



# Consejos para un Hogar Saludable



Coma frutas y verduras frescas o congeladas.

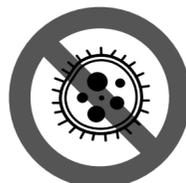
Use recipientes de vidrio o de acero inoxidable y no de plástico.



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



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



Use paños de limpieza de microfibra, 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

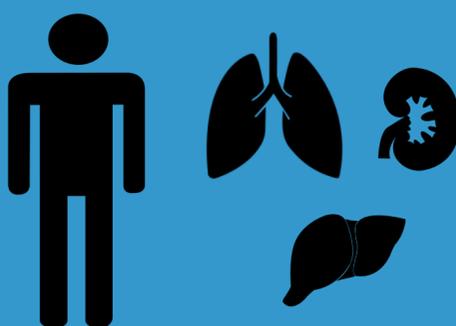


Realice mejoras al hogar usando pinturas de agua, adhesivos y materiales libres de plomo.

## ¿Cómo las toxinas afectan nuestra salud?

Al corto plazo:

Irritación de piel  
Dolor de garganta  
Mareos  
Perdida de coordinación



Al largo plazo:

Bronchitis Crónica  
Problemas del Hígado y Riñón  
Asma  
Esprma 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



### Cationes de Amonio Cuaternarios (Quats)

Líquidos suavizantes de telas, productos de limpieza con etiqueta antibacteriana



### Ftalatos

Ambientadores, Jabon para platos, productos con fragancia

## USC Environmental Health Centers

@USCEnviroHealth

& @USCEHC

[envhealthcenters.usc.edu](http://envhealthcenters.usc.edu)

Infographic: Wendy Gutschow/USC

Apoiado por: National Institute of Environmental Health Sciences (Subsidios #5P30ES007048 and #5P50ES026086)