

Todos los días comemos, bebemos, respiramos y tocamos sustancias químicas a nuestro alrededor. Estas sustancias químicas pueden afectar nuestra salud. Planned Parenthood GREEN CHOICES le proporcionará la información necesaria para que usted pueda tomar decisiones que protejan su salud y el medio ambiente – para usted, su familia y nuestra y su comunidad.

¿Qué debería saber sobre los productos de limpieza que se usan en mi casa y en el trabajo?



- **Algunos contienen muchas sustancias químicas nocivas y despiden un olor muy fuerte.** Algunos pueden
 - causar sensación de ardor en los ojos, la nariz o la garganta
 - causarle dificultad para respirar
 - hacerlo(a) toser
- **Algunos contienen sustancias químicas que pueden aumentar el riesgo de cáncer y otros problemas de salud.** Los productos con más probabilidades de contener sustancias nocivas son:
 - productos para destapar cañerías
 - productos para limpiar hornos
 - productos para limpiar inodoros



¿Cómo pueden los productos de limpieza afectar mi salud?

- **Depende**
 - del nivel tóxico del producto
 - del tiempo que usted ha estado expuesto a estos productos
 - del momento en su vida en que estuvo expuesto a estos productos
- **Pueden alterar el sistema hormonal**
 - Algunos de estos productos pueden cambiar el inicio de la pubertad en los adolescentes.
 - Otros pueden impedir que el cuerpo produzca el nivel suficiente de hormonas tiroideas.



- **Si usted es una *mujer*, la alteración del sistema hormonal puede**
 - dificultar para quedar embarazada
 - cambiar el patrón de su ciclo menstrual
- **Si usted es un *hombre*, la alteración del sistema hormonal puede**
 - aumentar el riesgo de que sufra un aborto espontáneo
 - dificultar que pueda llevar el embarazo a término
 - aumentar el riesgo de cáncer del seno
 - causar defectos de nacimiento en los bebés varones (pene y escroto)
- **Si usted es un *hombre*, la alteración del sistema hormonal puede**
 - disminuir el conteo de espermatozoides y hacer más difícil que deje embarazada a una mujer
 - aumentar el riesgo del cáncer de testículos.

¿Cuáles son algunas maneras más seguras de limpiar?

- **Haga sus propios productos de limpieza.**



- **Para limpiar hornos**

Mezcle cinco cucharadas de bicarbonato de sodio con tres gotas de detergente lavavajillas y cuatro cucharadas de vinagre blanco. Aplique la pasta a las paredes del horno. Friegue, repase y enjuague.

- **Para destapar cañerías**

Vierta media taza de bicarbonato de sodio por la cañería. Luego, vierta media taza de vinagre blanco por la cañería. Una vez que baje el nivel de espuma, vierta agua hirviendo por la cañería.

- **Para limpiar inodoros**

Rocíe el inodoro con bicarbonato de sodio. Rocíe con vinagre blanco. Friegue el inodoro con un cepillo. En caso de manchas difíciles de quitar, vierta dos tabletas limpiadoras para dentaduras postizas en el inodoro. Friegue con un cepillo.

- **Para limpiar el moho y la humedad en el baño**

Mezcle media taza de agua oxigenada al tres por ciento con una taza de agua. Rocíe la mezcla sobre las zonas con humedad y moho.

- **Limpiador multiuso**

Llene un rociador con partes iguales de vinagre y agua templada. Agite, rocíe sobre el área que desea limpiar y pase un paño limpio. También puede agregar unas gotas de aceite esencial para reducir el olor a vinagre.

- **Lea las etiquetas del producto.**

- Manténgase alejado(a) de los productos en cuyas etiquetas aparezcan las palabras “precaución”, “advertencia” o “peligro”
- Nunca mezcle productos de limpieza

- **Mantenga los productos de limpieza lejos de los niños y mascotas.** Llame al centro de envenenamiento al (1-800-222-1222) si tiene una emergencia relacionada con envenenamiento.

¿Dónde puedo obtener más información sobre productos de limpieza?

- **Green Guide** <http://www.thegreenguide.com/home-garden/cleaning>
- **Women’s Voices for the Earth / Green Cleaning Parties** <http://www.womenandenvironment.org/fiesta/>
- **Washington Toxics Coalition / Healthy Homes & Gardens / Cleaning Products** <http://watoxics.org/healthy-living/healthy-homes-gardens-1/cleaning-products>