

Guías FVS

de compra y consumo responsable

Nº 1



fvs
FUNDACIÓN **vida**
sostenible

Productos de limpieza



Un hogar limpio y saludable debe partir de unas condiciones higiénicas razonables, siendo contraproducente esterilizarlo a base de productos químicos tóxicos para la salud y el medio ambiente. En esta Guía FVS encontrarás información y consejos útiles que te ayudarán a encontrar ese perfecto equilibrio entre limpieza y sostenibilidad. ¡Empecemos!

Productos de limpieza

CONDICIONES DEL USO Y REPRODUCCIÓN

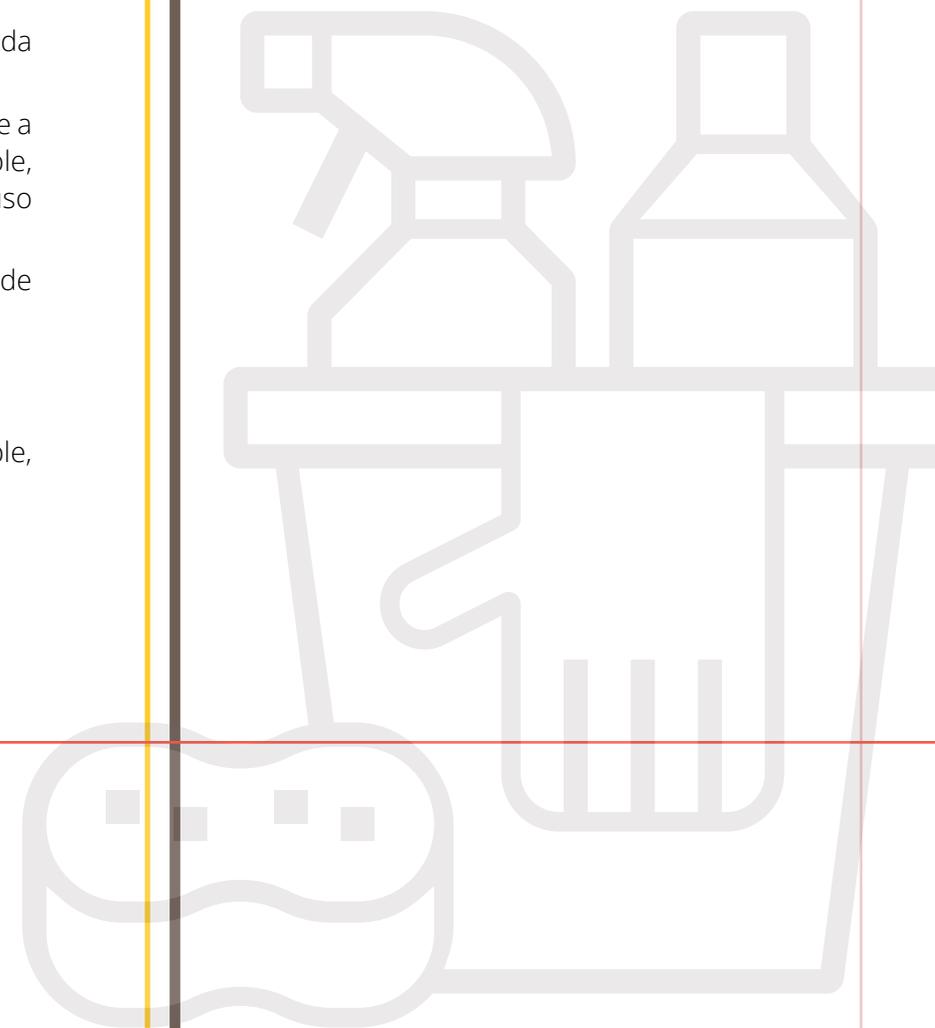
Las Guías FVS de compra y consumo responsable se encuentran protegidas bajo la marca FVS - Fundación Vida Sostenible, lo cual significa que se encuentran disponibles para el público con algunas condiciones.

Si desea reproducir parte de este documento debe reconocer adecuadamente la autoría, proporcionar un enlace a **Fundación Vida Sostenible** e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de una manera que sugiera que tiene el apoyo de FVS - Fundación Vida Sostenible o lo recibe por el uso que hace.

Sobre la obra derivada. Si remezcla, transforma, traduce, adapta, compendia o crea a partir del material, no puede difundir el material modificado sin la autorización expresa de FVS - Fundación Vida Sostenible.

Ejemplo de una forma apropiada de citar:

Fundación Vida Sostenible. Productos de limpieza. Colección de Guías FVS de compra y consumo responsable, Nº1. Madrid: Fundación Vida Sostenible, 2021. ISBN: 3020 7347.



Índice

Normas básicas de limpieza sostenible	4
Reconoce los pictogramas de peligro	5
Productos a evitar	8
Certificaciones ecológicas	10
Productos de limpieza caseros	13

Normas básicas de limpieza sostenible

ANTES DE PASAR A RECOMENDAR qué productos usar, cuáles no, sus etiquetados, etc., veamos primero algunos consejos generales que puedes empezar a seguir desde ya.

- ▶ **Reestructura tu armario de limpieza:** el primer paso de todos es ver qué productos (de los que ya tienes) necesitas realmente y cuáles no. Los que ya no necesites o no uses, agrúpalos y llévalos a un punto limpio o a un lugar autorizado que se encargue de la gestión de este tipo de sustancias. Respecto a los productos de limpieza restantes (los imprescindibles) ya hablaremos en los siguientes apartados.
- ▶ **Reduce la dosis:** los productos de limpieza suelen estar muy concentrados, por lo que con dosis muy pequeñas puedes conseguir resultados muy parecidos.
- ▶ **Física antes que química:** no hablamos de asignaturas, sino de formas de quitar la suciedad. Por ejemplo, si se ha atascado el váter o una tubería, intenta quitar el taponamiento con un desatascador de goma en vez de con un producto químico. Lo mismo para superficies con suciedad, es mejor dedicarle 5 minutos frotando que añadir otro químico más a la colección.
- ▶ **Prevenir antes que curar:** esto es aplicable para casi todo tipo de limpieza. En vez de esperar a que se atasquen completamente las tuberías o a que se acumule mucha suciedad, anticipáte y hazlo antes de que tengas que usar un químico muy agresivo.

Reconoce los pictogramas de peligro

POR LO GENERAL, LOS PRODUCTOS DE LIMPIEZA incluyen un popurrí de sustancias químicas capaces de reaccionar y afectar de diversas formas, tanto a nosotros como al medio ambiente. Por ello, aquellos productos que puedan suponer un peligro o una amenaza están obligados a llevar un símbolo o varios que reflejen la naturaleza de las sustancias que los componen, es decir, si se trata de una sustancia tóxica, corrosiva, explosiva, inflamable, etc. Aunque estos símbolos son visualmente bastante explicativos, veamos brevemente qué significan.



- ▶ **Tóxicos:** ¡aléjate de ellos! Son productos extremadamente tóxicos cuya inhalación, ingestión o penetración cutánea, hasta en pequeñas dosis, puede provocar efectos adversos para la salud o incluso la muerte. Se puede encontrar fácilmente en plaguicidas y biocidas.



- ▶ **Irritantes:** estas sustancias pueden suponer diversos riesgos (toxicidad, somnolencia, destructores de la capa de ozono, etc.), aunque principalmente generan irritaciones cutáneas y de mucosas. Se pueden encontrar en todo tipo de productos domésticos: detergentes de lavadora, limpiadores de WC, refrigerantes, insecticidas, etc.

Productos de limpieza



- ▶ **Corrosivos:** estos son aquellos productos capaces de corroer metales y de generar importantes quemaduras en la piel u otros tejidos vivos. Este símbolo se puede encontrar en productos con ácidos o bases fuertes (amoníaco, ácido acético, ácido clorhídrico) o desatascadores químicos de tuberías.



- ▶ **Inflamables:** deben llevar este símbolo aquellos productos que puedan arder muy fácilmente al entrar en contacto con el aire, el agua, una fuente de calor, una corriente eléctrica, etc. Algunos productos caseros inflamables son el alcohol de 96°, colonias, desodorantes, espumas de afeitarse, etc.



- ▶ **Comburentes:** son aquellas sustancias capaces de provocar, avivar o agravar un incendio. Son especialmente peligrosas si se encuentran en contacto con sustancias inflamables. Algunos ejemplos son las bombonas de oxígeno, el agua oxigenada o la lejía.



- ▶ **Peligro por inhalación:** como su nombre indica, estas sustancias son peligrosas por inhalación, especialmente si es a largo plazo. Además, algunas de ellas pueden generar infertilidad, cáncer, afecciones respiratorias, alteraciones genéticas, malformaciones en fetos, etc. Algunos productos en donde se puede encontrar este símbolo son la trementina (aguarrás) y el detergente en polvo.

Productos de limpieza

Una buena práctica es evitar, en la medida de lo posible, la compra de productos que lleven uno o varios de estos pictogramas.

Ten en cuenta que no todos estos símbolos implican un riesgo por igual, por ejemplo, no es comparable un bote a presión con un tóxico



▶ **Dañino para la vida acuática:** estos productos son altamente nocivos para el medio acuático, por lo que nunca se deben tirar por las cañerías, el suelo o el medio ambiente en general. Puedes encontrarlo en una gran variedad de productos: aguarrás, insecticidas, lejía, etc.



▶ **Explosivo:** estos productos pueden explotar al entrar en contacto con una fuente de calor, con otra sustancia o por fricción. Este símbolo se puede encontrar en algunos botes a presión y aerosoles.



▶ **Gas a presión:** este símbolo significa que hay un gas a presión dentro del envase, por lo que debes tener cuidado con su manipulación. Se puede encontrar en casi todos los botes a presión, bombonas de butano, extintores, etc.

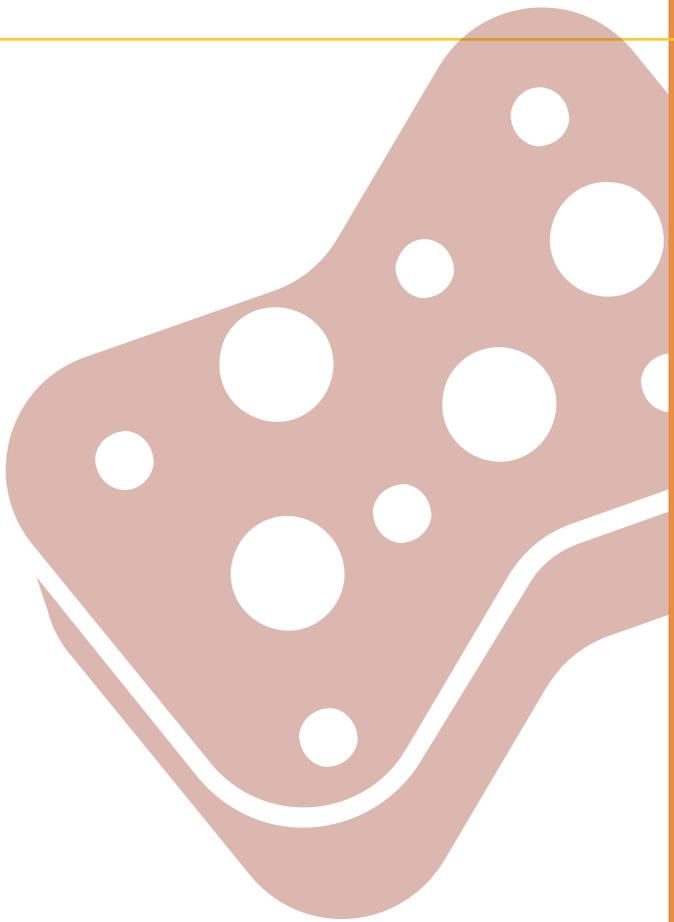
Una buena práctica es evitar, en la medida de lo posible, la compra de productos que lleven uno o varios de estos pictogramas. Si necesitas, por ejemplo, un detergente, fíjate en los símbolos de las distintas marcas en busca de aquel que sea menos nocivo o no lleve ninguna advertencia de peligro. A pesar de ello, ten en cuenta que no todos estos símbolos implican un riesgo por igual, por ejemplo, no es comparable un bote a presión o un inflamable (cuyo riesgo reside en su correcta manipulación) con un tóxico o un corrosivo.

Productos a evitar

EXISTEN ALGUNAS SUSTANCIAS que son especialmente dañinas para la salud y para el medio ambiente, por lo que deberías evitar su compra a toda costa. Algunas sustancias son las siguientes:

- ▶ **Desinfectantes y antibacterianos:** para un quirófano sí que lo es, pero para una casa cualquiera no es necesaria una condición de absoluta asepsia. Estos productos contienen sustancias como el triclosán y el cloruro de benzalconio, las cuales favorecen que las bacterias desarrollen resistencias y sean más difíciles de erradicar. Además, son productos altamente nocivos para el medio acuático. Se pueden encontrar en detergentes, lavavajillas líquidos y limpiasuelos, entre otros.
- ▶ **Aromatizantes:** muchos detergentes, ambientadores e incluso el papel higiénico contienen una gran cantidad de aromatizantes químicos. Muchas de estas sustancias son disruptores endocrinos, como es el caso de los ftalatos. Por diversos motivos (algunos evidentes) muchas empresas obvian poner la palabra "ftalatos". A pesar de ello, si lees en su composición "contiene o puede contener perfumes o aromas artificiales", ¡huye! Lo más probable es que, efectivamente, sí que los contenga.
- ▶ **Limpiadores para WC:** algunos de estos productos suelen contener fenoles, compuestos clorados y ácidos. Todas estas sustancias son nocivas y, en la medida de lo posible, se debe evitar su uso.

Productos de limpieza

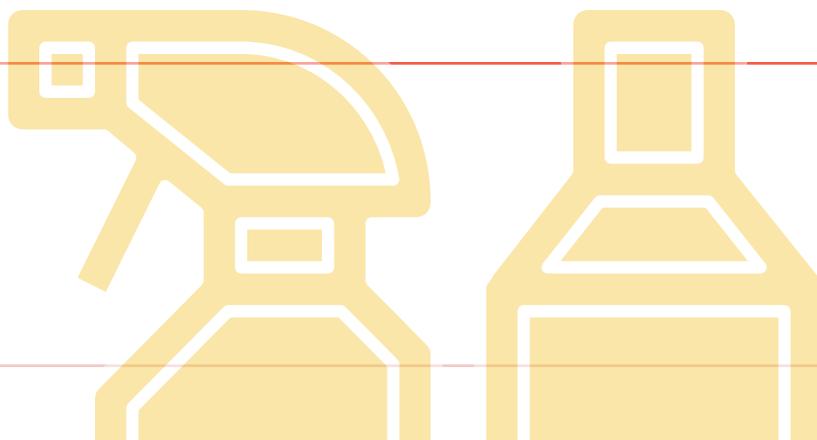
- 
- ▶ **Limpiahornos:** la mayoría son altamente corrosivos al utilizar como ingrediente principal sosa caústica. Además, seamos sinceros, no es un elemento de limpieza imprescindible. Con limpiar periódicamente el horno debería de ser suficiente.
 - ▶ **Desatascadores químicos:** los desatascadores químicos deberían ser la última opción de todas. Son bastante dañinos tanto para la salud como para el medio ambiente, ya que su función es disolver lo que sea que está causando el atasco de la tubería. Para ello, usan bases o ácidos fuertes que terminan en el agua. Antes de recurrir a ellos, prueba a usar un desatascador de goma o un alambre desatascador.
 - ▶ **Agentes de los detergentes:** los blanqueadores y los tensoactivos son sustancias utilizadas frecuentemente para la confección de detergentes. Los tensoactivos disminuyen la tensión superficial del agua permitiendo quitar la suciedad con mayor facilidad. Sin embargo, la mezcla de este compuesto con el agua puede afectar gravemente a determinados insectos, a las branquias de los peces e incluso a las membranas de determinados organismos acuáticos. Por otro lado, los blanqueadores pueden contener sustancias tóxicas para la salud como el hipoclorito de sodio.
 - ▶ **Insecticidas:** los insecticidas comerciales suelen contener una gran cantidad de sustancias químicas tóxicas de las cuales deberías alejarte, a fin de cuentas, son veneno. La mayoría contienen sustancias cancerígenas, sensibilizantes, tóxicas para la reproducción y peligrosas para el medio ambiente. En su lugar puedes utilizar barreras físicas (mosquiteras), matamoscas, lámparas eléctricas, etc.

Productos de limpieza

Certificaciones ecológicas

RESULTA QUE DEBO EVITAR productos con pictogramas, tener cuidado con los aromatizantes, antibacterianos, detergentes... ¿cómo demonios se supone que voy a limpiar mi hogar? ¡No te preocupes!, que los siguientes apartados que quedan en esta Guía tratarán de solucionar esta pregunta.

La forma más segura para saber si un producto de limpieza es sostenible o no, es viendo su composición. Solamente los fabricantes responsables declaran todos los ingredientes de sus productos en detalle. Estos productos ecológicos generalmente llevan sustancias inofensivas y fácilmente biodegradables como jabones, alcoholes, ácido cítrico y agentes tensioactivos con base de azúcar. A pesar de ello, si quieres usar productos de limpieza sostenibles sin sacarte una carrera en química, lo mejor que puedes hacer es conocer las distintas certificaciones y ecoetiquetas del sector.



La forma más segura para saber si un producto de limpieza es sostenible o no, es viendo su composición. Solamente los fabricantes responsables declaran todos los ingredientes de sus productos en detalle

Productos de limpieza



Cada certificación establece sus propios requisitos, es decir, no todas miden los mismos parámetros ni son igual de exigentes. Veamos cuáles son las principales:

► **Etiqueta Ecológica Europea (EU Ecolabel):** el sello europeo de calidad ecológica garantiza que el producto ha sido examinado por estudios científicos y evaluado por representantes de la industria y el comercio, grupos ecologistas y organizaciones de consumidores. El procedimiento controla toda la vida del producto, desde la obtención de las materias primas hasta el consumo de recursos y la gestión de los residuos. Los productos que tengan esta certificación están obligados a ser biodegradables, no pueden estar compuestos por determinados químicos dañinos para la salud o el medio acuático (fosfatos, compuestos clorados, DTPA's, perboratos, EDTA's, etc.), deben tener una eficacia mínima comprobada, seguir unos requisitos de envasado y deben proporcionar una serie de información en la etiqueta del producto. Es una certificación bastante exigente que puedes encontrar en detergentes, champús, geles, jabones, pinturas, barnices y más.



► **Ecocert:** este organismo certifica a una gran variedad de productos y, además, tiene una certificación específica para los productos de limpieza. Esta etiqueta garantiza que la materia prima es principalmente de origen natural, que dichos recursos han sido gestionados adecuadamente (por ejemplo, sin sobreexplotación), prohíbe casi todos los productos petroquímicos y tensioactivos dañinos para el medio acuático, sin experimentar con animales y un largo etcétera.



► **AISE - Sustainable cleaning:** seguramente sea la más fácil de encontrar en todo tipo de productos de limpieza. Esta certificación tiene en cuenta varios aspectos, desde el control de sustancias químicas nocivas para la salud y el medio ambiente, hasta la eficiencia del producto, responsabilidad social corporativa, uso sostenible de recursos, de energía e información al consumidor.

Productos de limpieza



- ▶ **Blauer Engel (Ángel azul):** se trata de un etiquetado ecológico alemán, muy conocido en Europa, que distingue productos con baja incidencia sobre el medio ambiente durante todo su ciclo de vida. Es muy exigente y, dentro de los productos que certifica, se pueden encontrar detergentes y jabones de todo tipo.
- ▶ **Nordic Swan Ecolabel:** esta etiqueta es una certificación muy conocida en los países nórdicos. Aplica a una gran variedad de productos, entre los cuales se encuentran los productos del hogar. Algunos de sus requisitos son: surfactantes biodegradables, una lista de compuestos químicos prohibidos, utilización de materias primas naturales, etc.

Todas estas certificaciones son buenas referencias de cara a tus futuras compras. Si quieres saber más sobre los requisitos concretos establecidos por las distintas certificaciones, pincha en los siguientes enlaces: **EU Ecolabel**, **Ecocert**, **AISE**, **Blue Angel** y **Nordic Swan Ecolabel**.

Productos de limpieza caseros

EXISTEN UNA GRAN CANTIDAD de remedios caseros para limpiar tu casa sin tener que comprar productos de limpieza. Aunque la mayoría de estos métodos consiguen grandes resultados tampoco son infalibles, así que es mejor probarlos en una pequeña superficie y, si logra el efecto deseado, aplicar al resto. Recuerda, usa estos remedios bajo tu propia responsabilidad.

- ▶ **Preparativos:** el primer paso es conseguir el material básico de limpieza, es decir, bayetas, trapos, etc. Para ello, puedes cortar ropa vieja que ya no uses como toallas, sábanas, etc., y convertirlas en paños y trapos. Si tienes medias de nylon desgastadas ¡estás de suerte!, son excelentes pulidores y no dejan pelusas. El papel de periódico también es muy útil, siendo un gran material para limpiar vidrios y cristales.
- ▶ **Limpiador multiusos 1:** para esto solo necesitas agua y vinagre, eso sí, no es apto para superficies de mármol. Simplemente mezcla tres cuartas partes de agua con una de vinagre (por ejemplo, si el recipiente es de 1 litro, mezcla 750 ml de agua con 250 ml de vinagre). Esta misma receta aplicada a un papel de periódico es un gran limpiacristales.



Productos de limpieza

- ▶ **Limpiador multiusos 2:** si no toleras el olor a vinagre (aunque no huele mucho al estar diluido) o tienes una encimera de mármol, puedes usar esta alternativa. Necesitarás disolver una cucharada de jabón de marsella en 500 ml de agua caliente y, cuando el agua esté llegando a ebullición, añadir una cucharada (pequeña) de percarbonato de sodio, mezclar bien y dejar enfriar. Este limpiador multiusos te servirá para todo tipo de superficies.
- ▶ **Limpiahornos:** mezcla bicarbonato de sodio y agua para formar una pasta espesa. Recubre el interior de tu horno con la pasta antes de irte a la cama y ráspalo a la mañana siguiente. Por último, limpia como lo harías normalmente con agua y jabón de barra.
- ▶ **Desatascador de tuberías:** para esto solo necesitas medio vaso de vinagre blanco y tres cucharadas de bicarbonato de sodio. Primero echa el bicarbonato por el desagüe y después el vinagre. Transcurridos 25 minutos echa un litro de agua hirviendo, debería solucionarse. Otra alternativa es echar medio litro de refresco de cola y dejar que actúe una noche entera.
- ▶ **Limpiador de WC:** para la desinfección del inodoro basta con echar vinagre blanco o bicarbonato sódico por el interior y dejarlo actuar durante toda la noche. A la mañana siguiente estará perfectamente limpio y desinfectado. Si además lo quieres con aroma, puedes agregar unas gotas de esencia de limón, lavanda o pino.

Productos de limpieza

- ▶ **Blanqueador:** un blanqueador casero muy eficaz se consigue echando un par de cucharadas de percarbonato de sódico dentro de la lavadora ya con tu ropa.
- ▶ **Quitamanchas:** haz una pasta mezclando dos cucharadas de agua caliente con otras dos de percarbonato. Aplica la pasta directamente sobre la mancha frotando un poco y deja actuar durante media hora. Después, echa la prenda a lavar.
- ▶ **Abrillantadores para madera:** aunque es una alternativa más que una receta, puedes usar cera de abeja para darle brillo al parquet o a tus muebles de madera.
- ▶ **Insecticidas:** los insecticidas convencionales son altamente tóxicos. La mejor idea es poner mosquiteras y barreras físicas para evitar su avance. También puedes echar espolvorear unas cucharadas de ácido bórico mezclado con azúcar en los rincones en donde más insectos suele haber. **ATENCIÓN:** ten especial cuidado si tienes mascotas o niños pequeños. Si esto último es un inconveniente, debes saber que también existen trampas para cucarachas e insectos, incluso repelentes ultrasónicos para todo tipo de insectos y roedores.

Productos de limpieza

Con el apoyo de:



Contacto e información:

Fundación Vida Sostenible

www.vidasostenible.org

#GuíasFVS #EstilosDeVidaSostenible #VidaDeBajaHuella



Coordinación y redacción:

Equipo de trabajo FVS

Diseño y maquetación:

Paloma Jiménez Gutiérrez

Paloma Seoane Cifre

Iconos creados por monkik y Vectors Market para the Noun Project.

ISSN: 3020-7347

Colección Guías FVS de compra y consumo responsable N° 1, Productos de limpieza. Marzo, 2021, Madrid. Protegida bajo el registro de marca FVS - Fundación Vida Sostenible.

Edición de marzo de 2021