



Cómo Evitar Contaminantes Comunes



Cómo evitar contaminantes comunes

La calidad del aire y los productos que utilizas en casa pueden impactar significativamente tu salud. **Esta guía te ayudará a identificar y minimizar los contaminantes comunes en tu hogar, promoviendo un ambiente más saludable para ti y tu familia.**

ÁREA	CONTAMINANTES COMUNES	SÍNTOMAS ASOCIADOS	SOLUCIÓN
Productos de Limpieza	Amoníaco, cloro, ftalatos	Irritación respiratoria, alergias, dolores de cabeza	Usar productos ecológicos, bicarbonato, vinagre y ventilar al limpiar.
Pinturas y Barnices	Compuestos orgánicos volátiles (COVs)	Mareos, náuseas, problemas respiratorios, irritabilidad	Elegir opciones de bajo contenido en COV y ventilar los espacios.
Ambientadores	Formaldehído, químicos sintéticos	Irritación ocular, problemas respiratorios, ansiedad	Usar aceites esenciales y velas de cera de abeja o soja.
Cocina	BPA, pesticidas, metales pesados	Alteraciones hormonales, fatiga, problemas neurológicos, hiperactividad	Usar recipientes de vidrio, lavar frutas en vinagre y no usar teflón.
Forever Chemicals	PFAS (utensilios antiadherentes, empaques de comida)	Daño hormonal, disminución de fertilidad, riesgo de cáncer	Evitar sartenes de teflón, usar utensilios de acero inoxidable o hierro fundido.
Muebles y Construcción	Formaldehído, adhesivos tóxicos	Alergias, irritación de la piel, problemas respiratorios, depresión	Comprar muebles certificados y ventilar antes de usar.
Polvo y Ácaros	Moho, contaminantes químicos	Congestión nasal, asma, irritación ocular	Aspirar con filtro HEPA y lavar ropa de cama con agua caliente.
Higiene Personal	Parabenos, aluminio, fragancias sintéticas, ftalatos	Irritación de la piel, alteraciones hormonales, irritabilidad	Usar productos orgánicos o naturales sin tóxicos.
Agua	Cloro, metales pesados, pesticidas	Problemas digestivos, acumulación de toxinas	Instalar filtros de agua y lavar alimentos con agua filtrada.
Aire Interior	Monóxido de carbono, radón	Mareos, fatiga, riesgo de intoxicación, confusión	Ventilar diariamente y usar purificadores con filtro HEPA.
Pesticidas	Compuestos químicos en productos de jardín	Irritación ocular, daño al sistema nervioso, alucinaciones	Usar pesticidas naturales como aceite de neem.
Electrosmog	Campos electromagnéticos (CEM)	Insomnio, fatiga, dolores de cabeza, dificultades cognitivas	Apagar Wi-Fi por la noche, usar protectores de radiación y alejar electrónicos del dormitorio.

Cómo evitar contaminantes comunes

Plan Semanal para un Hogar Libre de Contaminantes

LUNES

Revisa los productos de limpieza y elimina los tóxicos. Sustitúyelos por opciones ecológicas y prepara soluciones caseras como vinagre y bicarbonato.

MARTES

Verifica la cocina. Cambia recipientes de plástico por vidrio o acero inoxidable y lava frutas y verduras con una mezcla de agua y vinagre.

MIÉRCOLES

Realiza una limpieza profunda del hogar. Aspira alfombras y muebles con un filtro HEPA, y limpia superficies con productos naturales.

JUEVES

Inspecciona el aire interior. Abre las ventanas para ventilar y usa purificadores de aire. Si tienes muebles nuevos, colócalos en un espacio ventilado antes de usarlos.

VIERNES

Revisa las fuentes de agua. Instala o cambia los filtros de agua y organiza una revisión de los electrodomésticos que puedan contener contaminantes.

SÁBADO

Controla los textiles. Lava cortinas, ropa de cama y toallas con detergentes ecológicos. Revisa alfombras y tapetes que puedan acumular polvo.

DOMINGO

Controla los textiles. Lava cortinas, ropa de cama y toallas con detergentes ecológicos. Revisa alfombras y tapetes que puedan acumular polvo.

Nota Final

Reducir los contaminantes en el hogar es un proceso gradual que mejora la salud y el bienestar de toda la familia. Implementa estos consejos y convierte tu hogar en un espacio seguro y libre de tóxicos.

