</li> <li>- 2 cucharadas de jabón para vajillas.</li> </ul>	<p>Trituramos los limones completos, incluyendo la cáscara, con una batidora. Añadimos la sal y volvemos a triturar. A continuación añadimos el jabón, el agua y el vinagre y volvemos a batir. Calentaremos la mezcla a fuego medio, removiendo continuamente para que no se pegue. Envasamos y etiquetamos.</p>	<p>Emplearemos el producto para rellenar el hueco de la pastilla en el lavavajillas.</p>

**En el baño:**

Limpiador para el baño		
¿Qué se necesitamos?	¿Cómo se elabora?	¿Cómo se utiliza?
<ul style="list-style-type: none"> <li>-200 ml vinagre.</li> <li>- 300 ml alcohol.</li> <li>- Medio litro de agua.</li> <li>- 20 gotas de aceite esencial de pino o de limón.</li> </ul>	<p>Los ingredientes se van mezclando conforme se introducen en el envase.</p>	<p>La mezcla se aplica directamente con una bayeta.</p>

Desatascador de tubería		
¿Qué se necesitamos?	¿Cómo se elabora?	¿Cómo se utiliza?
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Media taza de bicarbonato sódico.</li> <li>- Un puñado de sal marina.</li> <li>- Media taza de vinagre.</li> </ul>	<p>Los ingredientes se añaden en el orden indicado arriba.</p>	<p>A continuación dejaremos correr un par de litros de agua muy caliente. Es recomendable repetir cada tres meses para prevenir atascos.</p>

Limpiador para cristales		
¿Qué se necesitamos?	¿Cómo se elabora?	¿Cómo se utiliza?
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 vaso de alcohol de 96°.</li> <li>- 1 vaso de agua.</li> <li>- 1 cucharada de vinagre.</li> </ul>	<p>Los ingredientes se van mezclando conforme se introducen en el envase.</p>	<p>Introducimos la mezcla en un envase con pulverizador. Aplicamos sobre los cristales y limpiamos con un trapo.</p>

Limpiador para muebles de madera		
¿Qué se necesitamos?	¿Cómo se elabora?	¿Cómo se utiliza?
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zumo de un limón y medio.</li> <li>- 6 cucharadas de aceite.</li> <li>- 9 cucharadas de cera de abeja.</li> </ul>	<p>Fundiremos la cera al baño María. Una vez líquida, incorporamos el aceite y mezclamos bien. Añadimos el zumo y volvemos a mezclar. Obtendremos una crema densa.</p>	<p>Limpiamos el mueble con una bayeta humedecida ligeramente. Después aplicamos la mezcla con un trapo limpio en pequeñas cantidades, frotando hasta su completa absorción.</p>

Ambientador multiusos		
Para armarios	Relajante	Antimosquitos
<p>Mezclar arroz con espliego y hacer un saquito con una bolsa de tela.</p>	<p>Mezclar escamas de jabón con manzanilla y una flor de azahar y ponerlo debajo de la almohada o en la mesilla de noche.</p>	<p>Partir un limón a la mitad y clavar en su cáscara clavos (la especia). Poner en la ventana o mesita de noche.</p>
Para cajones y ropa	Para casa 1	Para casa 2
<p>Mezclar en un bol arroz con agua de rosas hasta que el arroz la absorba. Hacer un saquito y poner en los cajones.</p>	<p>Rodear una vela con ramas de canela haciendo un hatillo. Encenderla y ¡¡¡a disfrutar!!</p>	<p>Aprovecha el calor del horno residual después de cocinar e introduce cáscaras de cítricos, abre la puerta del horno y verás que bien huele.</p>