

Limpiador para la Bañera y el Lavabo:

- Rocíe bicarbonato de soda sobre los accesorios de porcelana y frote con un trapo mojado. Enjuague bien para evitar un acabado empañado.
- Mezcle crema de tártaro y vinagre blanco juntos para hacer una pasta. .
- Mezcle 2 cucharaditas de Bórax, 4 cucharaditas de vinagre blanco y 3 a 4 tazas de agua caliente en una botella para rociar.

Limpiador para las Ventanas y los Espejos:

Ponga ¼ de taza de vinagre en una botella de rociar de 16 oz y llénela hasta arriba con agua. Puede agregar unas gotas de detergente para evitar rayas o marcas. Rocíe y limpie las superficies con periódico o un trapo sin pelusas.

Sacudiendo:

Reduzca el polvo en el aire usando un trapo ligeramente húmedo en vez de sacudir en seco.

Limpiando Manchas:

Disuelva ¼ de taza de Bórax en 2 tazas de agua. Aplique directamente a las manchas y déjelo secar antes de limpiarlo con una esponja, o úselo como un pre-tratamiento antes de lavar en la lavadora de ropa.

Limpiador del Drenaje:

Vierta ½ taza de bicarbonato de soda por el drenaje primero, después ponga ½ taza de vinagre. Déjelo hacer efervescencia por 15 minutos. Luego échele una tetera/cafetera de agua caliente. Repita si es necesario..

Limpiador del Horno:

No use este limpiador en hornos auto limpiantes o que se limpian solos.

- Rocíe bicarbonato sobre el fondo del horno hasta que queda completamente cubierto con una capa como de un cuarto de pulgada de bicarbonato.

- Usando una botella de rociar limpia, aplique una mezcla de agua y bicarbonato hasta que el fondo del horno está empapado pero no inundado.
- Continúe remojándolo varias veces antes de irse a la cama.
- En la mañana el bicarbonato y la suciedad pueden ser fácilmente removidos del horno con una esponja.
- Enjuague el residuo blanco que deja el bicarbonato.

Antes de usar cualquiera de estas recetas, pruébelas en un área poco visible para asegurarse de que la superficie que usted está limpiando no va a dañarse.



DEPARTAMENTO DE SALUD DEL ESTADO DE MISSISSIPPI

Programa de Prevención del Envenenamiento
por Plomo y de Casas Saludables

570 East Woodrow Wilson
Osborne Building, Suite 200
Jackson, Mississippi 39215

Reimpreso con permiso de la Sociedad Americana
del Pulmón de Seattle, Washington

March 2012

Catalog #5309S

DEPARTAMENTO DE SALUD DEL ESTADO DE MISSISSIPPI



**Alternativas
saludables para
la limpieza diaria**

Ingredientes

- **Bicarbonato de soda:** Ayuda a limpiar y a desodorizar, actúa como agente abrasivo, pulidor, sacador de manchas y suavizador para ropa. Úselo para limpiar plástico, vinilo, carpetas o alfombras, plata, acero inoxidable y desagües.
- **Bórax:** Ayuda a limpiar y a desodorizar. Úselo en paredes con papel tapiz, paredes pintadas, y los pisos. Úselo con su detergente para remover manchas y aumentar su poder de limpieza.
- **Vinagre:** Ayuda a quitar las manchas, la cera acumulada, y el moho. Úselo para limpiar ventanas, chimeneas, lechado de cemento, brochas para pintar, vidrio y cafeteras. Puede dañar las superficies sensibles al ácido, así que pruébelo en un área chica primero.

Ambientadores del Aire:

- Disuelva 1 cucharadita de bicarbonato de soda en 2 tazas de agua caliente; agregue 1 cucharadita de jugo de limón. Vierta la solución en una botella de rociar y rocíe como usted usa un ambientador del aire.
- Coloque unas tajadas de fruta cítrica, clavos de olor, o canela en una olla con suficiente agua a hervir a fuego lento por 1 o 2 horas.
- Use bicarbonato de soda en el basurero o refrigerador para ayudar a reducir los malos olores en su hogar.

Limpiador de Todo Propósito:

- Agregue ½ taza de jabón líquido puro (ej. jabón de castilla puro) a 1 galón de agua caliente. Esta solución es segura para todas las superficies y es muy efectiva para la mayoría de los quehaceres.
- Para un olor limpio, y para ayudar a cortar la grasa, agregue 1/4 de taza de jugo de limón a la receta anterior.

- Para un limpiador más fuerte, doble las cantidades de jabón y jugo de limón en la receta anterior.

Limpiador del Piso con Hierbas Aromáticas:

En una cubeta o balde combine: 1/8 taza de jabón líquido o detergente, ¼ a ½ taza de vinagre blanco destilado o jugo de limón, ½ taza de té de hierbas fragantes (la hierbabuena agrega cualidades antibacterias). Revuelva el agua hasta que forme burbujas. Friegue el piso con un trapo o paño del piso.

Polvos Abrasivos:

- Combine jabón puro con sal de la mesa o bicarbonato sobre la superficie que se va a limpiar. Friegue con un cepillo de cerdas firmes.
- Bicarbonato de soda sólo en una esponja húmeda también es efectivo en casi todas las superficies.
- Personalice el polvo abrasivo agregándole una hierba aromática o una flor. Ponga los ingredientes en la licuadora y córrala hasta que la fragancia haya impregnado el polvo.

Desinfectante:

- Por mucho tiempo el Bórax ha sido reconocido por sus propiedades desinfectantes y desodorizantes. Mezcle 1/2 taza de Bórax en 1 galón de agua caliente o vinagre sin diluir y limpie con esta solución.
- Para un olor fragante, agregue unas cuantas ramitas de tomillo fresco, romero o lavanda a la receta anterior. Déjelo reposar por 10 minutos, cuélelo y déjelo enfriarse. Guárdelo en una botella de rociar plástica.

Lustrador de Muebles:

Disuelva 1 cucharadita de aceite de limón en una taza de aceite vegetal. Aplíquelo con un trapo limpio

Đường Cống:

- Agregue 1/2 taza de Bórax al agua de la lavadora cuando se va llenando. Agregue la ropa (esto es suficiente para una carga grande y limpiará y desodorizará su ropa.)

- La primera vez que trate esta receta, el agua aparecerá como que ya tiene jabón o detergente – eso es cuánto jabón queda en nuestras ropas después del lavado y el enjuague.

Suavizantes de Ropa

- Agregue ¼ de taza de vinagre blanco al ciclo del enjuague o a una bola dispensadora (esto no hará que su ropa huelva a vinagre)..
- Para hacer las cobijas suaves y blandas: Agregue 2 tazas de vinagre blanco a la lavadora llena de agua. Enjuague las cobijas de algodón y lana en la lavadora después de lavarlas. Esto va a dejar las cobijas libres de jabón, suaves y esponjosas.

Quitamanchas:

- Una mezcla de cantidades iguales de sal y vinagre blanco limpiará manchas de café y de té de las tazas de porcelana.
- **Manchas de Frutas y de vinos:** Inmediatamente derrame sal o agua de soda fría sobre la mancha y remójela en leche antes de lavarla.
- **Manchas de grasa:** Vierta/Cuele (“strain”) agua caliente sobre la mancha y siga con bicarbonato de soda seco.
- **Manchas de tinta:** Remoje en leche o remueva la mancha con peróxido de hidrógeno.
- **Manchas de sangre:** Inmediatamente eche sal o agua de soda fría sobre la mancha y remójela en agua fría antes de lavarla.
- **Manchas de café y chocolate:** Mezcle una yema de huevo con agua tibia y frótela sobre la mancha.
- **Goma de mascar:** Frote con hielo y la goma se descascará.