



Limpieza para controlar el asma

Productos de limpieza «verdes» Sustitutos de limpieza no tóxicos

Si tú o tus hijos sufren de asma o alergias, seguramente ya sabes que hay muchas cosas que pueden provocar o «desencadenar» un ataque asmático. Algunas de estas cosas se llaman alérgenos. En algunas personas, los síntomas se desencadenan frente a un único alérgeno, como los ácaros del polvo. En otras, los episodios pueden ser desencadenados por más de un tipo de alérgeno.

Los alérgenos más comunes son:

Polvo

Caspa de animales

Cucarachas

Ácaros del polvo

Polen

Humo de tabaco

Moho

La limpieza puede ayudar a controlar a estos alérgenos. Es una de las cosas más sencillas que puedes hacer para reducir los ataques de asma.

CORTESÍA DE:

Solano Asthma Coalition

1652 W. Texas St, Suite 102C

Fairfield, CA 94533

707 434-9685

FAX 707 427-0153

www.solanoasthma.org

COCINA

LIMPIADOR MULTIPROPÓSITO

Para encimeras, cocinas y cuartos de baño. Mezcla partes iguales de vinagre blanco y agua en una botella de spray. Agrega algunas gotas de jugo de limón para lograr un aroma fresco, o unas gotas de aceite de árbol de té para obtener propiedades desinfectantes. Agita antes de usar.



ESTROPAJO QUE NO RAYA

Espolvorea bicarbonato de soda sobre medio limón ya usado y utilízalo como un estropajo que no raya para limpiar topes de cocina y azulejos.



DETERGENTE LAVAVAJILLAS

Utiliza jabón líquido común (Dr. Bronner's o Murphy's). Agrega un poco de jugo de limón o vinagre para disolver la grasa.



LIMPIEZA RÁPIDA

Vierte una gota de jabón Murphy's Oil Soap sobre un paño húmedo y frota con firmeza. *Consejo útil:* Los paños de limpieza duran más y generan menos residuos que una esponja.



DESODORANTE AMBIENTAL

- Quita el mal olor de tus botes de basura rociando bicarbonato de soda en el fondo.
- Disuelve una cucharada de bicarbonato de soda en 2 tazas de agua caliente. Agrega una cucharada de jugo de limón. Coloca en una botella de spray y rocía como desodorante ambiental.

REFRIGERADORES

- A menudo hay cucarachas junto los refrigeradores debido a los restos de comida que caen y a la humedad. Estos derrames y humedad también fomentan la aparición de moho. Mantener limpio tu refrigerador es un paso importante en el control de los alérgenos.
- Colocar una caja abierta de bicarbonato de soda dentro del refrigerador ayuda a controlar el mal olor. *Nota:* No uses este recipiente de bicarbonato de soda para cocinar.
- Limpia el interior del refrigerador con una mezcla mitad vinagre y mitad agua.



MICROONDAS

- Esta mezcla ayuda a quitar olores persistentes y a aflojar la comida adherida.
- Mezcla una taza de vinagre blanco y una taza de agua en un bol pequeño.
 - Calienta durante 5 minutos.



LUSTRADOR DE PLATA

Mezcla una cucharada de bicarbonato de soda y una cucharada de sal en un litro de agua tibia. Agrega un trozo de papel de aluminio y el objeto que deseas lustrear. Deja en remojo durante por lo menos 15 minutos.

PISOS

Mezcla media taza de vinagre blanco con un galón de agua caliente para limpiar en forma segura pisos de madera, linóleo, vinilo, baldosas y pisos laminados.

DESINFECTANTE PARA COCINAS

Usa vinagre blanco sin diluir para matar gérmenes y bacterias en topes de cocina, anafes y tablas de picar.

ACERO INOXIDABLE

Para quitar manchas de agua del acero inoxidable debes repasar con vinagre sin diluir.

SALMONELLA Y E. COLI

Para eliminar patógenos presentes en los alimentos como salmonella o E. coli, usa jabón y agua caliente para lavar todas las tablas de picar, vajilla, cuchillos y superficies que han estado en contacto con carne o huevos crudos.



LIMPIAHORNOS

Prepara una pasta con una cucharada de bicarbonato de soda, una cucharada de sal y media taza de agua caliente. Después de aplicar sobre la superficie del horno, calienta el horno a 200 grados. Deja enfriar y limpia con un paño.

LIMPIADOR DE DESAGÜES

Vierte media taza de bicarbonato de soda por el desagüe, seguida de media taza de vinagre. Una vez transcurridos 15 minutos vierte dos litros de agua hirviendo.



TRITURADOR DE RESIDUOS

Para limpiar el triturador de residuos echa cáscaras de naranjas, limones o limas en el triturador con un puñado de cubos de hielo. La esencia cítrica de las cáscaras desodoriza el aire. ¿Y los cubos de hielo? La textura de piedra que tienen los cubos de hielo afila las cuchillas.

LIMPIAVIDRIOS

Mezcla dos partes de agua con tres partes de vinagre blanco en una botella de spray. Rocía sobre las ventanas y seca con papel de periódico o toallas de papel.



(Continúa en el reverso)



Limpieza para controlar el asma

Productos de limpieza «verdes» Sustitutos de limpieza no tóxicos

DORMITORIO Y ÁREAS DE ESTAR

LUSTRE DE MUEBLES DE MADERA

Mezcla dos partes de aceite de oliva o aceite vegetal con una parte de jugo de limón en una jarra de vidrio con tapa hermética. Mezcla bien y aplica sobre los muebles usando un paño o toalla limpio y sin pelusas. Déjalo reposar y luego lustra.



MARCAS DE CRAYÓN

Aplica vinagre con moderación sobre cada marca de crayón, frota y deja secar.



ALFOMBRAS

- Pasa la aspiradora al menos una vez por semana, y con mayor frecuencia si tienes mascotas.
- Si puedes, utiliza una aspiradora con filtro HEPA.
- Vacía la bolsa de la aspiradora cuando está llena hasta la mitad.
- Las aspiradoras verticales son mejores para limpiar alfombras. Recogen mucho más polvo que las aspiradoras de bote.
- Estas últimas son buenas para limpiar tapicería, cortinas, persianas y polvo liviano.



ÁCAROS DEL POLVO

- Cubre los colchones y almohadas con fundas herméticas anti-alérgicas para proteger contra los efectos nocivos de los ácaros.
- Lava toda la ropa de cama con ciclo de agua caliente y detergente.
- Lava las sábanas semanalmente.
- Lava las almohadas al menos 4 veces por año.
- Lava las mantas, edredones y cubrecolchones al menos una vez al mes.



CONTROL DE PLAGAS

HORMIGAS Exprime un limón y coloca la cáscara en el sitio por donde las hormigas entran a la casa.

GORGOS Para mantener los gorgos a raya cuelga pequeños sacos de tela llenos de pimienta negra en tu despensa.

CUCARACHAS Tapa todos los orificios y grietas pequeños de la cocina con lana de acero. Para fabricar una trampa engrasa levemente el cuello de una botella y vierte cerveza pasada dentro.

CUARTO DE BAÑO

LIMPIADOR DE INODORO

- Espolvorea bicarbonato de soda dentro de la taza del inodoro.
- Luego agrega un par de gotas de jabón Murphy's.
- Friega el inodoro con un cepillo.
- Limpia las superficies externas con un paño húmedo con bicarbonato de soda.

MOHO EN INTERIORES

Usa cantidades iguales de vinagre blanco y agua tibia para limpiar y detener el crecimiento de moho.

LIMPIADOR DE LOSETAS DE CERÁMICA

Mezcla en 2 tazas de agua media cucharadita de jabón con base de aceite vegetal y 3 cucharadas de vinagre. Rocíalo sobre las losetas y pásales un trapo.

PUERTAS DE VIDRIO DEL BAÑO

Rocía una mezcla de un cuarto de taza de vinagre y tres cuartos de taza de agua caliente, luego repasa. Esto quita rápidamente las manchas de sarro.

TINA DE BAÑO, MOSAICOS, LAVAMANOS Y DUCHA

- Esto ayudará tanto a limpiar como a detener el moho.
- Usa cantidades iguales de vinagre blanco y agua tibia para retirar las películas de jabón.
- Espolvorea bicarbonato de soda sobre las áreas de porcelana y frota con un paño húmedo. Agrega un poco de jabón Murphy's al paño para aumentar el poder limpiador. Enjuaga bien para evitar dejar una película opaca.



DESODORIZADOR DE INODOROS

- Esparce algunas cucharadas de bicarbonato de soda en la taza del inodoro.
- Luego agrega una taza de vinagre blanco.



MOHO

Mezcla partes iguales de bórax y vinagre blanco. Usa un cepillo para introducir la mezcla en la lechada y frota una y otra vez.

LAVANDERÍA

DETERGENTE PARA ROPA

- Utiliza un cuarto de taza de polvo de lavar puro, un cuarto de taza de bórax y un cuarto de taza de agua de soda.
- Utiliza detergente sin perfume y sin color.
- Lava la ropa de cama en agua CALIENTE para matar los ácaros del polvo.



SUSTITUTO DE BLANQUEADOR

Mezcla un cuarto de taza de bórax con dos tazas de agua. El bórax realza los colores con una leve acción blanqueadora.

MÁQUINA DE LAVAR

Limpia los residuos de jabón de tu lavadora haciendo correr un ciclo con media taza de vinagre agregada al agua.

SECADORA

Coloca una pelota de tenis en la secadora para reducir las arrugas.



RESALTADOR DE COLORES

Agrega media taza de vinagre blanco al ciclo de enjuague para resaltar los colores, y disminuir la cantidad de pelusa que queda en la ropa.

SUAVIZADOR DE ROPA

Las telas pueden ser suavizadas agregando un cuarto de taza de bicarbonato de soda al ciclo de lavado. Un cuarto de taza de vinagre blanco también suaviza las telas y elimina la estática.

REMOVEDOR DE MANCHAS

Para remover manchas de tus prendas remójalas en agua mezclada con bórax, jugo de limón, agua oxigenada, carbonato de sodio (sosa) o vinagre blanco.