

INSTRUCCIONES:

1. Cortar a lo largo de la línea exterior.
2. Doblar a lo largo de la línea media.
3. Doblar en cuartos.

 **CORTAR A LO LARGO DE LA LÍNEA**



GUÍA DE EWG SOBRE LIMPIEZA SALUDABLE

Consejos para una limpieza más ecológica

ewg.org/guides/cleaners



Muchos fabricantes de productos de limpieza para el hogar no divulgan todos los ingredientes en las etiquetas de los productos, lo que hace prácticamente imposible que los consumidores elijan productos más seguros. **POR ESO EWG DESARROLLÓ LA GUÍA DE LIMPIEZA SALUDABLE.** En la guía se clasifican los productos de limpieza según el riesgo de sus ingredientes y su divulgación.

ENCUENTRE MEJORES PRODUCTOS AQUÍ

ewg.org/guides/cleaners

Evite estos tres productos de limpieza

PRODUCTOS DE LIMPIEZA ANTIBACTERIANOS

No tienen protección agregada contra enfermedades; contienen pesticidas. Pruebe los productos de limpieza comunes sin pesticidas antibacterianos.

DESODORANTES DE AMBIENTE

Pueden contener docenas de químicos no divulgados y muchas veces no probados. Abra las ventanas, utilice ventiladores y pruebe utilizar bicarbonato.

PRODUCTOS DE LIMPIEZA PARA DESAGÜES

Contienen químicos extremadamente tóxicos. Utilice una serpiente de drenaje o fabrique un destapador efervescente para desagües con 1/2 taza de vinagre y 1/2 taza de bicarbonato.

LO QUE LA ETIQUETA NO NOS DICE

Sería más fácil si las etiquetas incluyeran todos los ingredientes. Pero no es así. Fíjese en las advertencias y los ingredientes que incluye el producto, no en las frases comerciales.

EVITE LOS PRODUCTOS QUE CONTIENEN

Amoniaco, 2-butoxi-etanol, cloro, etanolaminas, "ingredientes activos" como ADBAC, cloruro de benzalconio, ingredientes con nombres que incluyan "cloruro de -monio" o triclosan.

Más consejos útiles de EWG

 ewg.org/signup

 facebook.com/ewg.org

 @ewg

 @environmentalworkinggroup

Copyright © Environmental Working Group, www.ewg.org. Reproduced with permission. Updated August 2020.

ALTERNATIVAS MÁS SEGURAS PARA HACER USTED MISMO



Evite los productos de limpieza de la tienda y haga los suyos con:

Vinagre blanco

Bicarbonato Jugo de limón

Jabón líquido o detergente para vajillas sin aroma (no antibacteriano)

Carbonato de sodio (Ponga guantes cuando utilice este ingrediente)

HERRAMIENTAS DEL GREMIO

Cualquier producto de limpieza funciona mejor con:

Un trapo o mopa de microfibra para limpiar el polvo

Un cepillo de fregar o esponja abrasiva

Espátula limpiavidrios para las duchas y ventanas



CONSEJOS PRINCIPALES DE EWG

Productos de limpieza multiusos

CASEROS

Mezcle agua caliente con 1/2 cucharadita de carbonato de sodio y 1/2 cucharadita de jabón líquido o detergente para vajillas.

EVÍTELOS

Los productos de limpieza "antibacterianos" contienen pesticidas que no son necesarios para limpiar la casa.



Cocina

CASEROS

Limpiador para quitar la grasa de las superficies: Mezcle vinagre y sal.

EVÍTELOS

Los productos de limpieza para el horno son cáusticos y pueden dañar la piel, los ojos y los pulmones.

PRUÉBELO

Espolvoree bicarbonato sobre las manchas del horno. Humedezca con agua, déjelo actuar durante toda la noche, limpie y enjuague.

Baño

CASEROS

Fregador suave para superficies del baño: Humedezca 1/2 taza de bicarbonato con un poco de jabón líquido para obtener una consistencia escarchada.

EVÍTELOS

Cloro es un ingrediente común pero peligroso.

PRUÉBELO

Para las manchas difíciles, intente utilizar blanqueadores con oxígeno. ¡Póngase guantes!

Lavado de ropa

EVÍTELOS

Los suavizantes de tela y las toallitas para la secadora cubren la tela con ingredientes que producen asma como los ingredientes "quat" y las "fragancias" hechas con mezclas químicas secretas.

PRUÉBELO

Añada vinagre durante ciclo de enjuague para evitar la electricidad estática, suavizar, dar brillo y reducir los olores fuertes.

Utilice la Guía de Limpieza Saludable de EWG para encontrar mejores productos: ewg.org/guides/cleaners