



## Limpieza ecológica

A continuación, se incluyen maneras de limpiar sin usar sustancias químicas peligrosas que puedan provocar síntomas de asma.

### Limpiador multiuso

**Elementos necesarios:**

- 2 tazas de vinagre blanco destilado
- 2 tazas de agua
- Rociador

**Instrucciones:**

Mezcle las 2 tazas de vinagre y las 2 tazas de agua en el rociador.

**Usos y consejos:** Úselo en superficies duras, como encimeras y pisos de cocinas, ventanas y espejos. Ponga el limpiador en el microondas hasta que esté casi caliente. Esto potenciará el poder de limpieza para los trabajos más difíciles. Para calentar el limpiador en el microondas, debe colocarlo en un recipiente de vidrio.

### Limpiador multiuso para pisos

**Elementos necesarios:**

- 3 tazas de vinagre blanco destilado
- 1 galón de agua

**Instrucciones:**

- Mezcle las 3 tazas de vinagre y 1 galón de agua; úselo para los pisos.

### Limpiador de olores

**Elementos necesarios:**

- Bicarbonato de sodio
- Vinagre

**Instrucciones:**

- Espolvoree el interior del inodoro con bicarbonato de sodio y rocíe con vinagre.
- Espere al menos 30 minutos y luego friegue con un cepillo de inodoro.

**Usos y consejos:** Para eliminar las manchas de agua, frote bien con pasta dental. Para eliminar los rayones, mezcle 1 parte de jugo de limón con 1 parte de aceite y frote con un paño suave.

**Fuente y más consejos: [www.womensvoices.org](http://www.womensvoices.org)**

# Limpieza ecológica

**A continuación, se incluyen maneras de limpiar sin usar sustancias químicas peligrosas que puedan provocar síntomas de asma.**

## Lustramuebles

### Elementos necesarios:

- ¼ de taza de aceite de oliva
- ¼ de taza de vinagre blanco destilado
- Rociador
- 2 cucharaditas de jugo de limón (opcional). Si le añade jugo de limón, la mezcla debe conservarse en el refrigerador.

### Instrucciones:

- Mezcle ¼ de taza de aceite de oliva con ¼ de taza de vinagre blanco destilado.
- Agite bien antes de usar.
- Moje un paño seco y limpio con la mezcla y frote la madera en la dirección de la veta. Use un cepillo blando para aplicar el lustrador en las esquinas o en los lugares estrechos.

**Usos y consejos:** Para eliminar las manchas de agua, frote bien con pasta dental. Para eliminar los rayones, mezcle 1 parte de jugo de limón con 1 parte de aceite y frote con un paño suave.

## Destapador de desagües

### Elementos necesarios:

- ½ taza de bicarbonato de sodio
- ½ taza de vinagre

### Instrucciones:

- Vierta el bicarbonato en el desagüe y, luego, el vinagre.
- Cúbralo y déjelo actuar al menos 30 minutos.
- Vierta agua hirviendo.

**Usos y consejos:** Para evitar obstrucciones en el desagüe de la ducha, use una rejilla para atrapar el cabello.

**Fuente y más consejos: [www.womensvoices.org](http://www.womensvoices.org)**

**Si tiene preguntas o desea obtener recursos,  
llame al 1 (833) 327-8462.**

**Este documento solo tiene como objetivo proporcionarle información. Consulte con su médico acerca del tratamiento adecuado para usted.** Traducción para la educación sobre la salud en lenguaje sencillo por el Diversity, Inclusion and Equity Department (Departamento de Diversidad, Inclusión y Equidad) de UChicago Medicine 9-4-2019