



## ***El mantenimiento de una casa***

***Sustancias peligrosas  
en el hogar:  
Alternativas que  
relativamente  
tienen pocos  
efectos tóxicos***

# ***El mantenimiento de una casa: Sustancias peligrosas en el hogar: Alternativas que relativamente tienen pocos efectos tóxicos***

---

Muchos creen que las sustancias peligrosas o tóxicas se encuentran solamente en industrias que manufacturan plásticos, pesticidas, productos farmacéuticos o automóviles. Sin embargo, una variedad de productos que usamos en nuestros hogares contienen sustancias químicas que se consideran peligrosas o tóxicas.

Estos productos peligrosos se encuentran en nuestras cocinas, baños, cuartos de lavado y en las repisas y gabinetes en el garaje. En la mayoría de los casos, la concentración de productos químicos que se encuentran en el hogar es mucho más baja que la concentración de los mismos en los lugares de trabajo. Sin embargo, existe la posibilidad de estar expuestos a sustancias químicas a través de productos en el hogar.

## **¿Qué podemos hacer?**

El uso o la eliminación inadecuada de estos productos peligrosos pueden ser una amenaza para su salud. Pueden también presentarse problemas a largo plazo o acumulativos, como la contaminación de los lugares de desecho, de los sistemas sépticos y del agua superficial y subterránea.

Para disminuir la exposición a contaminantes y producir menos desechos peligrosos en el hogar, considere usar alternativas que no contengan sustancias químicas tóxicas.

La Agencia para la Protección del Medio Ambiente (EPA por sus siglas en inglés) define una sustancia como peligrosa si es inflamable,

puede causar una reacción o explotar cuando se le mezcla con otra sustancia, es corrosiva o tóxica.

¿Por qué usamos productos que podrían ser peligrosos? Las principales razones son para ahorrarnos tiempo y por conveniencia. En el pasado, los fregaderos se limpiaban con bicarbonato de soda, aunque era necesario esforzarse un poco más para mantenerlo libre de manchas. Los pisos de madera se limpiaban con aceite y vinagre o simplemente con aceite mineral. Así se eliminaba la necesidad de usar cera, pero requería de más trabajo. Hoy día, en la mayoría de hogares hay sustancias no tóxicas que se pueden combinar para obtener los mismos resultados que si se usa un producto peligroso.

## **¿Es peligroso?**

Revise la etiqueta. Muchos de los productos que se usan para la limpieza del hogar o para el mantenimiento del auto o del jardín pueden ser tóxicos, corrosivos, inflamables o reactivos. Todas estas características se consideran peligrosas. Las palabras claves en la etiqueta son: PRECAUCIÓN (Caution), ADVERTENCIA (Warning) o PELIGRO (Danger). PRECAUCIÓN indica el nivel más bajo de toxicidad y PELIGRO el nivel más alto de toxicidad.

## **Limpiadores para el hogar**

Muchos productos de uso común para la limpieza del hogar contienen sustancias cáusticas o disolventes que, al usarse, guardarse o tirarse indebidamente pueden poner en peligro la salud

de su familia o afectar el medio ambiente. Los productos químicos cáusticos, como los que se encuentran en los limpiadores de hornos (lejía, hidróxido de sodio), limpiadores de desagües, y polvos limpiadores o blanqueador pueden quemar y dañar severamente la piel y los ojos.

Los solventes son sustancias que se secan rápidamente y que disuelven otra sustancia. Inhalar sus vapores o ingerirlos accidentalmente puede ser muy peligroso o hasta mortal. La exposición a largo plazo a algunos disolventes puede causar problemas con el hígado y los riñones, defectos de nacimiento, alteraciones del sistema nervioso central y cáncer. La cera para muebles, los limpiadores de plata, el removedor de pintura y la cera para pisos contienen solventes.

### Eliminación de desechos

Esté al tanto de los peligros que se indican en la etiqueta antes de usar un producto. Siga cuidadosamente las instrucciones relacionadas con su uso, almacenamiento y eliminación. En la mayoría de los casos, no menciona instrucciones específicas sobre qué hacer con el producto que sobra. La mejor manera de deshacerse de productos peligrosos es usarlos en su totalidad y según las instrucciones en la etiqueta o compartirlos con un amigo. Si necesita separar una porción del producto y echarla en otro recipiente, asegúrese de sacarle una copia a toda la etiqueta y pegarla en el nuevo recipiente que va a usar.

### Alternativas a su alcance

Puede reducir los peligros asociados con el manejo, uso y eliminación de productos peligrosos en el hogar si los substituye con alternativas más seguras. Algunas de estas alternativas son cosas tan sencillas como limpiar inmediatamente cualquier derrame con agua o agua de seltz (club soda). El vinagre sin diluir o el jugo de limón pueden disminuir o quizás quitar las manchas de óxido o aquellas causadas por depósitos de agua dura. En algunos casos, el usar estas alternativas requerirá de más esfuerzo para obtener los resultados deseados.

Reducir la cantidad de productos peligrosos que compra le ahorrará no sólo dinero sino también eliminará la amenaza de una exposición accidental y la contaminación del medio ambiente. Quizás usted decida usar pintura látex a base de agua, limpiar su fregadero con bicarbonato de soda o rociar sus plantas con una mezcla de agua con pimienta y ajo. Una vez que entienda los sustitutos básicos, las fórmulas y los procedimientos, podrá tomar su propia decisión acerca de los beneficios de usar estas alternativas. Afortunadamente, la mayoría de hogares cuentan con los ingredientes básicos para tener sustitutos seguros para la mayoría de productos peligrosos en el hogar.

Para ayudarle a empezar, le ofrecemos alternativas a productos peligrosos en el hogar. Estas alternativas son relativamente libres de efectos tóxicos.

## ALTERNATIVAS QUE RELATIVAMENTE NO PRESENTAN EFECTOS TÓXICOS

<b>AMBIENTADORES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abra las ventanas, use un ventilador o ponga ambas medidas en práctica.</li> <li>• Use el acondicionador de aire para secar el aire y disminuir los olores.</li> <li>• Espolvoree bicarbonato de soda en lugares donde se producen olores.</li> <li>• Coloque una caja abierta de bicarbonato de soda en el refrigerador para absorber los olores de los alimentos.</li> </ul>
----------------------	---

<b>LIMPIADORES PARA ALUMINIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Restriegue las superficies de aluminio muy corroídas con albayalde o blanco de España (carbonato de calcio de venta en las tiendas de pintura, “whiting” en inglés), y con jabón gelatinoso (la receta aparece en la sección “Limpiadores para uso general.”)</li> </ul> <p>Use una esponjilla metálica o de fibra metálica muy fina.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recobre el color de una sartén de aluminio descolorida hirviéndola en una de las siguientes soluciones hasta que la decoloración desaparezca: <ul style="list-style-type: none"> <li>o 1 cucharada de vinagre en un cuarto de galón de agua</li> <li>o 2 cucharaditas de crémor tártaro en un cuarto de galón de agua</li> </ul> </li> </ul>
<b>LIMPIADORES PARA EL BAÑO, DESINFECTANTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El moho y otras manchas se pueden quitar de la lechada o del cemento blanco con una solución de 1/2 taza de blanqueador y 1 taza de agua. Deje reposar por 5 minutos y enjuague con agua.</li> <li>• Restriegue con sosa (carbonato de sodio)</li> <li>• Restriegue con bórax (borato de sodio)</li> </ul>
<b>LIMPIADORES PARA METALES (LATA) Y COBRE</b>	<p>Prepare una pasta de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pinta de jabón gelatinoso (vea la sección “Limpiadores para uso general.”)</li> <li>• 1 taza de carbonato de sodio (whiting)</li> <li>• 1 cucharadita de amoníaco casero</li> </ul> <p>Añada el carbonato de sodio y el amoníaco al jabón gelatinoso antes de que se endurezca y mezcle bien. Después de usar la pasta, lave los objetos en agua jabonosa caliente, enjuague bien y seque.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El cobre que se ha puesto verde también se puede limpiar con sal disuelta en vinagre blanco de manzana o en jugo de limón caliente.</li> <li>• Los metales con un acabado antiguo se pueden brillar con aceite hervido de linaza o con aceite de limón.</li> </ul>
<b>LIMPIADORES PARA ALFOMBRAS Y TAPETES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limpie la alfombra un día soleado. Abra las ventanas para ayudar a que se seque más rápidamente. No empape la alfombra; podría salirle moho.</li> <li>• Pruebe el champú primero en un lugar poco visible para ver si hay peligro de que se destiña.</li> <li>• Use una mezcla de bicarbonato de soda y agua.</li> <li>• Prepare una solución de detergente líquido y agua hirviendo (vea la sección “Limpiadores para tapicería”). Restriegue la espuma en secciones de 4 pies. Siga los mismos pasos que para limpiar la tapicería.</li> </ul>
<b>LIMPIADORES PARA BALDOSAS DE CERÁMICA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prepare una mezcla de 2 cucharadas de trifosfato sódico (TSP) con un galón de agua. Aplique a las baldosas y a la lechada o cemento blanco con un cepillo o trapo. Pase luego una esponja o trapo para limpiar el agua sucia.</li> </ul>

**El mantenimiento de una casa: Sustancias peligrosas en el hogar**

<b>LIMPIADORES DE DESAGÜES</b>	<p>Para mantener los desagües limpios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cubra los desagües con una rejilla de malla.</li> <li>• Purgue la cañería con 1/2 libra de carbonato de soda y 2 tazas de agua hirviendo, luego enjuague. Haga esto una vez al mes.</li> </ul> <p>Para destapar los desagües:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mezcle 1 taza de bicarbonato de soda, 1 taza de sal y 1 taza de vinagre blanco. Espere 15 minutos. Viértala en el desagüe y eche luego bastante agua hirviendo. Use un cable flexible de caucho, como los que usan los plomeros, si el desagüe está muy tapado.</li> </ul>
<b>CERA PARA PISOS (líquida)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/4 de taza de parafina y dos cuartos de galón de aceite mineral. Derrita la parafina en una olla para baño María.</li> <li>• Añada el aceite mineral. Transfiera a botellas y coloque una etiqueta.</li> </ul>
<b>CERA PARA MUEBLES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limpie con trapos que recojan el polvo y no que lo esparzan. Prepare algunos trapos para el polvo echando unos trapos en un tarro o frasco en el que haya echado unas pocas gotas de aceite o cera. Cierre el recipiente herméticamente y déjelo así toda la noche. Los trapos absorberán solo suficiente aceite o cera para quitar el polvo y, a la vez, brillar la superficie.</li> <li>• Use aceite de limón y cera de abeja.</li> <li>• Use cera de abeja y aceite de oliva.</li> <li>• Mezcle 2 cucharaditas de aceite de limón y 1 pinta de aceite mineral en una botella para rociar.</li> <li>• Mezcle 1 cucharada de jabón suave en polvo, en cuarto de galón de agua, 1 cucharada de amoníaco casero y 2 cucharadas de aceite hervido de linaza.</li> <li>• Mezcle en porciones iguales: alcohol desnaturalizado, jugo de limón fresco y colado (no enlatado o congelado), aceite de oliva o aceite hervido de linaza y goma de aguarrás o trementina. Revuelva bien la mezcla cada vez que vaya a usarla. Esta cera se conserva indefinidamente.</li> </ul>
<b>LIMPIADORES DE USO GENERAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vinagre con sal y agua.</li> <li>• Vinagre mezclado con agua.</li> <li>• Bicarbonato de soda en una esponja húmeda (enjuague con agua y saque brillo).</li> <li>• La mayoría de esponjas con jabón (por ejemplo, las esponjillas de fibra metálica conocidas como SOS).</li> <li>• Bicarbonato de soda. Frote con medio limón previamente sumergido en bórax.</li> <li>• 2 cucharadas de amoníaco, 2 cucharadas de detergente líquido, 1 cuarto de galón de agua tibia.</li> <li>• Jabón gelatinoso (se usa en otras fórmulas). Para prepararlo, disuelva 1 taza de laminillas finas o virutas de jabón en 1 cuarto de galón de agua hirviendo. Cuando esté totalmente disuelto o derretido, vierta en un frasco de boca grande. Deje que la mezcla repose en un lugar fresco hasta que se ponga gelatinosa.</li> </ul>

**El mantenimiento de una casa: Sustancias peligrosas en el hogar**

<b>LIMPIADOR DE METAL DE USO GENERAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 taza de amoníaco para uso en el hogar, 1/2 taza de alcohol desnaturalizado y 1 taza de tierra de diatomeas o de infusorios. Añada agua para hacer una mezcla cremosa. Guarde en una botella que haya sido etiquetada y revuelva antes de cada uso.</li> </ul>
<b>LIMPIADOR PARA LA PLANCHA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hierva el aparato en agua de seltz (solución de bicarbonato de sodio) durante unos minutos para limpiarlo. Quite el óxido de la plancha con una esponjilla de fibra metálica o con un polvo limpiador.</li> <li>• Antes de guardar una plancha o sartenes y ollas de aluminio no tratadas, écheles una capa de grasa o aceite sin sal, envuélvalos en papel y guárdelos en un lugar seco.</li> </ul>
<b>LIMPIADORES PARA EL HORNO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limpie la grasa y derrames después de usar el horno. Limpie los restos de alimentos quemados con un cepillo de cerdas no metálicas. Si se limpia el horno después de cada uso, no habrá necesidad de usar productos químicos muy fuertes para limpiarlo.</li> <li>• Para quitar la grasa y derrames que se hayan pegado mucho, restriegue con bicarbonato de soda, y después de 5 minutos, frote con un trapo húmedo. (No deje que el bicarbonato de soda toque alambres o resistencias.) Restriegue las parrillas y quemadores con una esponjilla de fibra metálica.</li> </ul>
<b>SUPERFICIES PINTADAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para evitar que se manchen, lave las paredes comenzando en la parte de abajo y subiendo poco a poco. Si el agua sucia se desliza hacia abajo en la superficie ya limpia, limpie inmediatamente. Las paredes con pintura de esmalte son más fáciles de limpiar que las paredes pintadas con pinturas regulares, sin brillo, porque pueden aguantar soluciones de limpieza más fuertes.</li> <li>• Para una limpieza general, use una mezcla de jabón gelatinoso (vea "Limpiadores de uso general") o detergente líquido y agua tibia. Añada suficiente agua para hacer unas pocas burbujas. Quítele el polvo bien a todas las superficies pintadas antes de lavarlas, luego lave con un trapo suave humedecido en la solución de limpiar y bien escurrido. Enjuague bien y seque con un trapo suave. Lave sólo una superficie pequeña a la vez.</li> <li>• La pasta de carbonato de sodio quitará huellas de dedos y limpiará superficies muy sucias. Prepare la pasta mezclando cuatro partes de carbonato de sodio con una parte de jabón gelatinoso. Eche la pasta en un frasco pequeño. Aplique con un trapo suave, frotando levemente; enjuague después.</li> </ul>
<b>PLATA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cubra el fondo de una vasija de aluminio o de esmalte con papel de aluminio. Luego vierta agua hasta que tenga unas 2 o 3 pulgadas de agua (lo suficiente para cubrir el objeto de plata con agua). Agregue 1 cucharadita de bicarbonato de soda, 1 cucharadita de sal y caliente hasta que el agua hierva. Eche el objeto de plata a limpiar y deje que hierva por 3 minutos. Saque el objeto de plata, lave en agua jabonosa y seque, sacándole brillo. (no debe usar esta mezcla en joyerías de plata o en cubertería que sea hueca.</li> </ul>
<b>LIMPIADORES PARA EL INODORO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limpie con bórax y jugo de limón.</li> <li>• Vierta 1/2 taza de cloro o blanqueador líquido en la taza del inodoro. Deje que permanezca por lo menos por 30 minutos; luego restriegue con un cepillo de mango largo y jale la cadena para que baje el agua. Recuerde que nunca debe mezclar amoníaco con blanqueador.</li> <li>• Sal y agua.</li> </ul>

### El mantenimiento de una casa: Sustancias peligrosas en el hogar

<b>LIMPIADORES DE TAPICERÍA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mezcle 1/2 taza de detergente líquido suave para lavar platos con una pinta de agua hirviendo. Deje que se enfríe. Bata con una batidora eléctrica hasta que tenga una espuma espesa. Pruebe la solución en un lugar pequeño de tapicería antes de proseguir. Aplique la espuma a la tapicería con una esponja húmeda. Quite las burbujas y jabón con un trapo limpio. Para enjuagar, añada 1 taza de vinagre blanco a 1 galón de agua tibia. Enjuague bien usando la menor cantidad de líquido que sea posible y cambie el agua con frecuencia. Presione sobre la tapicería una toalla blanca limpia para absorber la humedad (no frote).</li> </ul>
<b>LIMPIADORES PARA VENTANAS Y ESPEJOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quite la suciedad de la superficie con una toalla de papel o con un trapo suave.</li> <li>• Aplique el líquido limpiador con una esponja. Frote para secar y saque lustre con papel periódico o con un trapo.</li> <li>• En las ventanas, frote el interior en una dirección y el exterior en otra dirección para saber en que lado están las manchas. Evite que caiga limpiador en madera pintada o barnizada porque puede dañar el acabado.</li> <li>• Añada 2 cucharadas de vinagre a 1 cuarto de galón de agua. Aplique con papel periódico arrugado.</li> <li>• Mezcle 3 cucharadas de amoníaco, 1 cucharada de vinagre blanco y 3/4 de taza de agua en una botella para rociar.</li> <li>• Mezcle 1/4 de taza de almidón, 1/2 taza de amoníaco y 1 taza de vinagre en un frasco. Use guantes, de ser necesario, puesto que el vinagre contiene ácido. Esta solución quitará herrumbre o depósitos de cal en el exterior de las ventanas.</li> </ul>

### REGLAS GENERALES AL TRABAJAR CON PRODUCTOS TÓXICOS PARA EL HOGAR

- Seleccione los productos menos tóxicos para su hogar.
- Compre sólo lo que va a usar.
- Lea la etiqueta. Indicará los ingredientes, instrucciones para su uso, almacenamiento y eliminación, y peligros relacionados con su uso.
- Evite usar productos en aerosol siempre que pueda. Compre productos líquidos, en pasta o en polvo.
- Deshágase de desechos tóxicos como es recomendado. Llame al Departamento de Servicios del Medio Ambiente (*Department of Environmental Services*) en su condado para obtener información sobre días de amnistía y otras opciones para deshacerse de materiales.

### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Un buen plan de mantenimiento del hogar reducirá la cantidad de productos de limpieza y productos peligrosos para el hogar que va a necesitar. Por ejemplo, buenas medidas de aseo sirven para desanimar a las cucarachas y a otros insectos.
- Guarde los alimentos en recipientes bien cerrados.
- Limpie los derrames.
- Bañe a las mascotas para evitar las pulgas.
- Coloque un pedazo de malla sobre los desagües para que queden atrapadas allí las partículas de alimentos y el cabello.
- Evite que los alimentos queden muy adheridos al horno limpiándolo después de cada uso y use un protector para que queden allí los derrames.

### El mantenimiento de una casa: Sustancias peligrosas en el hogar

- Airee su hogar de vez en cuando para evitar tener que usar ambientadores con sustancias químicas.

### MEDIDAS DE SEGURIDAD

- Nunca mezcle blanqueador con cloro con cualquier otro producto de limpieza, tal como amoníaco o vinagre. Puede generar gases tóxicos.
- Almacene todos los productos de limpieza fuera del alcance de los niños.
- Para evitar un envenenamiento accidental, nunca pase un producto a un recipiente que contenía un alimento o bebida.
- Asegúrese que cada recipiente tenga una etiqueta.
- Mezcle las soluciones para limpiar en un lugar bien ventilado.
- Limpie después de usar sustancias tóxicas.
- Nunca fume o coma mientras trabaja con materiales tóxicos.
- Mantenga los recipientes cerrados. Los gases tóxicos se pueden escapar cuando un recipiente está abierto.

### DONDE COMPRAR LOS PRODUCTOS MENCIONADOS EN ESTA PUBLICACIÓN

Amoníaco	Supermercado, farmacia
Bicarbonato de soda	Supermercado, farmacia
Aceite hervido de linaza	Ferretería
Bórax	Supermercado, farmacia
Crémor tártaro	Supermercado, farmacia
Alcohol desnaturalizado	Ferretería, farmacia
Tierra de diatomeas o de infusorios	Tienda de productos químicos para piscinas

Tierra de batán	Almacén de objetos de cerámica, farmacia
Goma de trementina	Ferretería, farmacia
Sal (cloruro de sodio)	Supermercado, farmacia
Trifosfato sódico	Ferretería, farmacia
Vinagre	Supermercado
Carbonato de soda	Supermercado
Albayalde o polvo blanco de España	Tienda de pinturas

Esta información fue adaptada de publicaciones preparadas por la Universidad Estatal de Nuevo México. Encontrará las publicaciones de la Extensión Cooperativa de esta universidad en la red, <http://www.cahe.nmsu.edu/pubs/>.

### El mantenimiento de una casa: Sustancias peligrosas en el hogar

## ***Esta publicación es parte de la serie El mantenimiento de una casa que incluye:***

---

### **Mantenimiento del interior de una casa**

Recomendaciones sobre el mantenimiento preventivo del hogar

Un juego básico de herramientas

La selección y uso de productos de limpieza para el hogar

Descubra los secretos para almacenar apropiadamente

### **Calefacción**

Cuidado del horno o caldera de calefacción

Cuidado de la chimenea del techo y de la chimenea dentro del hogar

### **Acondicionador de aire**

Los enfriadores por evaporación

Acondicionadores de aire

Ventiladores de techo

### **Plomería**

El arreglo de desagües de lavabos obstruidos

Cómo destapar un inodoro obstruido

Cómo reparar una llave de agua que gotea

### **Sistemas eléctricos**

Cómo restaurar un interruptor de circuito

Cómo reemplazar un fusible

### **Electrodomésticos**

Cómo comprar un electrodoméstico que use eficientemente la energía

Cómo escoger un calentador de agua

### **Mantenimiento**

Cuidado y limpieza del lavaplatos eléctrico o lavavajillas

Cuidado y limpieza de la secadora

Cuidado y limpieza del congelador

Cuidado y limpieza de los trituradores de desperdicios de comida

La limpieza y cuidado de la estufa y horno

Cuidado del refrigerador

Cuidado y limpieza de electrodomésticos pequeños

Cuidado y limpieza de la lavadora

### **Pisos**

Al comprar una alfombra nueva

Cuidado y limpieza de las alfombras

Cuidado y limpieza de pisos de madera

Cuidado y limpieza de los pisos de losetas o azulejo

Limpieza y cuidado de los pisos de vinilo

### **Paredes**

La selección y aplicación de pintura

Selección y limpieza del papel decorativo de pared

Cómo reparar paredes

### **Muebles**

Amoblando su primer hogar: Color y diseño

Cómo seleccionar telas para el hogar

## **Mantenimiento del exterior de una casa**

### **Exterior de la vivienda**

Cimientos, sótanos y jardines

Paredes exteriores, ventanas y puertas

### **Techo**

Una guía acerca de los tejados

El mantenimiento de ltejado

### **Jardín y cuidado del césped**

Conservación de agua en los jardines: Principios de la Xerojardinería

Cómo regar el césped

## **La seguridad en el hogar**

Haga de su hogar un lugar seguro para sus niños

¿Está su hogar a salvo de incendios?

Prevención de incendios: Las alarmas contra incendios salvan vidas

Alarmas para detectar el monóxido de carbono

¿Están sus hijos a salvo de venenos?

Protección contra robos

---

## Conservación

Proteja su hogar de la intemperie: Use el calafateo y los burletes

Consejos prácticos para ahorrar dinero y proteger el planeta

Cómo evitar fugas de aire alrededor de las ventanas

Calefacción y aire acondicionado que aprovechan al máximo la energía

Consejos para economizar agua en el interior del hogar

Recomendaciones para ahorrar agua en el exterior de la viviendas

## Cuestiones ambientales

Los edificios verdes o sostenibles

Reduzca, reuse y recicle: Alternativas para el manejo de desechos

Cómo crear un centro de reciclaje en su hogar

Aire saludable en el interior de los hogares de Nuevo México

Desperdicios caseros peligrosos

Sustancias peligrosas en el hogar: Alternativas que relativamente tienen pocos efectos tóxicos

El gas radón

## Control de plagas

Control de las cucarachas

Insectos del Suroeste

## Cómo facilitar la vida en el hogar

Haga cambios a su hogar para disfrutarlo por años

Pérdida de la vista y del oído

Problemas con el tacto y destreza manual

Problemas cognoscitivos

Impedimentos relacionados con la movilidad

---

Patrocinado por la ciudad de Las Cruces y la Universidad Estatal de Nuevo México. Financiado por el Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbana de EE.UU. La Universidad Estatal de Nuevo Mexico (NMSU) acata las pautas de acción afirmativa y de oportunidad equitativa en el empleo y en la educación. Este proyecto es una colaboración entre NMSU y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. © 2005, el Consejo de Regentes de la Universidad Estatal de Nuevo México.



## El mantenimiento de una casa: Sustancias peligrosas en el hogar