



Consejos para un Hogar Saludable



Coma frutas y verduras frescas o congeladas.

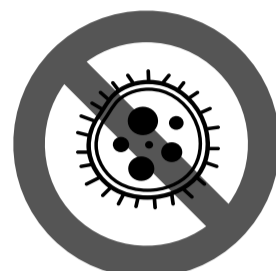
Use recipientes de vidrio o de acero inoxidable y no de plástico.



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



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

¿Cómo las toxinas afectan nuestra salud?

Al corto plazo:

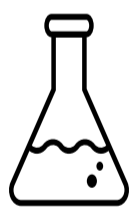
Irritación de piel
Dolor de garganta
Mareos
Perdida de coordinación



Al largo plazo:

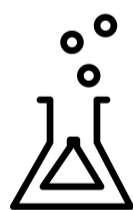
Bronchitis Crónica
Problemas del Hígado y Riñón
Asma
Esprma Reducida
Defectos de Nacimiento
Cancer

¿Qué toxinas se encuentran en estos productos?



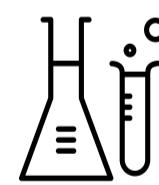
Cloro y Amoníaco

Limpiadores de vidrio y baño



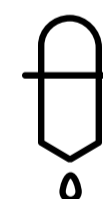
Hidroxido de Sodio

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

Infographic: Wendy Gutschow/USC

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