

EL USO EXAGERADO DE LOS DESINFECTANTES

CÓMO LO DEMASIADO LIMPIO PUEDE SER PELOGROSO PARA NUESTRA SALUD



El Problema

Los productos químicos antimicrobianos poderosos (también conocidos como los desinfectantes) cada vez más se encuentran en los productos de la limpieza para el hogar, desde el detergente para la ropa hasta los productos de limpieza para la cocina hasta las toallitas húmedas (para la limpieza). Sin embargo, las investigaciones han demostrado que algunos de los productos químicos antimicrobianos que se usan en los productos de limpieza podrían tener consecuencias serias para la salud. La exposición a estos productos químicos ha sido relacionada a los impactos de la salud potenciales desde la irritación simple de la piel, los ojos, y el sistema respiratorio al desequilibrio de las hormonas, los impactos al sistema inmunológico, el asma, y la reducción potencial de la fertilidad. El uso excesivo de los productos químicos desinfectantes también contribuyen al problema cada vez mayor de las bacterias resistentes a los antibióticos, conocidas más comúnmente como las “superbacterias.”

La verdad es que en la mayoría de los hogares, la necesidad para desinfectar de rutina es rara. Los científicos están de acuerdo que el jabón y agua son eficaces para la mayoría de los trabajos de limpieza de rutina, y las investigaciones han demostrado que las alternativas más seguras, como el vinagre y bórax, tienen propiedades antibacterianas las cuales pueden usarse en lugar de los productos químicos fuertes. Además, se pueden tomar otras medidas para prevenir la necesidad de desinfectar en primer lugar.

Las Recomendaciones para Reducir Su Uso de y la Exposición a los Desinfectantes

Los productos químicos antimicrobianos son eficaces para matar los gérmenes, pero a causa de sus riesgos asociados a la salud, deberían usarse con cuidado extremado. El mejor consejo es de desinfectar con moderación y usando su mejor criterio.

Regrese a lo Básico con el Jabón y Agua

Los surfactantes en el jabón ayudan a quitar la mugre de las superficies, mientras que fregar un poco y un buen enjuague quitará la mugre (y cualquier microbio). El uso de los productos de limpieza que contengan los productos químicos antimicrobianos en realidad matarán los gérmenes en su casa, y aunque esto parece

(continúa al dorso)

LOS PRODUCTOS QUÍMICOS ANTIMICROBIANOS COMUNES QUE SE ENCUENTRAN EN LOS DESINFECTANTES PARA EL HOGAR

El blanqueador de cloro se usa comúnmente para tratar el agua potable, desinfectar las piscinas, y blanquear la ropa, y es un irritante fuerte respiratorio e irritante fuerte para los ojos y la piel. Mezclar el blanqueador de cloro con otros productos de limpieza como el amoníaco puede despedir gas de cloro peligroso. La exposición al gas de cloro puede causar la tos, la falta de aliento, el dolor de pecho, la náusea, u otros síntomas.

El amoníaco a menudo se incluye en los limpiadores para el cristal y otros limpiadores para las superficies duras, y pueden irritar la piel, los ojos, la garganta, y los pulmones. El amoníaco puede quemar su piel, y puede dañar sus ojos (incluyendo la ceguera) al hacer contacto.

El Triclosán y el Triclocarbán comúnmente se le agregan a los productos de limpieza doméstica como el jabón para las manos y el jabón para lavar los platos también como a una variedad extensa de otros productos desde la pasta de dientes hasta los calcetines. Estos productos químicos son persistentes en el medio ambiente, y están asociados al desequilibrio de las hormonas y el riesgo mayor potencial del cáncer de los senos.

Los compuestos cuaternarios de amonio (“cuats”) se encuentran en los productos de limpieza para el hogar como los sprays desinfectantes y los limpiadores del baño, y algunos han sido identificados como inductores del asma ocupacional. Ciertos cuats también han sido asociados con la fertilidad disminuida y los defectos de nacimientos en los ratones.

La nano-plata puede incorporarse en los textiles, plásticos, jabones, envoltorios, y otros materiales, dándole a cada uno la propiedad antibacteriana natural del metal de plata. Las partículas nano-plata pueden penetrarse en lo profundo de su cuerpo y se han demostrado ser tóxicas para el hígado y el cerebro.

una idea mejor, los estudios demuestran que no hay ninguna ventaja de salud demostrada al usar estos tipos de productos de limpieza.

Use Los Productos Naturales para la Limpieza

- ▼ **El Vinagre** a menudo se usa como un limpiador para los cristales y las ventanas debido a su habilidad de producir un brillo “sin dejar rayitas”. También conocido como un ácido acético, es altamente ácido, lo cual lo hace efectivo para destruir las bacterias.
- ▼ **El Bórax** es una sustancia en polvo de origen natural, y a menudo se usa como un suavizante para el agua y es un aromatizante excelente cuando se le agrega a la ropa. Las propiedades químicas del bórax lo hacen un buen limpiador también como un agente para blanquear.
- ▼ **Los Aceites Esenciales** son líquidos concentrados destilados de las plantas. Varios aceites esenciales como el aceite de tomillo, el aceite de romero, el aceite de clavo, el aceite de eucalipto, el aceite de orégano, y otros se han demostrado tener propiedades naturales antibacterianas.

¡Lávese Sus Manos!

Se ha demostrado que la mejor manera de prevenir la propagación de las enfermedades contagiosas como los resfríos y virus es lavarse las manos regularmente. Los Centros Federales para el Control y la Prevención de las Enfermedades recomiendan que se laven las manos vigorosamente con jabón y agua por 20 segundos a la vez.

Practique la Buena Seguridad con los Alimentos

- ▼ **Limpiar:** Lávese las manos antes de tocar la comida, y enjuague las frutas y verduras con agua corriente.
- ▼ **Separar:** Mantenga las carnes crudas, la carne de aves, los mariscos, y los huevos separados de las comidas preparadas para evitar la contra-contaminación.
- ▼ **Cocinar:** Cocine los alimentos a una temperatura interna lo suficiente alta para matar las bacterias dañinas que pueden estar presentes en las carnes crudas o los huevos.
- ▼ **Enfriar:** Refrigere o congele las comidas tan pronto que las lleve de la tienda a la casa. Esté seguro de no dejar alimentos guisados afuera por más de dos horas.

Elimine Las Bacterias Mediante el Microondas y La Máquina de Lavar

Dos soluciones sencillas para evitar que las bacterias crezcan en las esponjas y los trapos (de la cocina) es poner las esponjas en el microondas por un minuto y lavar las toallitas regularmente.

¡Tome Acción: Levante Su Voz para Los Productos Saludables!

¡Llame al Congreso para que fortalezcan nuestras leyes! No deberíamos tener que preocuparnos que los productos que usamos contienen productos químicos tóxicos. Por eso WVE está trabajando con organizaciones socias para que se aprueben leyes que protegen nuestra salud y la salud de nuestras familias. Visite www.womenandenvironment.org/disinfectants para aprender más.

Firme la Petición de WVE a favor de los Productos de Limpieza Seguros. Déjeles saber a los cinco fabricantes principales de los productos de limpieza (la Compañía Clorox, Procter y Gamble, Reckitt-Benckiser, SCJohnson e Hijo, y Sunshine Makers, Inc.) que usted quiere que le quiten los productos químicos tóxicos a sus productos. Visite www.womenandenvironment.org/actions para unirse con miles de mujeres y hombres que han levantado sus voces para pedir cambios.

Prepare sus propios productos de limpieza no-tóxicos. Vea que tal es el Botiquín de Fiesta Eco-Limpieza de WVE con seis recetas no-tóxicas usando los ingredientes como el vinagre, el sodio de bicarbonato, y el aceite de oliva. Usted puede descargar un botiquín o comprar uno en www.womenandenvironment.org/merchandise.

Corra la voz. Esté segura que sus amigos y familia sepan de los peligros a la salud potenciales del uso de demasiados desinfectantes. Si usted contrata a una compañía de limpieza o a una persona independiente para la limpieza doméstica, pídale que reduzcan su uso de los productos antimicrobianos a favor de los productos de limpieza de todos los días.

Únase a las Voces de las Mujeres para el Mundo. Ayúdenos a que los productos para los consumidores sean seguros y ¡sin productos químicos tóxicos! www.womenandenvironment.org.

Para recibir mayor información detallada sobre los productos químicos en los productos antimicrobianos, descargue nuestro informe completo, El Uso Exagerado de los Desinfectantes, de www.womenandenvironment.org/disinfectants.



Women's Voices for the Earth
P.O. Box 8743
Missoula, MT 59807
Phone: 406/543-3747

www.womenandenvironment.org
wve@womenandenvironment.org