



# Armario de la limpieza

Edición de septiembre 2010

Un hogar limpio y saludable parte de condiciones higiénicas razonables, evitando tratar de esterilizar a base de productos nocivos para la salud humana y ambiental.

Abre y vacía tu armario de limpieza y seguro que te encontrarás con productos que usaste una sola vez o nunca. Comienza deshaciéndote de éstos. Pon atención a lo que realmente usas y necesitas para limpiar y mantener tu casa.

Aquí encontrarás información y consejos para futuras compras y sustitución de productos tóxicos por aquellos de ningún o reducido impacto para la salud y el ambiente.



Imprime este documento sólo en caso necesario y si lo haces, elige la opción horizontal

lasguíasfvs



## Normas básicas de la limpieza sostenible



La clave para una limpieza sostenible es usar productos de limpieza que sean biodegradables e inocuos para las personas y para la vida acuática. En esta guía te daremos las normas básicas de productos a evitar, las precauciones en su uso y cómo sustituirlos por otros más sostenibles.

Una norma básica es aprovechar los productos concentrados, más eficientes, y que puedan ser empleados con agua fría.

Como norma general, evita los productos con concentraciones de COV\* (compuestos orgánicos volátiles) superiores al 10%, los que contengan derivados del petróleo, lejía, cloro, y especialmente los fosfatos (sobre

todo si tiene una concentración mayor del 5%).

Es difícil saber la composición exacta de un producto de limpieza, por lo que lo más seguro es comprar productos ecológicos o utilizar recetas naturales no tóxicas. Existen multitud de alternativas con derivados de aceite vegetal, como aceite de pino, aceite de té y aceites cítricos. Con agua, vinagre y jabón suave se limpia perfectamente toda la casa. Si la suciedad está incrustada o necesitamos rascar, podemos utilizar zumo de limón, bicarbonato o bórax y esparto como estropajo.

Entre otras alternativas que no son tóxicas, están también el citrato de sodio, el bicarbonato, el carbonato sódico y el silicato de sodio.



\*Alguno ejemplos de los COV son gasolina, benceno, formaldehído, disolventes como tolueno, xileno y percloroetileno (o tetracloroetileno). Estos compuestos se encuentran en productos de uso común en el hogar como los disolventes de grasa, pinturas, laca, pegantes, lavado en seco, repelentes de polillas, aromatizantes del aire, preservativos de madera, sustancias en aerosol.

## Certificaciones ecológicas ¿cómo reconocerlas?

La evaluación de la calidad ecológica de un detergente o producto de limpieza pasa por detectar no solo los ingredientes que lleva, sino también los análisis de ciclo de vida y su impacto en el medio ambiente.

Al momento de revisar la etiqueta del producto que vas a comprar, es importante prestar atención a las sustancias químicas que contenga.

Procura que el producto no lleve ingredientes petroquímicos, perfumes, colorantes y conservantes sintéticos, enzimas u otros ingredientes alérgicos o fosfatos, ni agentes antibacterianos que son difícilmente degradables y tóxicos para muchos organismos.

Intenta que los ingredientes sean vegetales y minerales únicamente. Todos deben estar declarados en el envase.

La forma más segura para reconocer productos de limpieza "verde", "ecológicos" es por su composición:

Solamente los fabricantes responsables declaran todos los ingredientes de sus productos en detalle.

Los productos de limpieza ecológicos generalmente llevan sustancias inofensivas y fácilmente biodegradables como jabones, alcoholes, ácido cítrico y agentes tensioactivos con base de azúcar.

No se utilizan ingredientes con cloro (lejía) ni sustancias

petroquímicas como principios activos, ni como colorantes, conservantes, etc.

### Flor europea

El sello europeo de calidad ecológica garantiza que el producto ha sido examinado por estudios científicos y evaluado por representantes de la industria y el comercio, grupos ecologistas y organizaciones de consumidores.

El procedimiento controla toda la vida del producto, desde la obtención de las materias primas hasta el consumo de recursos y la gestión de los residuos.

La Flor europea no sustituye otras etiquetas ecológicas, sino que complementa otras.





### Marca AENOR Medio Ambiente

Es una marca de conformidad con normas UNE de criterios ecológicos, concebida para distinguir aquellos productos o servicios que tengan una menor incidencia sobre el medio ambiente durante su ciclo de vida, esto es: materias primas utilizadas, diseño, fabricación, utilización y eliminación después de agotada su vida útil.

La Marca AENOR Medio Ambiente facilita a los consumidores información sobre los aspectos medioambientales de los productos y servicios puestos a su disposición en el mercado.

Actualmente la Marca Aenor existe sólo para pinturas y barnices, no se otorga para productos de limpieza.

### Blue Angel (Angel Azul)

Se trata de un etiquetado ecológico alemán, muy conocido en Europa, que distingue productos con baja incidencia sobre el medio ambiente durante su ciclo de vida.

### Saven-Nordic Ecolabelling (Cisne Blanco)

La etiqueta Nordic Ecolabelling es otra certificación conocida en los países nórdicos. En España se ha implantado bajo la denominación Cisne Blanco para productos de limpieza con un impacto ambiental menor.

### Sustainable cleaning

Este sello controla el impacto ambiental en el desarrollo y la fabricación de productos de limpieza, mediante el uso eficaz de sustancias químicas y el uso de los recursos naturales en el proceso.



## Productos de limpieza con alto impacto ambiental ¡NO LO COMPRES!



**Derivados del petróleo:** aceite mineral, dietilenglicol y percloroetileno.

Fosfatos (muy contaminantes para la vida marina) y EDTA (se degrada muy lentamente).

**Ftalatos:** varios fabricantes usan los ftalatos (potencialmente cancerígenos y dañinos para embriones y recién nacidos) para prolongar la fragancia de sus detergentes.

**Agentes antibacterianos:** triclosan y cloruro de benzalconio. Su uso contribuye al incremento de bacterias resistentes a los antibióticos, que provocan enfermedades y epidemias más difíciles de ser erradicadas.

**Cloro:** este popular blanqueador y desinfectante puede dañar el medio ambiente. Contribuye a la creación de compuestos como los clorofluorocarbonos, responsables de dañar la capa de ozono.

### Sustancias tóxicas de los detergentes

**Los agentes tensoactivos** son la base de todo detergente y son responsables del efecto lavador, pero sus características son también responsables del efecto negativo sobre el medio ambiente.

Bajan la tensión superficial del agua por lo cual son peligrosos para muchos tipos de insectos, pueden dañar las branquias de los peces y aumentan la porosidad de las membranas de otros organismos acuáticos.

Su nocividad depende en gran parte de su biodegradabilidad: jabones, sulfatos de alcoholes grasos y agentes tensoactivos en base de azúcar son fácilmente degradables mientras que el sulfato de alquilbenceno y los agentes tensoactivos catiónicos que se utilizan en suavizantes y detergentes de lana y prendas delicadas son difícilmente degradables.

**Los agentes rebajadores** de la dureza del agua aumentan la eficacia de los agentes tensoactivos y son necesarios en aguas duras.

Se utilizan fosfatos, que son responsables de la eutrofización de las aguas (sobrecarga de las aguas con nutrientes y posterior desoxigenación) o agentes complejos (como los EDTA) que son difícilmente biodegradables.

Las zeolitas, citratos y el bicarbonato utilizados en otros productos no tienen efectos negativos significativos sobre el agua.

El tercer grupo de ingredientes son los **blanqueadores o quitamanchas**. El percarbonato de sodio es el ingrediente con menos impacto sobre el medio ambiente mientras que las enzimas utilizadas en muchos productos son responsables de causar reacciones alérgicas. Además muchas enzimas son producidas utilizando organismos genéticamente modificados.

Greenpeace ha elaborado una guía para la compra sin tóxicos en función de si los productos de limpieza, entre otros, contienen o no las sustancias calificadas por el Convenio OSPAR como "especialmente preocupantes".

El convenio OSPAR (sobre la protección del medio marino del Atlántico nordeste, o convenio ), entró en vigor en la Unión Europea en 1998, elabora planes para la reducción y cese del empleo de sustancias persistentes, tóxicas y susceptibles de bioacumulación que provengan de fuentes terrestres y de actividades desarrolladas mar adentro.

### Otras sustancias tóxicas en el armario

Es frecuente encontrar en el armario otros productos de uso doméstico que no son para limpiar, como pinturas, barnices, masillas, adhesivos, etc.

Las principales sustancias químicas especialmente preocupantes que se encuentran entre éstos productos son los alquilfenoles etoxilados, las parafinas cloradas y los ftalatos.

Los niveles de compuestos orgánicos volátiles (COV), los fosfatos, el benceno, el cloro y las partículas EDTA y NTA son peligrosos para la salud humana y ambiental y deberían eliminarse por completo del hogar.



### Recomendación saludable

Se recomienda no inhalar los vapores desprendidos por los productos de limpieza.

Existen dos sustancias con las que hay que tener especialmente cuidado: la lejía y el amoníaco. Inhalados en pequeña cantidad, irritan la mucosa respiratoria.

En mayores cantidades, pueden dañar seriamente el tejido pulmonar. Cuando ambos agentes se combinan en un único producto –la cloramina-, su inhalación libera en los pulmones ácido clorhídrico, amoníaco y radicales libres. Estos tres componentes son muy dañinos para la salud y contaminantes para el ambiente.

### Los insecticidas

Por regla general, todos los productos exterminadores de bichos y pequeños animales contienen sustancias venenosas que son tóxicas. No compres jamás esos pesticidas e insecticidas en spray ni en polvos o pastillas que sean venenosas.

Todas estas opciones pueden resultar cancerígenas, sensibilizantes, tóxicas para la reproducción y peligrosas para el medio ambiente.

Opta por comprar sustancias no tóxicas, como el ácido bórico para mantener a raya a las cucarachas, el vinagre para ahuyentar hormigas o el pelitre de toda la vida, un insecticida natural extraído de la planta *Chrysanthemum cinerariaefolium*, macera alcohol con cilantro para usarlo como repelente en la piel, las plantas de albahaca también resultan repelentes de insectos en el ambiente.

Otras alternativas son las bombillas amarillas para ahuyentar mosquitos, las trampas eléctricas, el papel pega moscas y qué mejor que las mosquiteras para camas y para ventanas.

## Identificación y clasificación de productos tóxicos



**Muy tóxicos:** son aquellos que por inhalación, ingestión o penetración cutánea en muy pequeña cantidad pueden provocar efectos agudos o crónicos e incluso la muerte. Su etiquetado debe contener un símbolo con la expresión T+.

**Tóxicos:** por inhalación, ingestión o penetración cutánea en pequeñas cantidades pueden ocasionar problemas agudos o crónicos, e incluso la muerte. Su etiquetado debe contener un símbolo con la letra T.

**Nocivos:** inhalados, ingeridos o por penetración cutánea pueden provocar efectos agudos o crónicos, e incluso la muerte. Su etiquetado debe contener un símbolo con la expresión Xn. Como los disolventes de pintura, algunos quitagrasas, manchas o limpiacristales.

**Corrosivos:** en contacto con los tejidos vivos pueden ejercer una acción destructiva de los mismos. Su etiquetado debe contener un símbolo con la letra C. Como el ácido fosfórico en la limpieza del baño para eliminar la cal y el moho; la sosa cáustica y otros desatascadores de tuberías.

**Irritantes:** en contacto con la piel o las mucosas pueden provocar una reacción inflamatoria. Su etiquetado debe contener un símbolo con la expresión Xi, como el amoníaco, la lejía, esencia de trementina o masillas de poliéster.

**Peligrosos para el medio ambiente:** son sustancias muy tóxicas para la vida acuática, para la fauna y la capa de ozono. Su etiquetado debe contener un símbolo con la expresión N, como todos los pesticidas y los clorofluorocarbonos.

**Inflamables:** expuestos a focos de calor pueden arder con facilidad en contacto con el aire aún sin empleo de energía. En contacto con el agua o el aire húmedo emiten gases fácilmente inflamables en cantidades peligrosas. algunos ejemplos son: el benceno, el etanol, la acetona y todos los productos en spray, como los limpia muebles.

**Nota.-** Los siguientes compuestos no tienen símbolos o pictogramas que los identifiquen; pero pueden estar presentes en los productos de limpieza.

**Sensibilizantes:** por inhalación o penetración cutánea pueden ocasionar una reacción de hipersensibilidad. Sensibilizantes como el formaldehído, frecuentes en productos de limpieza

causan asma y riesgo de cáncer en exposición prolongada.

**Carcinogénicos:** por inhalación, ingestión o penetración cutánea, pueden producir cáncer. Son frecuentes en los limpiadores de coches que contienen formaldehído, la arena de gatos que contiene sílice cristalina, el cloruro de metileno usado en los quitamanchas, comunes en los plaguicidas del hogar o los collares de pulgas para mascotas.

**Tóxicos para la reproducción:** penetran por vía cutánea. Pueden producir efectos negativos no hereditarios o aumentar su frecuencia en la descendencia, o afectar la función reproductora. Como algunos fenoles que son disruptores hormonales usados en detergentes de ropa y productos de limpieza.



### Fíjate en la etiqueta las frases tipo R y S

Las **frases tipo R**, indican los riesgos específicos derivados de los peligros de la sustancia. Como por ejemplo R7 puede provocar incendios, R11 fácilmente inflamable, R22 nocivo por ingestión, etc.

Las **frases tipo S** indican consejos de prudencia, establecen medidas preventivas para la manipulación y utilización de la sustancia. Como por ejemplo, S2 manténgase fuera del alcance de los niños, S13 manténgase lejos de alimentos, bebidas y piensos, S25 evítese el contacto con los ojos, etc.

### Algunos productos de limpieza recomendables

Existen marcas que cuenta con cremas para limpieza de vitrocerámica a base de mármol ultra molido, minerales y extractos de naranja.

En general, opta por comprar productos con etiquetado ecológico. Evita los señalados en la pagina anterior de esta Guía.

### Otros productos

La **bayeta ecológica** es un producto textil a base de microfibras que no necesita limpiador. Sustituyendo la química por la física logran reemplazar a los limpiacristales y quitapolvo.

Tiene larga duración y se mantiene limpia con agua y jabón neutro.

El producto **Ecobola** es el más utilizado en España, su interior contiene cerámicas naturales fabricadas en procesos a alta temperatura.

Según el fabricante, estas cerámicas generan en el agua de lavado un comportamiento equivalente al que producen los tensioactivos contenidos en el detergente, por lo que pueden

sustituir el uso de detergente en la lavadora.

En la etiqueta se recomienda que, para obtener un óptimo lavado, en caso de ropa muy sucia, se use una cierta cantidad de detergente. Lo que obliga aparentemente a añadir detergente si queremos igualar la eficacia del lavado.

Otra recomendación que indican para un lavado óptimo consiste en dejar la colada en remojo de 40 a 50 minutos.

Comprobaciones de la OCU señalan que lavando a 30 °C, los resultados de eficacia con detergente son mucho mejores en general. Las manchas vegetales y las de grasa son las que mejor se eliminan lavando sólo con la ecobola (aunque salen mucho mejor con detergente), un lavado sólo con agua a 40 °C y otro usando la ecobola fueron idénticos a los obtenidos sin añadir nada a la lavadora.



## Limpiando con productos caseros

Aquí encontrarás un serie de consejos e ideas para remover, pulir y limpiar sustancias y superficies.

De cualquier manera, es importante cerciorarse que usando productos caseros y truquillos de la abuela no causen un mal mayor a las superficies a tratar. Prueba primero en pequeños trozos y espacios.

Hazte con **herramientas de limpieza**

- Bayeta ecológica, la que se usa sin jabón. Está a la venta en todos los supermercados.
- Corta camisetas, toallas y sábanas viejas para usarlos de trapos y paños.
- No tires las medias de nailon rotas, son excelentes pulidores y no dejan pelusas.
- No tires unos cuantos periódicos, son lo mejor para limpiar vidrios y espejos.

Hazte con **productos de limpieza**

- Jabón neutro.
- Vinagre, limón, bicarbonato de sodio, pasta dental, agua caliente, coca cola.
- Paciencia y buena voluntad.



### Limpeza de la cocina

La limpieza diaria es necesaria sobre todo en la cocina ya que una alimentación saludable parte de consumir productos en óptimas condiciones.

Es más fácil mantener el sitio de contacto de los alimentos libre de gérmenes y bacterias tras cada preparación de comida con la limpieza instantánea, que dejarla para horas o días más tarde dando oportunidad a que cundan esos pequeños seres vivos, así evitas usar productos químicos tóxicos.

El agua caliente es el mejor aliado para limpiar la grasa de las superficies de la cocina y de la propia vajilla y utensilios.

Deja remojar los platos en agua, de esta manera, la comida que se encuentra en los platos no tendrá oportunidad de endurecerse, y será mucho más fácil de limpiar. Hará falta un jabón lavavajillas. Opta por comprar alguno ecológico, aquellos que contienen sustancias activas de base vegetal.

El jabón en barra de toda la vida sirve para limpiar todo.

Una solución de agua caliente con vinagre y bicarbonato de sodio limpia y desinfecta la encimera de la cocina, las baldosas y cocina.

Para eliminar los olores de humedad, del frigorífico o cualquier sitio, utiliza un poco de bicarbonato de sodio. Simplemente aplícalo al área olorosa, o deje una pequeña taza llena en el lugar en cuestión. Esto debería eliminar del olor en las próximas 24 horas. También puedes usar un poco de carbón vegetal o unas gotas de vainilla en un trapo.





### Limpia horno

Para una buena limpieza profunda de tu horno, mezcla bicarbonato de sodio y agua para formar una pasta espesa. Recubre el interior de tu horno con la pasta antes de ir a la cama y ráspalo en la mañana. Luego limpia como lo harías normalmente con agua y jabón de barra.

Para desengrasar durezas disuelve en dos tazas de agua hirviendo un trozo de jabón (una cucharilla), mezcla con dos cucharadas de vinagre y una pizca de sosa o carbonato

de sódico (no confundir con sosa cáustica).

Para un derrame de grasa, en cualquier superficie, vierte sal directamente encima de la grasa o aceite. Deja reposar durante unos minutos para absorber. Luego, limpia la suciedad como normalmente lo haces.

Los productos químicos antigrasa destinados a la limpieza del horno, son altamente tóxicos y peligrosos para la salud porque son derivados de la sosa cáustica.

### Limpieza del baño

Los periódicos son perfectas herramientas para limpiar vidrios y espejos. Empapados con agua jabonosa (usa unas gotas del limpiador de vajilla) o con agua y un chorro de vinagre funcionan bien.

Para la taza del retrete, remoja la parte interna con el limpiador de lavavajillas mientras repasas el exterior con un trapo, de esta manera la suciedad que



se encuentra dentro se irá soltando y será más fácil de limpiar.

La tina o bañera, la ducha y las baldosa se pueden limpiar con la misma solución de agua con vinagre. Para quitar las manchas difíciles e incrustadas, basta con humedecer la superficie y espolvorear un poco de bicarbonato de sodio y esperar unos 30 minutos y frotar con un estropajo.

Para la desinfección del cuarto de baño basta con echar vinagre blanco o bicarbonato sódico por el interior del inodoro y dejarlo actuar durante



toda la noche. A la mañana siguiente estará perfectamente limpio y desinfectado.

Para dejar un aroma impoluto puedes agregar unas gotas de esencia de limón, lavanda o pino, de las que se usan en aromaterapia o cualquier otra que se consiga en el herbolario.

Los limpiadores de baño están hechos a base de cloro o lejía altamente tóxico para la salud y contaminantes para el ambiente. Evita usar todos estos compuestos y productos que los contengan.

### Desatascador de cañerías

Un desatascador efectivo es verter medio litro (o lo que haga falta) de Coca Cola, esperar una noche sin pasar agua y verás el asombroso resultado.

Otra fórmula consiste en verter unas cuatro cucharadas de bicarbonato de sodio y echar un vaso de vinagre caliente. Después de unos minutos se vierte abundante agua hirviendo.

La mejor receta es, sin duda, poner una rejilla para el desagüe y vaciarla tras cada uso.

No hay compuestos más peligrosos y contaminantes que los desatascadores químicos. Contienen componentes como



el cloro o el ácido sulfúrico altamente peligrosos.

### Limpieza del parquet, alfombras, paredes

Algunas marcas y desgastes hechos por los zapatos y ruedas en la madera pueden ser eliminados con una goma de borrar.

Las manchas de pintura en cualquier superficie pueden ser limpiadas utilizando alcohol y un estropajo. Procura no frotar muy fuerte para no desgastar el material de la superficie. Recuerda hacer un pequeña prueba previa en un sitio menos visible

Otras manchas y residuos pueden ser quitados con la aplicación de un poco



de agua caliente y bicarbonato de sodio.

La pasta dental también puede utilizarse para remover la tinta, ceras de color o las marcas del desgaste de cualquier superficie. Viene muy bien para eliminar las marcas de las paredes antes de pintarlas, así no habrá que pasar más de una brocha.

Para aquellas manchas más fuertes, deja reposar la pasta por una hora antes de tratar de limpiarlas.

Si estás lavando paredes usa una media de nailon para no dejar un residuo de pelusa, y procura limpiarlas de arriba abajo para no dejar rayas.