

# ¡Uso de sustancias peligrosas en el hogar!



Coordinación académica  
Salvador Morelos Ochoa  
María Enriqueta Medellín Legorreta

Autoría  
María Enriqueta Medellín Legorreta

Asesor académico  
Juan Manuel Gutiérrez Vázquez

Colaboración  
Katia Mireya Zaragoza Galván  
Alicia Bello Quintos

Revisores académicos  
Margarita S. Petrich Moreno  
Ma. de Lourdes Aravedo Reséndiz  
Alicia Mayén Hernández  
Marcela Repetto Becerra

Coordinación gráfica y cuidado de la edición  
Greta Sánchez Muñoz  
Adriana Barraza Hernández  
Guadalupe Pacheco Marcos

Corrección de estilo  
José Luis Moreno Borbolla

Revisión editorial y seguimiento  
Laura Sainz Olivares  
Marcela Zubieta  
Verónica Rodríguez C.  
José Luis Moreno Borbolla

Coordinación editorial  
María Begoña Pulido

Asesoría editorial  
Eliseo Brena Becerril

Diseño gráfico  
María Luisa Martínez Passarge

Coordinación de ilustraciones  
Aurora del Rosal

Ilustraciones  
Irina Botcharova  
Yadhira Corichi  
Aurora del Rosal  
Mauricio Gómez  
Irla Granillo  
Victoria Gutiérrez  
Leonid Nepomniatchi  
Luis Pombo  
Gabriel A. Loyo Romero

Diseño e ilustración de portada  
Ricardo Figueroa Cisneros  
Luis Pombo

Formación de la versión definitiva  
Alfredo Gallegos López

Agradecemos la colaboración al Fideicomiso para el Ahorro de la Energía Eléctrica.

Agradecimientos especiales a los Círculos de estudio participantes en la fase piloto del módulo: Ejido Loma Alta y CECATI 93 de Tamaulipas; Jesús María, El Terremoto y Vicente Guerrero de Aguascalientes y Cenotillo e Izamal de Yucatán.

*Por un mejor ambiente*. Folleto *¿Uso de sustancias peligrosas en el hogar?*, D.R.© Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA. Francisco Márquez 160, Col. Condesa, México, D.F., C.P. 06140. Primera edición 2003.

Esta obra es propiedad intelectual de su autora y los derechos de publicación han sido legalmente transferidos al INEA. Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio, sin autorización escrita de su legítimo titular de derechos.

ISBN obra completa, *Modelo Educación para la Vida y el Trabajo*: 970-23-0274-9

ISBN *Por un mejor ambiente*. Folleto *¿Uso de sustancias peligrosas en el hogar?*: 970-23-0498-9

Impreso en México.

**E**n este folleto usted encontrará la manera de dejar de consumir algunas de las sustancias peligrosas que comúnmente se utilizan en el hogar, y sustituirlas por otras menos contaminantes. Está dividido en tres secciones: **insecticidas**, **productos de limpieza** y **cuidado personal**. Usted encontrará el nombre del producto que habitualmente se utiliza en los hogares y, debajo de él, se presentan alternativas de productos por los que se pueden sustituir las sustancias peligrosas. A continuación, se describen las propiedades por las que a estos productos se les clasifica como **sustancias peligrosas**.

**TÓXICO**, se refiere a que es una sustancia que por su misma naturaleza o por la cantidad en que se ingiere, respira o absorbe por la piel, es dañina a la salud.

**CORROSIVO**, quiere decir que poco a poco deshace materiales como el metal y también irrita la piel, mucosas de la nariz, boca u ojos, en diferentes grados; cuando la irritación es grave, parece quemadura.

**INFLAMABLE**, quiere decir que fácilmente se quema.

**IRRITANTE**, significa que causa enrojecimiento o comezón.

## Insecticidas

Tóxico



Insecticida para  
cucarachas



Mezclar ácido bórico, de venta en farmacias, con azúcar. Humedecer, hacer bolitas y ponerlas bajo los muebles.

Alternativa menos tóxica

## Insecticidas

**Tóxico**



**Insecticida  
para  
plantas**



Hervir agua con tabaco, ajo y jabón de pasta. Colar y rociar la planta.

**Alternativa menos tóxica**

**Tóxico**



**Insecticida  
para  
hormigas**



Hacer una zanja alrededor del hormiguero y poner tierra de otro hormiguero. Agregar polvo de chícharo con chile piquín.

**Alternativa menos tóxica**

## Productos de limpieza

**Irritante, tóxico, corrosivo**



**Limpiador  
para  
baños**



Cepillar con bicarbonato o bórax. Remojar con vinagre blanco.

**Alternativa menos tóxica**

**Tóxico, corrosivo**



**Blanqueadores**

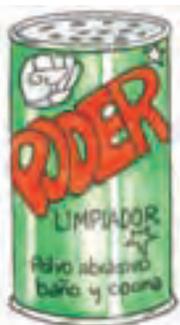


Para 5 kilos de ropa, poner 1/2 taza de vinagre blanco ó 1/2 taza de bicarbonato.

**Alternativa menos tóxica**

# Productos de limpieza

Irritante, tóxico, corrosivo



**Polvos  
abrasivos  
para baños  
y cocinas**



Tallar la superficie con bórax humedecido con el jugo de 1/2 limón.

**Alternativa menos tóxica**

Tóxico, corrosivo



**Limpiahornos**



Limpiar el horno antes de que se enfríe. Mezclar jabón de pasta con dos cucharadas de bórax. Tallar con una fibra y una pasta de bicarbonato y agua.

**Alternativa menos tóxica**

Tóxico, corrosivo



**Destapacaños**



Bombear manualmente y después vaciar agua hirviendo con 1/4 de taza de vinagre blanco y 1/2 taza de bicarbonato.

**Alternativa menos tóxica**

Irritante, tóxico, corrosivo



**Limpiadores  
con  
amoniaco**



Mezclar agua, vinagre blanco y sal, o usar vinagre blanco sin diluir. Aplicar con un rociador.

**Alternativa menos tóxica**

## Productos de limpieza

Tóxico, Irritante



**Detergente para platos**



Jabón neutro o pan diluido en agua. Tallar con bicarbonato.

**Alternativa menos tóxica**

## Cuidado personal

Irritante



**Talco**



Polvo de avena o polvo de cáscara de huevo: lavar, secar y moler finamente.

**Alternativa menos tóxica**

Irritante



**Desodorante**



Usar bicarbonato, harina de maíz o arroz.

**Alternativa menos tóxica**

Irritante, tóxico



**Shampoo para el cabello**



1. Moler jabón de Castilla y mezclarlo con agua y 1/4 de taza de aceite de oliva.
2. Hierva un manojo de romero en 1/2 litro de agua hasta que se concentre y el agua se reduzca a la mitad. Cuele y licue en esa agua una barra de jabón neutro.

**Alternativa menos tóxica**

# Cuidado personal

**Tóxico**



**Enjuague bucal**



Mezcle 1/2 taza de té de salvia, hierbabuena o menta con un cucharadita de bicarbonato de sodio.

**Alternativa menos tóxica**

**Tóxica**



**Crema para manos**



Mezcle 1/4 de litro de glicerina y agregue el jugo de dos limones.

**Alternativa menos tóxica**

**Tóxica, irritante**



**Acondicionador**



Después de lavar y enjuagar el cabello, aplicar 1/2 litro de agua con tres cucharadas de vinagre.

**Alternativa menos tóxica**

**Tóxico (sobre todo para menores de 6 años), a veces inflamable**



**Pasta de dientes**



Cepille sus dientes con bicarbonato o haga una pasta de bicarbonato con extracto del aceite de su gusto.

**Alternativa menos tóxica**

# Cuidado personal

**Tóxico, irritante**



**Fijador para el cabello**



Peine con el jugo de un limón, o hierva 1/2 taza de agua con dos cucharadas de semillas de linaza, deje enfriar y aplique sobre el cabello.

**Alternativa menos tóxica**

**Tóxica**



**Crema para el cuerpo**



Mezcle 1/2 litro de vaselina líquida (de venta en farmacias), un manojo de romero y déjelo reposar una semana o quince días. Cuele esta mezcla y, si quiere, agregue su esencia preferida.

**Alternativa menos tóxica**

