

7 Pasos para Crear un Oasis de Aire Limpio



Pasamos el 90% del día en el interior de lugares donde el aire suele estar más contaminado que el aire exterior.

Las investigaciones sugieren que una "habitación limpia" puede ayudar a las personas que sufren de problemas respiratorios, alergias, dolores de cabeza, niebla mental ("brain fog") o confusión, fatiga y otros problemas de salud. Puedes crear un oasis de aire limpio en tu hogar, o en una habitación, donde el aire es lo más puro y libre de productos químicos, humo, fragancias, y de provocadores de alergias.

1. Elige una habitación

Escoge una habitación donde pases la mayor parte del tiempo, generalmente tu recámara. Ventila con aire exterior limpio siempre que sea posible, pero evita abrir las ventanas cuando los niveles de polen o contaminación sean altos.

2. Elimina los contaminantes en el aire de la habitación

Elimina todos los productos que tengan olores fuertes, incluidos los productos de limpieza y lavandería, pesticidas, perfumes/colonia, lociones perfumadas, desodorantes, cosméticos, velas, aromatizadores ambientales (incluidos los que se enchufan y los difusores). Evita los aerosoles (como laca para el cabello) porque sus gotas diminutas se inhalan fácilmente.

3. Pregúntale a tu médico familiar sobre el examen para las alergias.

Las mascotas con pelo, los ácaros del polvo, el moho, y los pólenes estacionales pueden provocar asma, alergias y otros problemas.

4. Limpia de forma segura

Utiliza solo productos sin fragancia para limpiar y lavar la ropa. Es mejor limpiar y aspirar cuando las personas sensibles no están en el área inmediata. Ventila durante y después de la limpieza. Ve la lista de recetas de limpieza e instrucciones en la parte posterior de esta página.

5. No quemes nada en el interior de la habitación

El humo y los gases de combustión irritan los pulmones. No permitas fumar, vapear ("vaping"), o encender velas, veladoras, o incienso. No utilices chimeneas, calentadores de gas de llama abierta o calentadores de agua sin ventilación. Previén la intoxicación por monóxido de carbono—nunca calientes tu casa con una estufa de gas, un horno de gas o un bracero. Si te cambias de domicilio o compras nuevos electrodomésticos, las estufas eléctricas y otros aparatos eléctricos son la mejor opción para la salud.

6. Haz un esfuerzo adicional

Un purificador de aire con filtros HEPA y de carbón puede eliminar algunos contaminantes. Mantén el purificador en funcionamiento mientras la habitación está ocupada, incluyendo durante la noche. Ventila con aire exterior limpio siempre que sea posible.

7. Aprende más

Muchas de nuestras elecciones afectan la calidad del aire que respiramos. Aprende como eliminar fragancias de telas, eliminar plagas sin usar pesticidas, controlar la humedad y el moho, y encontrar productos más seguros para la reparación/remodelación del hogar.

Visita <https://makelivesbetter.uthscsa.edu/tilt> para obtener más información.

Este trabajo fue apoyado generosamente por la Fundación Marilyn Brachman Hoffman.

Recetas de Limpieza

Para hacer las recetas se necesita lo siguiente:

- Tina de plástico
- Botella rociadora (spray)
- Recipiente de plástico para guardar los productos
- Un galón de plástico para almacenar los productos
- Toallas de microfibra
- Esponja limpiadora
- Embudo pequeño
- Bórax
- Bicarbonato de sodio (baking soda)
- Bicarbonato para lavar (washing soda)
- Jabón para platos sin perfume
- Vinagre blanco
- Jugo de limón

Limpiacristales o ventanas

- ½ taza de vinagre
- 1½ tazas de agua

Mezcle vinagre y agua en una botella rociadora.

Rocíe sobre vidrio y use un paño suave o toallas de papel para limpiar. También se puede usar en las paredes del baño para evitar el desarrollo de moho.

Limpiador de inodoro

- ½ taza de bicarbonato de sodio
- ¼ de taza de jabón para platos
- ½ taza de vinagre
- 1 galón de agua caliente
- Jugo de limón (opcional)

Ponga bicarbonato de sodio, jabón para platos y agua caliente en la taza del baño y talle usando una toalla de tela para limpiar y desinfectar. Agregue vinagre en áreas donde se acumule calcio, luego frote para quitarlo. Use jugo de limón para dar un olor agradable.

Suavizante de telas

- ¼ a ½ taza de vinagre (según el tamaño de la carga)

Agregue vinagre al ciclo de enjuague. O vierta en compartimento para el suavizante de su lavadora. Use su lavadora en cualquier ciclo como de costumbre.

Limpiador multiusos para fregar

- 1½ tazas de bicarbonato de sodio
- ½ taza de jabón para platos sin aroma

Coloque el jabón para platos en un recipiente y agregue bicarbonato de sodio poco a poco hasta que se mezclen completamente. Use esta mezcla para limpiar fregaderos, llaves, pisos y cerámica con una esponja. Enjuague y seque.

Limpiador de grasa

- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de bicarbonato de sodio

Mezcle el bicarbonato de sodio y el jugo de limón. Aplique la mezcla a la grasa adherida a la estufa o al horno y déjelo por un minuto. Talle con una esponja.

Detergente de lavandería

- 3 cucharadas de bórax
- 2 cucharadas de bicarbonato para lavar
- 2 cucharadas de jabón para platos
- 4 tazas de agua caliente

Coloque los ingredientes en una botella de un galón y agite hasta que se disuelvan y mezclen. Deje que el líquido se enfríe y luego llene la botella con agua fría. Use 1 taza por carga.

Limpiador de suelos

- 1 taza de vinagre
- ½ taza de bicarbonato de sodio
- 1 cucharada de jabón para platos
- 1 galón de agua caliente

Mezcle lentamente 1 taza de vinagre y ½ taza de bicarbonato de sodio en un recipiente (esta mezcla hace burbujas, pero esto no es peligroso). Agregue jabón para platos y agua caliente. Utilice una esponja o un trapeador para limpiar el piso. Deje secar al aire libre o seque con una toalla.

Para más información visite

<https://makelivesbetter.uthscsa.edu/tilt>

Este trabajo fue apoyado generosamente por la Fundación Marilyn Brachman Hoffman.



UT Health
San Antonio
Family & Community
Medicine