

**FUNDACIÓN ALBORADA
CENTRO DE MEDICINA AMBIENTAL**

GUÍA PARA MEJORAR EL AMBIENTE DE SU HOGAR

Este documento es para ayudar a la gente sensible y con sensibilidad química y a sus familias a mejorar su salud haciendo cambios eficaces en su entorno vital

ÍNDICE

En casa con enfermedad ambiental -----	2
El salón-----	3
El dormitorio-----	5
La cocina-----	7
El cuarto de baño-----	9
Artículos a considerar-----	10
Más consejos-----	11

En casa con enfermedad ambiental

Cuando se han diagnosticado enfermedad ambiental, sensibilidad química o exposición a pesticidas, es necesario hacer algunos cambios en el estilo de vida para reducir la exposición innecesaria a químicos: humos, gases de escape, disolventes y partículas inhalantes como polvo o polen.

Normalmente es necesario reducir la exposición repetida a ciertos alimentos mediante la dieta rotatoria, que consiste en comer sólo una vez cada cuatro días alimentos que pertenezcan a una misma familia alimenticia. Esta rotación permite al cuerpo recuperarse de las posibles reacciones a cualquiera de los alimentos ingeridos antes de exponerse de nuevo a una sustancia detonante.

Todos los afectados de enfermedad ambiental tienen deficiencias nutricionales, de vitaminas, minerales, aminoácidos o ácidos grasos esenciales (AGEs), como consecuencia de un aumento de las necesidades, aumento de las pérdidas o a la pobre absorción de nutrientes.

Al objeto de solucionar estas deficiencias, se prescribe una dieta variada con suplementos dietéticos.

Los alimentos ecológicos son muy recomendables porque los residuos químicos presentes en los alimentos tratados pueden provocar síntomas en los afectados de enfermedad ambiental. Cuando sea posible, se aconseja consumir sólo alimentos frescos, lo que ayuda a evitar aditivos e ingredientes “ocultos” comunes en los alimentos elaborados industrialmente. Los suplementos nutricionales deberían ser preparados hipoalergénicos de buena calidad.

Así como es deseable la comida “limpia”, también lo es el agua limpia y se recomienda el agua mineral embotellada o el agua corriente filtrada.

Es mejor filtrar el agua según entra en la casa y hay disponibles diferentes sistemas de filtración. La Fundación puede facilitarles más información sobre empresas adecuadas así como de otros artículos que ayudan a la gente con sensibilidad química.

Se debe evitar el aire contaminado, existen filtros que purifican el aire de interior liberándolo de químicos y partículas. La filtración de aire es particularmente útil en el dormitorio donde se pasa un tercio del tiempo. Existen filtros para coches, que funcionan con el enchufe del mechero.

En el hogar, es aconsejable reducir todo lo posible la exposición a químicos.

Cuanto más nueva sea la sustancia o artículo, más probable es que emita químicos.

En general, todo producto con aroma, está emitiendo químicos. Sin embargo, el hecho de que no haya olor no significa que no haya emisión.

Los materiales más adecuados para uso de los pacientes con enfermedad ambiental son el vidrio, la cerámica, el algodón o la seda no tratados, así como la madera igualmente sin tratamiento previo. Hay disponible en el mercado para gente con sensibilidad química pinturas, barnices, productos de limpieza o de aseo no tóxicos.

El cambio del estilo de vida es una parte importante del tratamiento de la enfermedad ambiental.

El Centro recomienda el enfoque holístico para mejorar su ambiente, así como las vacunas de inmunoterapia a dosis bajas y la corrección recomendada de los déficits nutricionales. Asegurar estos cambios e identificar otros problemas médicos son la base de la recuperación. El grado de rectificación depende de la gravedad de la enfermedad.

Emiten sustancias químicas

Tejidos, aglomerado, contrachapado, tablero DM, conservantes de la madera, moquetas, pinturas y derivados, barnices, cera, productos de limpieza, desinfectantes, electrodomésticos de gas, cosméticos, material y equipamiento de oficinas, humo de tabaco, ropa limpiada en seco, ambientadores y combustibles almacenados.

El salón

La gente con sensibilidad debe intentar mantener el salón limpio, luminoso y bien ventilado. Es muy importante la elección del mobiliario, revestimientos del suelo y del techo para conseguir una reducción en la carga tóxica.

En esta sección veremos qué muebles y enseres pueden cambiarse para mejorar las condiciones ambientales de su salón.

Ventilación

Si el aire exterior de su domicilio es de buena calidad, la ventilación cruzada a través de puertas y ventanas puede ser un buen método de ventilar la vivienda. Se pueden usar pantallas filtro, o ventiladores con filtro empotrado para impedir el paso del polen.

Son útiles también los purificadores o limpiadores de aire si éste es de mala calidad, o especialmente en la época del polen. Estos aparatos filtran el aire, eliminando las partículas de polvo, alérgenos de mascota, olores y humos, devolviendo el aire más limpio al salón.

Los filtros deben mantenerse adecuadamente, limpiándolos y reemplazándolos cuando indique el fabricante.

Para mejorar la calidad del aire se pueden asociar ionizadores al filtro. Ayudan a atrapar partículas del aire emitiendo electrones que unidos a las moléculas del aire forman iones. Estos iones con carga eléctrica negativa se diseminan por la habitación donde se unen con el polvo, polen, humo, escamas de animales para formar partículas más grandes que pueden ser atrapadas más fácilmente por los filtros limpiadores. Es muy importante que ionizadores y filtros no necesiten cambiarse y que se aspire y limpie el polvo regularmente para eliminar las partículas más grandes.

Donde la condensación sea un problema, un deshumidificador puede ser una buena inversión. Al eliminar los vapores de agua del aire, se reducen las partículas flotantes y hongos.

Iluminación

La luz del día es esencial para una buena salud. Difuminada es mejor que directa y es muy importante.

Intente minimizar o recortar las plantas altas o árboles alrededor de las ventanas. Deben retirarse la hiedra, hojas muertas y restos de las podas, debido a que potencian la proliferación de los hongos.

Debe considerarse también la instalación de iluminación de espectro completo. Los fabricantes reivindican varias ventajas como mejor visibilidad, mejor percepción del color, mejor salud y mayor productividad.

Revestimientos de suelos

Es importante usar un revestimiento duradero, fácil de limpiar. Son consideradas excelentes elecciones el suelo de madera, cerámica, mármol o pizarra.

Como alternativas se recomiendan el lino orgánico, que puede emplearse en vez de moqueta, alfombras de fibra natural como algodón o lana sin tratar. Hay que tener en cuenta que la mayoría de las moquetas se han tratado con químicos incluyendo retardantes del fuego, fungicidas y pesticidas.

Las alfombras “scatter” añaden calor a la habitación y son más fáciles de limpiar. Mantener toda la casa limpia es prioritario pero sobre todo las zonas de paso para conseguir una reducción de la contaminación del suelo, polvo y polen.

Revestimientos de paredes

No se recomienda el papel pintado. Se aconseja el uso de pintura al agua de secado rápido, y sugerimos que no se esté presente mientras se pintan las paredes. Hay nuevas pinturas ecológicas en el mercado en las que consta que han sido fabricadas con principios químicos orgánicos sostenibles. (Se puede pedir una prueba con anterioridad).

Hay pacientes que han sugerido mezclar bicarbonato con la pintura para rebajar el olor (1,5 tazas cada 4 litros). Aparentemente, el vinagre destilado puede absorber también el olor de la pintura fresca; se puede colocar un plato de vinagre blanco en la habitación recién pintada. Otra sugerencia es colocar una cebolla partida por la mitad en la habitación recién pintada. O bien limones. También los huesos de aceituna carbonizado absorben los olores del ambiente. (Disponibles en la tienda de la Fundación).

Para mantener bien iluminada la habitación, usar colores claros en paredes y techos para que reflejan bien la luz.

Mobiliario

Conviene que sea de diseño simple siempre que sea posible, con estructuras metálicas o de madera dura recubiertas con tejido de algodón natural.

Es necesario, evitar estructuras de DM o aglomerado, rellenos de espuma plástica y la tapicería sintética. Todos ellos liberan los químicos empleados en su fabricación.

Las fundas de sillas, sofás, etc.. deben ser lavables y de quita y pon.

Las cortinas deben ser también lavables. Como alternativa pueden emplearse persianas metálicas, que se limpiarán con frecuencia para quitarles el polvo.

Las pantallas de las lámparas deben ser de metal o cristal, que son más fáciles de limpiar y no son tóxicos.

Plantas

Se recomiendan las cintas como planta de interior por su capacidad para limpiar el aire. Toma y metaboliza los tóxicos del aire usándolos como alimento, eliminando así algunas toxinas. Son particularmente buenas para eliminar del aire el monóxido de carbono, formaldehído, nitrógeno y disolventes como los líquidos de limpieza en seco. También son eficaces la palmera de interior y el ficus, así como muchos tipos de plantas no polinizadoras. Son más fáciles de limpiar las plantas de hojas grandes.

Cualquiera que sea la planta, conviene cubrir la tierra vegetal con gravilla limpia para impedir que crezcan hongos.

Productos y equipos de limpieza

Todas las tapicerías y moquetas deben aspirarse al menos dos veces por semana. Las que no se puedan quitar se limpiarán con vapor al menos dos veces al año. Las tapicerías y moquetas sucias contribuyen a la contaminación del aire de interior debido a la acumulación de tóxicos en sus fibras. Las alfombras se lavarán con frecuencia utilizando jabones no perfumados.

¡No utilizar aerosoles para limpiar la madera! Es preferible la cera de abeja o el aceite de almendra o de nuez.

El bicarbonato es bueno para limpiar pintura y reducir los olores de la moqueta. Simplemente se esparce, se dejan pasar unas horas y se aspira después.

Los cristales de las ventanas pueden limpiarse disolviendo de 2 a 5 cucharaditas de vinagre blanco en dos vasos de agua. Aplicar con un spray y frotar con un trapo absorbente o con papel de cocina.

Durante años la Medivac ha sido la única aspiradora recomendada. Es la única médicamente reconocida y tiene ventajas fiscales en la UE para afectados.

Fue diseñada específicamente para enfermos de asma, rinitis, eczema y alérgicos al polvo y se certifica que no esparce ácaros alérgenos. Hay otras aspiradoras con filtro HEPA que pueden funcionar bien, p.ej. la “Henry Plus”, de Numatic.

No utilizar nunca sprays anti insectos ni ambientadores.

Mantener el salón lo más limpio y libre de polvo que sea posible. Hay que aspirar al menos dos veces a la semana y limpiar el polvo con un trapo de micro fibra o con medios húmedos a diario.

Consejos generales para el salón

Hay que reducir al máximo los elementos que atrapan el polvo, p.ej. libros, artículos de decoración, flores secas, etc..

Recuerde que debido a los potentes campos electromagnéticos que hay alrededor de televisores y equipos electrónicos, es conveniente mantenerse a 2 o 2,5 m de distancia de los mismos.

Algunos pacientes han informado que los televisores LCD o de plasma son menos dañinos.

Donde se esté usando electricidad hay campos eléctricos y magnéticos. Estos campos se transmiten también a través de las paredes por lo que hay que tener cuidado al poner las camas u otros muebles.

Muchos pacientes han informado de problemas con internet “wi-fi” y telefonía inalámbrica.

El dormitorio

Es la habitación de la casa más importante para el enfermo con sensibilidad ambiental porque se pasa en ella una tercera parte del tiempo.

Recuerde que lo importante es la sencillez tanto en mobiliario como en accesorios y decoración. Cuanta menos superficie coja polvo y sirva de refugio a los ácaros, mejor.

Incluso sería ideal limitar los ornamentos en la habitación con el fin de disminuir las superficies potencialmente receptoras de polvo.

Hay una serie de pequeños cambios que puede hacer para mejorar el ambiente de su dormitorio.

La cama

Hay que evitar las que estén fabricadas con aglomerado o DM porque contienen formaldehído. Éste se emplea para elaborar fertilizantes, papel, contrachapado y resinas de urea formaldehído, usándose también como conservante. A temperatura ambiente desprende un olor fuerte que puede producir irritación en ojos, garganta, nariz y piel incluso en cantidades pequeñas. La gente con asma puede ser más sensible a la inhalación de esta sustancia.

Es preferible una cama metálica, más fácil de limpiar y libre de insectos de la madera. Sin embargo, para aquellos con sensibilidad eléctrica una cama de madera con base de rejilla puede ser la mejor opción.

Las principales zonas potenciales de exposición a irritantes en el dormitorio son: cama, colchones, almohadas, sábanas, accesorios, mobiliario y revestimientos de suelo y paredes.

Se recomiendan colchones de algodón ecológico porque es menos probable que provoque reacciones alérgicas. El algodón convencional contiene restos de pesticidas e insecticidas y todos los colchones de uso habitual han sido tratados con retardantes del fuego, por lo que es conveniente ventilarlos antes de usarlos.

Se recomienda usar funda de colchón; hoy es fácil encontrarlas anti ácaros y que cubran todo el colchón.

Ropa de cama

Es mejor no usar ni almohadas ni fundas nórdicas rellenas de plumas porque es frecuente que provoquen reacciones. Según algunos estudios, las almohadas con relleno sintético pueden provocar también reacciones en gente con sensibilidad.

La razón principal por la que las almohadas y fundas pueden crear problemas es que las plumas son el sitio perfecto para los ácaros (y sus heces) y los hongos. Los ácaros del polvo se alimentan de células muertas de la piel que se depositan en el colchón, almohada o ropa de cama. Nuestros cuerpos facilitan la humedad que necesitan estos ácaros para mantener unas condiciones de vida adecuadas.

Desgraciadamente la única forma de limpiar estas almohadas o fundas es en seco lo que a menudo deja residuos químicos. Aunque las almohadas sintéticas pueden meterse en la lavadora, frecuentemente pierden su forma.

Es importante que la fundas de almohada, colchón o nórdica sean anti ácaros. Otra solución para almohada es una toalla enrollada dentro de una funda de algodón. Debe lavarse todas las semanas.

En general las sábanas sintéticas deben cambiarse por unas de lino o de algodón. Sin embargo, si se es sensible al algodón, puede utilizarse una funda de seda rellena con una toalla de algodón y sábanas de poliéster y algodón, que pueden tolerarse mejor.

Se puede cambiar la funda nórdica por mantas y colcha de material ecológico como algodón, lino, seda o lana. Todas las coberturas han de ser lavables, ténganlo en cuenta a la hora de comprarlas.

Debido a que a los ácaros no les gusta la luz solar, es mejor no hacer la cama y dejar las sábanas al descubierto, con las persianas subidas y las cortinas descorridas. El aire puede llevarse

algunos ácaros y heces. También debería aspirarse el colchón, somier y debajo de la cama una vez a la semana.

Hay que cambiar la ropa de cama con regularidad. Lavar en agua caliente (60° C o más) con detergente libre de olores con un producto blanqueador basado en oxígeno y secar en secadora.

Mobiliario

Recuerde la palabra clave “sencillez”. Asociar a “fácil de limpiar” y evitar tapicerías de tejido. Lavar cuadrantes o almohadones frecuentemente para reducir lo más posible los ácaros, hongos y escamas.

Evitar el aglomerado o el DM. El mobiliario metálico es menos probable que contamine que la madera o el plástico inyectado.

El mobiliario antiguo o de segunda mano puede ser aconsejable al llevar más tiempo sin tratar o ventilándose.

Accesorios

Las pantallas de vidrio o cerámica son mejores que las de plástico o tejido, porque éstas atrapan polvo y producen emisiones.

En cuanto a las cortinas, se recomiendan de algodón, ligeras y lavables. Se deben lavar una vez al mes. Las persianas cogen mucho polvo y son difíciles de limpiar.

Ventanas

Si el aire del exterior es de buena calidad, la ventilación por ventanas y puertas es un método simple eficaz de airear la habitación. Comprobar que no hay hongos alrededor de los marcos y en los umbrales. Para limpiarlos, frotar con peróxido de hidrógeno o una solución de bórax.

Aparatos eléctricos

Cada vez hay más gente consciente de su sensibilidad eléctrica. Cuando se exponen , los afectados pueden tener dolores de cabeza de intensidad variable, trastornos del sueño, problemas cardiacos, molestias en las articulaciones, cansancio, problemas digestivos o respiratorios, cognitivos y cambios de humor, además de otros síntomas.

Son aparatos habituales en el dormitorio: teléfonos móviles o inalámbricos, internet sin cables, conexiones “Bluetooth”, radios, alumbrado de bajo voltaje, radios, ventiladores y aparatos de aire acondicionado.

Para que el dormitorio sea un sitio seguro, es necesario retirar los aparatos que sea posible. Sin embargo, el uso de un ionizador y/o filtro de aire puede ayudar a mejorar la calidad del aire, aunque debe colocarse lejos de la cama.

Puede ser una buena medida utilizar un deshumidificador durante el día, mientras no se esté en la cama. Esto se debe a que los ácaros proliferan en ambientes con un 50% o más de humedad. Si se reduce esta humedad a un 30-50%, puede disminuirse la cantidad de ácaros y de hongos.

No utilizar mantas eléctricas ni camas de agua porque los calentadores eléctricos que contienen emiten campos electromagnéticos liberando tóxicos en el aire.

Tampoco se recomiendan los radiadores eléctricos porque tienden a tostar el polvo y las partículas circulan por la habitación.

Evitar en lo posible que los cables principales de la casa pasen por debajo del suelo del dormitorio.

Revestimientos del suelo

Donde sea posible, evitar la moqueta de pared a pared. Ella misma, los parches que se ponen por debajo y la cola empleada son fuentes de contaminación química. La moqueta es muy difícil de mantener limpia.

Son más recomendables los suelos de mármol, parqué, cerámica o con acabados en cemento. Como alternativa, se puede poner lino sobre la moqueta.

A todos los suelos que no sean de moqueta se les debe pasar la mopa de 2 a 3 veces por semana para quitar el polvo y reducir las partículas del aire.

Las alfombras por zonas son versátiles, fáciles de limpiar, y están disponibles en una amplia gama de tejidos sintéticos y naturales. Sin embargo, hay que tener cuidado con los tintes empleados porque pueden ser peligrosos para gente con sensibilidad química. Tienden a ser más seguros los colores claros y los tintes naturales. También hay tintes vegetales que pueden tolerarse mejor.

Revestimientos de pared

En general debe evitarse el papel pintado porque contiene fungicidas y químicos que producen emisiones.

Las pinturas de látex en paredes y techos pueden ser aceptables para mucha gente cuando se curan. No obstante, pueden contener fungicidas perjudiciales. (Ver página 3, revestimientos de pared, pinturas)

Esta Información puede ayudarle a crear un espacio ambientalmente seguro para dormir y gradualmente podrá ir extendiendo estas prácticas al resto de la casa.

Consejos para el dormitorio

NO:

- Tener pájaros o mascotas en el dormitorio, las escamas de su piel o las proteínas de su saliva pueden permanecer en el aire mucho tiempo.
- guardar cosas debajo de la cama
- Usar, si es posible, aparatos eléctricos
- Abrir las ventanas si dan a calles con mucho tráfico
- Usar cosméticos, velas perfumadas, desodorantes o ambientadores
- Tener peluches o juguetes
- Guardar ropa o zapatos húmedos para evitar hongos

SÍ:

- Reducir el número de libros, cuadros, superficies atrapa polvos en general
- Mantener los armarios aireados, secos y si es posible iluminados
- Lavar las tapicerías con frecuencia usando detergentes libres de olores o con cristales de bicarbonato
- Pasar la mopa 2-3 veces por semana en suelos duros
- Usar ropa de cama de tejido natural
- Lavar la ropa de cama una vez a la semana con detergentes libres de olores o con cristales de bicarbonato
- Mantener las ventanas libres de hongos
- Limpiar el polvo siempre con un trapo húmedo o con uno de micro fibra al objeto de recogerlo e impedir que se esparza

La cocina

Como cualquier otra habitación de la casa, ha de mantenerse aireada, limpia y luminosa.

Es importante un adecuado control ambiental en la cocina porque, aparte de ser una zona de preparación y almacenamiento de alimentos también se hace vida social en ella.

Hay cinco aspectos a tener en cuenta:

Ventilación

La cocina es, por diferentes razones, una potente fuente de olores y de contaminación. Esta contaminación viene de la cocina, armarios, comida almacenada, desperdicios y de los electrodomésticos. Teniendo esto en cuenta, es esencial reducir las posibles fuentes de contaminación y maximizar la ventilación.

Las cocinas de gas y las hornillos son las que más contribuyen a la contaminación del aire. Emiten monóxido de carbono y dióxido de nitrógeno. Desgraciadamente es casi imposible la ventilación directa para cocinas con llama y hornillos para eliminar todos estos químicos adecuadamente.

Al objeto de evitar estos tóxicos es mejor la cocina eléctrica, con un extractor situado de humos situado e en la parte superior de la cocina y hornillo. El extractor de humos tiene que expulsarlos hacia el exterior. Es importante que haya entrada de aire, como una ventana o una puerta abierta, para mantener la presión del aire en la casa mientras funciona el extractor.

Es importante recordar que cocinar alimentos a altas temperaturas contribuye a la contaminación del aire en la cocina. Freír es un ejemplo de método de cocinar que contamina mucho porque la grasa, las proteínas y el azúcar muy calientes irritan el tracto respiratorio. La cocina al vapor, el horno a fuego lento, y cocinar con una cocina de presión contaminan menos.

Accesorios y mobiliario

La gran mayoría de los armarios de cocina están hechos de tablero con aglomerado que es una importante fuente de contaminación. Al final, los tóxicos se disiparán, pero esto puede llevar de 6 meses a varios años desde el momento de la fabricación.

Con el fin de reducir el nivel de estos tóxicos en la cocina es necesario:

- Intentar usar armarios de madera maciza o metálicos
- Sellar la superficie de los tableros de aglomerado con chapa de plástico, pintura impermeable, barniz o sellante para madera.
- Utilizar una mesa de madera, cristal o metálica y sillas sin tapizar para una limpieza más fácil

Aparatos

Algunos aparatos emiten olores y pueden ser extremadamente irritantes para algunas personas. Si se utilizan, asegurarse de que tienen la ventilación adecuada.

Superficies

Las siguientes sub secciones tratan de las diferentes superficies de la cocina, explicando los mejores materiales a emplear y los que hay que evitar.

Suelos

El mejor revestimiento para el suelo es la solería cerámica o de porcelana, sobre mortero de cemento y con lechada del mismo mortero.

Evitar suelos de plástico o moquetas ya que son fuentes importantes de contaminación química. Según algunos estudios los suelos de vinilo contienen ftalatos y a veces parafinas cloradas, compuestos metálicos orgánicos y otras sustancias tóxicas, algunas de las cuales se sabe que se desprenden.

Paredes

Para las zonas detrás de los hornillos se recomiendan alicatados, acero inoxidable o incluso vidrio resistente al calor. Los azulejos y el acero inoxidable pueden emplearse para las encimeras aunque también son muy buenas opciones el mármol, el granito o la madera maciza. Evitar las de tablero.

Al limpiar la cocina, prestar especial atención a:

- Encimeras
- Tablas de corte
- Interior de microondas (aunque se recomienda no tenerlos)
- Frigoríficos por dentro y por fuera
- Hornillos
- Cafeteras y teteras
- Escurreplatos
- Fregaderos
- Ollas y sartenes

Equipamiento de cocina

Es muy importante elegir el tipo adecuado de utensilios de cocina. Los plásticos blandos y algunos metales con arrugas (por ej. parrillas) pueden introducir contaminación en los alimentos. Los materiales más estables son el vidrio, la cerámica, acero inoxidable y hierro fundido esmaltado.

Evitar el aluminio. Es blando y emitirá más moléculas dentro de los alimentos que metales más duros empleados en otros utensilios de cocina. Los alimentos alcalinos como los tomates aumentarán la cantidad de aluminio que se desprende dentro de la comida.

Evitar tapar la comida con plástico, sobre todo en el microondas. Si es necesario, utilizar envoltorios no de pvc para guardar los alimentos.

Limpieza

No se deben guardar los artículos de limpieza en la cocina. Esto bajará la carga tóxica total de contaminantes en la cocina y zona de estar.

Para protegerse a sí mismos e impedir posibles enfermedades ambientales, se pueden mantener limpias la cocina y toda la casa utilizando antiguos métodos libres de química como

bicarbonato, vinagre y jabón normal. Afortunadamente, hay muchos productos hipoalergénicos disponibles que la gente con sensibilidad química puede tolerar.

Las cosas importantes a recordar son:

- Deben evitarse los productos perfumados
- Las etiquetas de “ambientalmente amigable” no significa necesariamente que el producto sea particularmente no tóxico
- Se deben utilizar siempre los productos más simples y menos agresivos

El bicarbonato puede usarse para limpiar toda clase de superficies espolvoreando un poco sobre las mismas, frotando y aclarando. También ayuda a una menor abrasión en el suelo al pasar la mopa. Junto con agua caliente, limpia los cacharros donde hayamos cocinado.

El vinagre es otro producto de limpieza económico y ambientalmente amigable. Disolviendo de 2 a 5 cucharas pequeñas en dos vasos de agua, se limpia muy bien el vidrio frotando con papel de cocina o un trapo blando. Pero ¡Cuidado!, pues algunas personas con SQM reaccionan a él.

El peróxido de hidrógeno es un blanqueador hipoalergénico muy eficaz. No contiene cloro y puede usarse para encimeras y tuberías. Se pueden usar blanqueadores de lavandería, basados en peróxido y más seguros para las personas con sensibilidad química. Para usarlo, disolver el polvo en agua caliente y utilizar para suelos, etc.. Los productos de peróxido de hidrógeno son también excelentes para matar hongos.

Porque no hemos encontrado un limpia muebles seguro, recomendamos un trapo húmedo para limpiar el polvo. Se pueden usar también trapos de micro fibra y conviene usar como producto de limpieza exclusivamente el agua.

El mobiliario y los suelos pueden tratarse y pulirse aplicando aceite vegetal moderadamente, dejando secar la zona y pasando después un trapo limpio absorbente. Durante muchos años el Dr. Rea del Centro de Salud Ambiental de Dallas ha utilizado aceites de frutos secos presionados en frío en los suelos de madera maciza del área controlada del Centro sin reacciones adversas en los pacientes sensibles.

Asegúrese de limpiar todas las superficies de la cocina para evitar cualquier contaminación. También hay que vaciar la basura regularmente y si tiene un contenedor de compost en la cocina, vacíelo con frecuencia.

Retirar los alimentos caducados del frigorífico antes de que aparezcan los hongos y limpiarlos frecuentemente por dentro y por fuera para evitar que crezcan los hongos, especialmente las juntas de goma de sellado y en las bandejas de drenaje. Ahora hay diversas marcas que ofrecen frigoríficos impregnados con químicos anti hongos y anti bacterias, pero estos químicos pueden causar problemas a afectados de sensibilidad química.

Recuerde también limpiar bien la parte trasera del frigorífico porque se acumula mucho polvo y puede hacer que se malgaste energía.

El cuarto de baño

Hay cuatro áreas principales de interés a la hora de hacer de un cuarto de baño un lugar seguro.

Humedad

La humedad crónica en los baños anima el cultivo de moho, lo que puede provocar muchos problemas.

Medidas para controlar la humedad:

- Asegurar buena ventilación
- Sellar cuidadosamente las juntas de bañeras, lavabos y duchas. Sellar con silicona normal
- Utilizar mampara de vidrio y metal en vez de cortina de ducha
- Utilizar materiales impermeables, como baldosas cerámicas o láminas de plástico duro
- Usar un pequeño radiador que se pueda dejar un rato encendido para secar el baño después de utilizarlo. Esto es especialmente importante en climas húmedos, fríos.
- La luz natural también impide que salga moho

Ventilación

Una ventana grande y un extractor son importantes para eliminar la carga de humedad del aire y los olores y para controlar el moho.

Contaminación del agua

Es una buena idea filtrar toda el agua en la casa. Esto reducirá la absorción de tóxicos en el agua de beber y también la absorción por la piel, que tiene lugar cuando nos lavamos.

El cloro es un químico tóxico utilizado para matar agentes biológicos del agua en los sistemas de suministro. Se evapora a temperatura relativamente baja, por lo que si nos bañamos con agua sin filtrar estamos inhalándolo e introduciéndolo a través de la piel dentro del cuerpo. Con un filtro que reduzca el cloro del agua, reducimos nuestra exposición diaria.

Accesorios y decoración

Intentar usar armarios metálicos o de madera maciza para reducir la exposición química.

Para suelos y paredes utilizar baldosas cerámicas sobre cemento; es un suelo más estable y duradero.

(Ver revestimientos paredes para consejos sobre pintura)

Los marcos de ventana deberían ser metálicos o de plástico duro, porque son más fáciles de mantener limpios y secos. Los de madera requieren un mantenimiento extra.

Consejos generales para baños

La limpieza regular de los baños es esencial para evitar el moho.

Al limpiar, prestar especial atención a las juntas de las baldosas, marcos de ventanas y cerramientos de duchas y bañeras, lugares donde puede crecer más el moho. El vinagre, soluciones de bórax, productos de peróxido de hidrógeno y de oxígeno eliminan y retrasan el crecimiento de hongos. Es bueno esparcir estos productos en las paredes de la ducha después de un baño o ducha para eliminar los restos de suciedad de los azulejos.

(Ver Limpieza con productos antiguos, ambientalmente amigables, pág. 11)

No utilizar ambientadores ni limpiadores de w.c. activados por la cisterna.

No guardar perfumes fuertes, talco o productos de limpieza en el baño.

Se recomiendan toallas de algodón y lavarlas semanalmente con detergente libre de olores o con bicarbonato.

Se deben usar productos sin perfume, hipoalergénicos, cada vez más disponibles en el mercado.

(Más información sobre estos productos disponible en la tienda de la Fundación)

Artículos a considerar tener en casa

- Purificador o filtro de aire (pág. 2)
- Ionizadores (pág.3)
- Deshumidificador (pág. 3)
- Filtro aspiradora (pág.4)
- Filtro para el agua de toda la casa (pág. 9)
- Colchón de algodón ecológico (pág. 5)
- Fundas de colchón anti ácaros (pág. 5)
- Sábanas, toallas y cortinas de algodón ecológico(pág.5)
- Cosméticos libres de perfumes(si están interesados, preguntar en la Fundación)
- Detergentes biológicos, libres de perfumes. En general, si algo tiene olor, está emitiendo un químico

Más consejos para mantener su casa amigable para gente con sensibilidad química

- Quitarse los zapatos antes de entrar en casa para evitar que el polvo, suciedad, polen y restos de heces animales se esparzan por la casa. A finales del verano son más frecuentes los ácaros del polvo, moho y algunos pólenes (pueden pasar por las puertas o transportarse por la ropa).
- Asegúrese de que paraguas, abrigos y zapatos estén bien secos antes de guardarlos en el armario, para reducir el riesgo de moho.
- Dúchese y lávese el cabello antes de acostarse con productos sin perfumes. El polen se acumula en la ropa, pelo y partes expuestas de su cuerpo. Esto le asegura dormir mejor y evita que se acumulen los tóxicos en la ropa de cama.
- Cualquier aparato eléctrico, televisores, lavadoras, secadoras, congeladores y frigoríficos emiten campos electromagnéticos, que han sido vinculados a problemas de salud. Estos campos se transmiten a través de las paredes, así que hay que pensar bien los emplazamientos de dichos aparatos.
- No dejen que los niños se echen al suelo delante de la TV. Hay que estar a 8-10 pies para evitar los campos y el polvo que gravita alrededor de la pantalla.
- Si es usted susceptible a la fiebre del heno (rinitis alérgica), mantener puertas y ventanas cerradas durante la época más conflictiva. El polen que desprenden todo tipo de plantas incluyendo los árboles, hierba, cultivos y maleza es el detonante de la mayoría de los casos de esta alergia. Sepa también que si tiene una mascota de interior o de exterior, el pelo atrapa el polen; se recomienda lavarlos con frecuencia con jabón libre de perfume durante el verano para reducir los alérgenos en el interior.
- Si se es alérgico o sensible a la mascota es bueno cepillarla con frecuencia, aunque es mejor que lo haga una persona que no tenga sensibilidad química. Limpie bien el cepillo al terminar, las escamas o polvo de la saliva pueden permanecer en el aire una vez secos.
- Cuando compre algo para la casa, investigue si ha sido tratado con pesticidas, insecticidas y/o retardantes del fuego. Cada vez hay más productos ambientalmente amigables disponibles.
- Busque cuidadosamente manchas de humedad en su casa y asegúrese de que no está provocando que crezca moho. Es un tóxico del aire de interior que puede deteriorar el edificio y agravar alergias. Intentar eliminar las causas de la humedad reparando las averías o daños.
- No usar herbicidas ni pesticidas y cerrar puertas y ventanas si algún vecino lo hace.
- Cuando compre una casa nueva, examinar señales de carcinoma. Ésta se combate con pesticidas garantizados por 20 años, lo que significa que todo ese tiempo está todavía presente en una concentración significativa.
- Les recordamos que la zona donde estamos y que tiene la residencia la Fundación, está declarada “zona blanca”- que quiere decir zona limpia de radiación electromagnética.

El interior de la casa ha sido medido por expertos y los lugares de mayor radiación electromagnética han sido protegidos para una mayor seguridad de los pacientes.