

¿Existen leyes que nos protejan?

Los productos de limpieza están sujetos a la Directiva sobre detergentes de la UE, la Directiva relativa a la seguridad general de los productos, la Directiva sobre biocidas y el REACH. Sin embargo, todavía se encuentran sustancias nocivas en los productos de limpieza.

Mujeres en Europa para un Futuro en Común

www.wecf.eu

WECF trabaja por un medio ambiente sin productos tóxicos. Colabora con nosotras, hazte amiga de WECF. Nuestras amigas colaboran en nuestras compañías, nos siguen en Facebook y, cuando pueden, nos ayudan aportando al menos 1 euro al mes. Únete a nosotras y hazte amiga de WECF, escribe a friends@wecf.eu.

Para más información:
WECF (Mujeres en Europa para un futuro común)
www.wecf.eu / www.projectnesting.org

Para más información en España
Centro de Análisis y Programas Sanitarios (CAPS)
Rambla Santa Mónica 10 · 08002 Barcelona
caps@pangea.org / www.caps.cat

Amb el suport de:



Indicaciones generales

- **Lee las etiquetas de los productos y busca información sobre las sustancias químicas que figuran en éstas.** En la web www.projectnesting.org/ encontrarás enlaces interesantes que te ayudarán a entender dichas etiquetas.
- **Evita aquellos productos que contengan fragancias. La habitación de un niño limpia no debería oler a nada.**
- **Evita los desinfectantes y productos que garanticen una acción antibacteriana.** Los desinfectantes sólo se utilizan en los hospitales y en lugares donde hay pacientes con sistemas inmunitarios deficientes. Para eliminar las bacterias nocivas basta con efectuar una limpieza regular de las estancias. Además, los desinfectantes pueden contener sustancias carcinógenas y tóxicas para el sistema respiratorio como formaldehído, cloro o irritantes pulmonares. Los productos que contienen agentes antibacterianos y antimicrobianos también eliminan bacterias beneficiosas y contribuyen a la creación de bacterias resistentes a los antibióticos.
- **No te fíes de las bondades ecológicas que proclaman los fabricantes sobre sus productos.** Utiliza aquellos que estén homologados por entidades independientes fiables y que cumplan con regulaciones medioambientales comprensibles y de acceso público como, por ejemplo, la etiqueta ecológica europea EU Flower, la alemana Der Blaue Engel, la francesa NF Environnement o la nórdica Nordic Swan.
- **Con un limpiador multiuso, un detergente líquido, un limpiador con ácido cítrico y un buen cepillo se puede limpiar toda la casa.**
- **Los detergentes no pueden ser 100% ecológicos,** por lo que debes utilizarlos moderadamente y controlar la dosificación, sobre todo de los concentrados.
- **La seguridad es lo primero:** evita las intoxicaciones, almacena los productos de limpieza fuera del alcance de los niños, no rellenes botellas con esos productos. Más información en: childsafety.direct.gov.uk.
- **Evita irritaciones y alergias.** No utilices productos con conservantes y fragancias y especialmente aquellos que contengan isotiazolinas (CMIT, MIT, BIT, OIT), amyl cinnamal, hexyl cinnamaldehyde, linalool, benzyl alcohol, coumarin, benzyl benzoate, geraniol, eugenol, linalol, methylheptincarboxat, citronellol, limonene, citral, y geraniol (nomenclatura INCI).

- **Evita los productos con estos símbolos:** - Utiliza preferentemente productos con estas etiquetas



	Multiusos	Colada	Lavajilla	Baño e inodoro	Suelo, mobiliario	Ambientador
Desinfectantes						
Conservantes						
Disolventes						
Perfumes						
Surfactantes						

Sustancias químicas nocivas

Posibles efectos sobre la salud

Desinfectantes Conservantes	Formaldehído	Carcinógeno, mutágeno, tóxico para la reproducción
	Triclosan	Muy tóxico para la vida acuática, interrumpe el sistema hormonal
Disolventes	1,2-diclorobenceno	Muy tóxico para la vida acuática
	2-metoxietanol	Reduce la fertilidad, perjudicial si se inhala, ingiere o en contacto con la piel y para el feto.
	2-etoxietanol	Reduce la fertilidad, perjudicial si se inhala, ingiere o en contacto con la piel y para el feto.
Perfumes	acetato de 2-etoxietilo	Reduce la fertilidad, perjudicial si se inhala, ingiere o en contacto con la piel y para el feto.
	Ftalatos (DEHP ftalato de bis 2-etilhesio)	Reduce la fertilidad, perjudicial para el feto.
	Nitro-almizcles y policíclicos (Galaxolide, Tonalide)	Interrumpe el sistema hormonal, alérgeno
Surfactantes	Octametildotetrasiloxano	Interrumpe el sistema hormonal y reduce la fertilidad
	Octifenol (etoxilatos)	Interrumpe el sistema hormonal

Por un hogar más saludable. Utiliza sustancias químicas menos tóxicas
Protege a los niños y el medio ambiente



Mujeres en Europa para un Futuro en Común | WECF

Guía WECF

Multiusos, limpiadores y abrillantadores para ventanas, baños, suelos, moquetas y mobiliario, detergentes para lavadoras y lavajillas

Productos para el cuidado y la limpieza del hogar

Limpiadores multiusos

Existen una gran variedad de limpiadores multiusos. Algunos pueden contener sustancias irritantes como el amonio (también son perjudiciales para el hígado y el riñón), el cloro, o blanqueador, y carcinógenos como el formaldehído. También suelen contener conservantes, perfumes y colorantes, con sustancias químicas interruptoras del sistema hormonal y sustancias que pueden provocar sensibilización de la piel y trastornos respiratorios.



Consejos prácticos

- **Evita los productos específicos para la limpieza de ventanas, hornos, parrillas y cubertería y vajillas de plata, ya que pueden contener grandes cantidades de sustancias tóxicas.**
- **Recomendamos precaución en el uso del cloro ya que puede generar gas de cloro muy tóxico si se mezcla con amonio o vinagre.**
- **Al limpiar las estancias, asegúrate de que estén suficientemente ventiladas.**
- **Los paños de microfibras pueden extraer la suciedad, la grasa y el polvo sin necesidad de utilizar productos químicos.**

Consejos prácticos

- **En la colada, evita suavizantes, antimanchas, conservantes desinfectantes y productos de prelavado.**
- **Lava la ropa con programas de baja temperatura, para ahorrar energía.**
- **Utiliza las nueces de lavado, son ecológicas y no dañan la piel.**

Productos para la colada

Pueden contener cloro, blanqueadores sintéticos y fragancias y surfactantes sensibilizantes. Los residuos de los detergentes que permanecen en la ropa de vestir y de cama pueden causar irritación de la piel. Los aromas de los productos perfumados pueden causar problemas respiratorios.



Productos para la vajilla

¿Qué es preferible lavar la vajilla a mano o en el lavavajillas? El lavavajillas suele dar mejor resultado, ya que reduce el consumo de agua y de tiempo. Sin embargo, los detergentes para lavavajillas suelen contener fosfatos y agentes químicos sensibilizantes perjudiciales para el medio ambiente. Los detergentes que se utilizan para lavar la vajilla a mano son en general menos perjudiciales para la piel.



Consejos prácticos

- **Si lavas la vajilla a mano: no dejes correr el agua. Pon en remojo los utensilios con suciedad o grasa incrustada antes de lavar.**
- **Si usas el lavavajillas: las pastillas que sólo contienen detergente, los productos para el aclarado y la sal para lavavajillas suelen ser más eficaces que los productos 3 en 1.**

Consejos prácticos

- **Deshazte de las incrustaciones en el depósito con un buen cepillo.**
- **No es necesario utilizar agentes desinfectantes o antibacterianos.**
- **Los ambientadores y las pastillas desodorantes de inodoros son innecesarios y contienen ingredientes que pueden producir alergias de contacto.**
- **Evita los aerosoles. Las partículas pueden ser inhaladas e irritar los pulmones.**

Baño e inodoro

Muchos limpiadores de inodoros son muy corrosivos y producen gases tóxicos al entrar en contacto con el agua. Contienen 1,4-diclorobencina, un agente químico carcinógeno que puede perjudicar el hígado y el riñón, ácido hidrocórico, cuyos vapores pueden causar tos y dificultades respiratorias, y sustancias químicas que son potencialmente dañinas para los pulmones, la piel y los ojos, además de generar gas de cloro carcinógeno.



Suelos, moqueta, mobiliario

Los productos para la limpieza de suelos, moqueta y mobiliario pueden contener disolventes y conservantes neurotóxicos y carcinógenos, así como ftalatos interruptores del sistema hormonal y fragancias sensibilizantes.

Consejos prácticos

- **Para lavar suelos de linóleo, baldosas de plástico o de piedra natural y para mobiliario de plástico o de madera sellada utiliza únicamente agua. Si la superficie está muy sucia, usa un multiusos poco potente.**
- **Para armarios, mesas y mobiliario similar bastará con un paño húmedo.**
- **Para superficies enceradas o tratadas con aceites, utiliza aceite de linaza o cera de abeja.**
- **Quita las manchas de las alfombras y tapizados con agua o vinagre con una solución de jabón suave si son muy resistentes.**



Consejos prácticos

- **Abre las ventanas. Deja salir el aire contaminado, el aire fresco es mucho más eficaz que cualquier producto artificial.**

Ambientadores

Utiliza una mezcla de flores secas aromáticas en el baño, una vela perfumada en el salón, un aerosol de aire marino o un eliminador de malos olores (tabaco, fritos) en el comedor y en la cocina. Los ambientadores, en lugar de ejercer un impacto positivo en nuestro hogar, pueden ser propagadores de sustancias químicas carcinógenas y pueden causar alergias y problemas respiratorios.

Protege a los niños y el medio ambiente. Evita las sustancias nocivas.

¿Cuál es el problema?

Al hacer la limpieza puedes incrementar los niveles de sustancias químicas del ambiente interior del hogar por encima de los niveles que existen en el exterior de una ciudad contaminada. Muchas de las sustancias químicas que contienen los productos utilizados en el cuidado y limpieza del hogar son idénticas a las usadas en los productos para la limpieza de las grandes industrias.

Los científicos advierten que la exposición a largo plazo y a dosis bajas de un cóctel de sustancias químicas como las que se encuentran en el aire y el polvo del interior del hogar puede ser perjudicial para la salud. Se suelen realizar análisis sobre los efectos en el ser humano de sustancias químicas individuales. Pero en el mundo real, todos estamos expuestos a una gran variedad de sustancias químicas nocivas. Puedes reducir ese riesgo adquiriendo productos seguros. La mayoría de las tareas de limpieza del hogar pueden realizarse de forma sencilla con ingredientes comunes, baratos y menos tóxicos, como, por ejemplo, bicarbonato, vinagre, sal, zumo de limón, aceite vegetal, jabón, bórax y sosa

(carbonato de sodio). Hay que decir que cada vez hay más fabricantes que ofrecen productos de limpieza menos tóxicos.

¿Por qué son los niños especialmente vulnerables?

Los niños son más vulnerables que los adultos a los efectos tóxicos de los productos de limpieza convencionales y otras sustancias químicas utilizadas en el hogar. Y eso es así porque sus cuerpos son más pequeños, lo que hace que proporcionalmente la misma exposición o "dosis" sea mayor en un niño. Además, sus órganos no se han acabado de desarrollar y no pueden procesar y asimilar lo que ingieren o inhalan igual que un adulto. El sistema inmunitario de un niño tampoco está totalmente desarrollado y su piel no es tan resistente como la nuestra. Para acabar, tenemos que recordar que los niños exploran el mundo con las manos y la boca. Gatean y juegan en el suelo y, debido a su altura, siempre están más cerca del suelo que los adultos. Los suelos acumulan la mayor cantidad de residuos químicos del hogar.