



Consejos para un hogar saludable



Coma frutas y verduras frescas o congeladas.

Use recipientes de vidrio o de acero inoxidable y no de plástico.



Evite barrer. Limpie con trapeador o trapos mojados en vez de usar escoba o trapos secos.



Use trampas para insectos. Evite insecticidas y bombas para fumigar.



Utilice paños de limpieza de microfibra, estos recogen el 99% de los gérmenes.



No fume. Evite el humo de cigarrillos, estufas y chimeneas.



Cambiese los zapatos al entrar a su hogar para evitar esparcir contaminantes.



Haga su propio limpiador con:

- 1 taza de vinagre blanco
- 1 taza de agua
- unas gotas de jugo de limón o detergente de Dawn

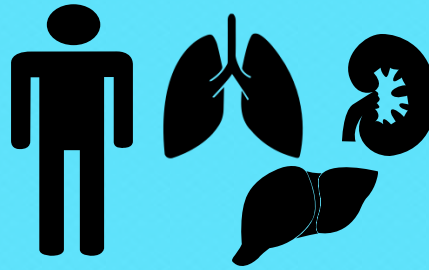


Realice mejoras al hogar usando pinturas de agua, adhesivos y materiales libres de plomo.

¿Cómo afectan las toxinas a nuestra salud?

Al corto plazo:

- irritación de piel
- dolor de garganta
- mareos
- pérdida de coordinación



Al largo plazo:

- bronchitis crónica
- problemas del hígado y riñón
- asma
- esperma reducida
- defectos de nacimiento
- cancer

¿Qué toxinas se encuentran en estos productos?



Cloro y Amoníaco

Limpiadores de vidrio y baño



Hidroxido de Sodio

Limpiador de horno y abridores de drenaje



2-Butoxietanol

Limpiador multiusos



Fragancia

Todos los productos caseros con fragancia



Tetracloroetileno-PCE (PERC)

Limpiadora de alfombra, quitamanchas



Triclosan

Detergente de cocina, jabones antibacteriales

USC Environmental Health Centers



@USCEnviroHealth



@USCEHC



ehc.usc.edu

Infographic: Wendy Gutschow/USC

Supported by: National Institute of Environmental Health Sciences (Grants #5P30ES007048 and #5P50ES026086)