

# Hoja informativa para las familias

## Productos de limpieza tóxicos de uso frecuente

Limpiar y desinfectar son pasos importantes para reducir la propagación de enfermedades. Sin embargo, muchos de los productos que se usan comúnmente para la limpieza y mantenimiento del hogar se encuentran entre los productos tóxicos más riesgosos y potencialmente peligrosos que puede haber en su hogar.

### Fuente de contaminación del aire interior

Los estudios de investigación realizados por la Agencia de Protección Ambiental de EE.UU demuestran que la calidad del aire del interior es mucho peor que la calidad del aire exterior. Hay muchas fuentes de contaminación del aire libre incluyendo los productos del hogar tales como: productos de limpieza y desinfectantes, pinturas, decapantes y otros solventes, conservantes de madera, rociadores en aerosol, repelentes de polillas y desodorantes de ambiente, entre otros. Muchos de los productos de limpieza comunes, como los productos para limpiar y lustrar muebles y pisos, los limpiadores para horno, los productos multiuso y los jabones limpia alfombras tienen compuestos orgánicos volátiles (VOCs, por su sigla en inglés), que son solventes orgánicos que fácilmente se evaporan en el aire y entran a los pulmones (¡y los niños inhalan más aire por cada libra de peso corporal que los adultos!).

### Exposición a sustancias químicas de productos de limpieza

Al igual que con otros productos contaminantes, el alcance y la índole de los efectos en la salud por estar expuestos a estos materiales dependerán de varios factores, incluyendo la cantidad de sustancia, la duración, la toxicidad o el grado de concentración de toxinas y la edad, el género y el estado de salud de las personas expuestas a estos productos.

Los efectos a corto plazo pueden ser irritación de ojos, nariz y garganta, dolor de cabeza, mareo leve, náusea, diarrea, sarpullido en la piel, reacciones alérgicas y ataques de asma. Los efectos a largo plazo pueden ocasionar daños a los sistemas nervioso, reproductor, endocrino, e inmunológico, como así también defectos congénitos, cáncer del cerebro y leucemia.

También se determinó que los productos de limpieza en el hogar son los responsables de los envenenamientos involuntarios en niños menores de 6 años de edad.

### Consejos útiles para reducir la exposición a productos tóxicos

- Lea las etiquetas de los productos que piensa comprar. Compre productos cuyas etiquetas tengan las palabras “precaución” o “advertencia” porque son menos dañinos que los productos en cuyas etiquetas se encuentran las palabras “veneno” o “peligro.”
- Cuando compre productos de limpieza, busque palabras claves tales como: ingredientes naturales, no tóxicos, biodegradables, y con base cítrica.
- Evite productos con frases tales como: “asegúrese de que la habitación esté ventilada,” “use algo para protegerse los ojos o use guantes,” “peligroso si se traga,” “inflamable,” “corrosivo” o “irritante” porque estas palabras implican riesgos para la salud.
- Elija rociadores a gatillo, en vez de productos en aerosol.
- Guarde los productos en un mueble bajo llave en los envases originales, y en áreas bien ventiladas, pero fuera del alcance de los niños y las mascotas.
- Evite el uso excesivo. Reduzca la necesidad de usar más cantidad de productos tóxicos evitando así el crecimiento de moho y bacterias, y limpie inmediatamente. Use alternativas más sanas (ingredientes tales como: bicarbonato de sodio, jabones y detergentes líquidos, vinagre blanco, y jugo de limón) porque a menudo funcionan igual que el uso en gran cantidad de productos tóxicos.
- Use los productos según las instrucciones del fabricante y úselos para el fin fabricado. Nunca mezcle con otros productos a menos que así se indique en la etiqueta.
- Conserve los productos en los envases originales.
- Asegúrese de airear bien la habitación cuando use estos productos.
- Elija productos que están envasados para reducir la cantidad de derrames, goteos y manipuleo por parte de los niños.
- Los productos sin usar o que han sido usados parcialmente no van en la basura—llévelos al Centro de Desechos Peligrosos de Artículos del Hogar. Compre los productos en cantidades que usted usará pronto.
- Use pinturas con látex a base de agua que 1) no tengan ningún solvente, y 2) que tengan un nivel cero o un nivel bajo de compuestos orgánicos volátiles (VOCs, por su sigla en inglés).

Por Rahman Zamani, MD, MPH

### Información y fuentes de consulta

The Healthy School Networks: [www.healthyschools.org/index.html](http://www.healthyschools.org/index.html).

The Environmental Protection Agency: [www.epa.gov](http://www.epa.gov).

Sitio en la red de CCHP: [www.ucsfchildcarehealth.org](http://www.ucsfchildcarehealth.org).



Proporcionada por California Childcare Health Program  
Para mayor información, póngase en contacto con:  
Línea de Salud 1-800-333-3212

---

Distribuida por: