

“LIMPIEZA VERDE” PARA UN HOGAR SALUDABLE



Se llama “limpieza verde” al uso de productos de limpieza que no ponen en peligro su salud y la de su familia; además no dañan el medio ambiente. Esto es especialmente importante para las personas que sufren de asma y otras enfermedades respiratorias. Prácticamente se puede limpiar toda la casa con pocos ingredientes que son de uso común, efectivos y de bajo costo. En esta edición de “Ama tu Vida” se les brindará algunas recetas que puede utilizar en su hogar.

Productos para la “Limpieza verde”

Los productos requeridos para realizar una “Limpieza Verde” son:

- Bicarbonato de sodio (baking soda)
- Vinagre blanco
- Jabón líquido de Murphy
- Un paño para refregar
- Paño de algodón o esponja
- Limpiador de algodón sin muchos flecos
- Botella de 16 onzas para rociar





Recetas de “Limpieza Verde”

	<h3>Limpieza de la tina y lavaplatos</h3>
<p>INGREDIENTES</p>	<p>DIRECCIONES</p>
<p>Bicarbonato de sodio</p> <p>Jabón líquido de Murphy</p>	<p>Esparza bicarbonato de sodio sobre las superficies de porcelana y refriegue con un trapo mojado. Añada un poco de agua. Ponga jabón líquido de Murphy al trapo para lograr un mayor poder limpiador. Enjuague bien para no dejar una capa opaca.</p>
	<h3>Limpiador de ventanas y espejos</h3>
<p>INGREDIENTES</p>	<p>DIRECCIONES</p>
<p>Vinagre blanco</p> <p>Agua</p> <p>Jabón líquido de Murphy</p>	<p>Coloque 1/4 taza de vinagre blanco en la botella de 16 onzas de rociar y llénela hasta arriba con agua. Rocíe sobre la superficie. Refriegue con un paño sin flecos. Para ventanas exteriores use una esponja y lávela con agua tibia con algunas gotas de jabón líquido de Murphy. Escorra bien y refriegue hasta que la superficie se seque.</p>
	<h3>Limpiador de pisos de linóleo</h3>
<p>INGREDIENTES</p>	<p>DIRECCIONES</p>
<p>Vinagre blanco</p> <p>Agua</p>	<p>Trapee con una mezcla de 1/2 taza de vinagre en un balde de agua tibia. El olor a vinagre se irá rápidamente después que el piso se seque.</p>





Limpiador del sanitario (inodoro)

INGREDIENTES

DIRECCIONES

Bicarbonato de sodio
Jabón líquido

Rocíe bicarbonato de sodio dentro de la taza del sanitario (inodoro) como usted haría con cualquier limpiador en polvo. Añada también un par de gotas de jabón. Refriegue con un cepillo. Para la superficie externa utilice un paño húmedo impregnado de bicarbonato de sodio.

Limpiador para todo uso

INGREDIENTES

DIRECCIONES

Jabón líquido de Murphy

Para manchas en superficies de madera, loseta y linóleo ponga unas gotas del jabón líquido de Murphy sobre un paño mojado y frote la superficie con fuerza. Enjuague el paño para retirar cualquier resto de jabón.

Limpiador para todos los usos para manchas en superficies de madera, loseta y linóleo

INGREDIENTES

DIRECCIONES

Jabón líquido de Murphy

Añada algunas gotas de jabón líquido con un paño mojado y refriegue la superficie con fuerza.



Limpiador del horno

INGREDIENTES

DIRECCIONES

Bicarbonato de sodio
Agua

Mezcle una taza de bicarbonato de sodio con suficiente agua para hacer una pasta. Aplíquela en las superficies del horno y déjela allí por un rato. Use el paño para refregar toda la superficie. Una espátula o un cuchillo de pan, son efectivos para quitar depósitos de residuos. Esta receta requiere más esfuerzo refregando, pero no es tóxico para usted o sus niños. Los limpiadores comerciales de hornos contienen irritantes muy severos.

Nota: No use ésta receta en hornos que se limpian ellos mismos.





	<h2>Limpiador de desagües</h2>
INGREDIENTES	DIRECCIONES
Bicarbonato de sodio Vinagre blanco Agua hirviendo	<p>Esta receta limpiará taponamientos menores y ayuda a prevenir futuras obstrucciones. Vacíe 1/2 taza de bicarbonato de sodio por el desagüe y luego 1/2 taza de vinagre. Deje que repose por unos minutos. Inmediatamente vacíe una jarra llena de agua hirviendo. Repita el procedimiento si fuera necesario. Si el taponamiento persiste use un destapador, y si todavía resiste use una “serpiente mecánica”.</p>
	<h2>Limpiador de cobre</h2>
INGREDIENTES	DIRECCIONES
Vinagre blanco Agua Sal	<p>Mezcle partes iguales de vinagre y sal (una cucharada de cada una será suficiente) y aplíquelas a la superficie con un trapo. Asegúrese de lavar con bastante agua porque de lo contrario causará corrosión.</p> <p>Nota: No use este limpiador en acabados de nácar.</p>

Referencia Bibliográfica:

King County y Salud Pública de Seattle (2012). *Recursos para el Asma*. Recuperado de: <http://www.kingcounty.gov/healthservices/health/languages/spanish/asma.aspx>



Latino Health Initiative
Montgomery County
Department of Health & Human Services
8630 Fenton Street, 10th Floor
Silver Spring, MD 20910
Phone: 240-777-3221
Fax: 240-777-3501
www.lhiinfo.org

Para recibir más información sobre el Programa para el Manejo del Asma comuníquese a: (240) 777-3470 o (240) 777-4630.

Para recibir más información acerca de servicios de protección al medio ambiente en el Condado de Montgomery comuníquese al:

- 311 (si se encuentra en el Condado de Montgomery)
- (240) 777-0311 (si se encuentra fuera del Condado de Montgomery).

