

SIN TÓXICOS SIN RESIDUOS

GUÍA PRÁCTICA DE LIMPIEZA



VENTAJAS

01

REDUCIR RESIDUOS

Reutilizas envases como botellas rociadoras o frascos de vidrio, evitando plásticos de un solo uso.

02

ECONOMÍA

Los ingredientes como el vinagre, bicarbonato y limón son baratos y fáciles de encontrar.

04

EVITAR CONTAMINACIÓN

Sustituyes químicos tóxicos por sustancias más biodegradables y respetuosas con el medio ambiente.

03

PERSONALIZACIÓN

Puedes ajustar las fragancias, concentraciones y formatos según tus necesidades.

05

SEGURIDAD

Menos riesgo para la salud al evitar sustancias irritantes o contaminantes.

06

SOSTENIBILIDAD

Promueves un estilo de vida más ecológico y consciente del impacto ambiental.



Gestión de residuos
y economía circular
en municipios de menos
de 5.000 habitantes de
Castellón Sur

Gestió de residus
i economia circular
en municipis de menys
de 5.000 habitants de
Castelló Sud


Servei d'Educació
Ambiental


Diputació
de Castelló

TOXICIDAD

PRODUCTO	COMPONENTE TÓXICO	RIESGO PARA LA SALUD
LEJÍA	Cloro, hipoclorito de sodio	Irritación en ojos, piel y vías respiratorias; peligroso al mezclar con amoníaco (libera cloramina)
AMONÍACO	Hidróxido de amonio	Irritación pulmonar, ocular y dérmica; tóxico por inhalación; peligroso al mezclar con lejía
LIMPIADORES MULTIUSOS	Fragancias sintéticas, ftalatos, tensioactivos, conservantes	Disruptores endocrinos, alergias, irritación de mucosas, acumulación tóxica en el organismo
DESINFECTANTES	Cuaternarios de amonio (QACs), triclosán	Resistencia bacteriana, toxicidad respiratoria, irritaciones, efectos hormonales
LIMPIADORES DE BAÑO	Ácido clorhídrico, ácido sulfámico	Quemaduras químicas, vapores tóxicos; irritación ocular, dérmica y de vías respiratorias



Muchos de los productos de limpieza más comunes contienen sustancias químicas que pueden afectar la salud humana (especialmente la piel, los pulmones y el sistema endocrino).

Si te fijas en sus envases puedes encontrar alguno de los pictogramas de peligrosidad.



Gestión de residuos
y economía circular
en municipios de menos
de 5.000 habitantes de
Castellón Sur

Gestió de residus
i economia circular
en municipis de menys
de 5.000 habitants de
Castelló Sud


Servei d'Educació
Ambiental


Diputació
de Castelló

TOXICIDAD

PRODUCTO	COMPONENTE TÓXICO	RIESGO PARA LA SALUD
LIMPIAHORNOS	Hidróxido de sodio (sosa cáustica), disolventes	Altamente corrosivo, riesgo de quemaduras severas, inhalación peligrosa
AMBIENTADORES EN SPRAY	Ftalatos, formaldehído, compuestos orgánicos volátiles (COVs)	Alergias, asma, efectos sobre el sistema nervioso, posible carcinogenicidad
DETERGENTES PARA ROPA	Enzimas, fragancias sintéticas, tensioactivos no biodegradables	Irritación cutánea, contaminación del agua, acumulación en tejidos
SUAVIZANTES TEXTILES	Ftalatos, aminas cuaternarias	Disruptores endocrinos, toxicidad dérmica, riesgo para personas con piel sensible
LIMPIACRISTALES	Alcohol isopropílico, amoníaco	Inhalación irritante, mareos, daño a mucosas

RIESGOS PRINCIPALES



Inhalación. Los vapores tóxicos liberados pueden causar irritación e incluso daños pulmonares.



Contacto dérmico. Causa dermatitis de contacto o sensibilización.



Ingestión accidental. Peligrosa en niños/as y mascotas.



Toxicidad ambiental. No son biodegradables por lo que acaban contaminando acuíferos, suelos y aire.



Gestión de residuos
y economía circular
en municipios de menos
de 5.000 habitantes de
Castellón Sur

Gestió de residus
i economia circular
en municipis de menys
de 5.000 habitants de
Castelló Sud


Servei d'Educació
Ambiental


**Diputació
de Castelló**

RECOMENDACIONES

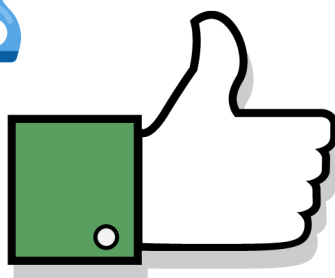


NO MEZCLAR

- ❌ LEJÍA con ningún producto (ni amoníaco, sal o agua caliente).
- ❌ AGUAFUERTE con ningún producto (presente en desatascadores).
- ❌ VINAGRE con agua oxigenada.

PROTECCIÓN

Emplea guantes y mascarilla en espacios cerrados.



VENTILACIÓN

Limpia en espacios bien ventilados.



ALTERNATIVAS ECO

Productos naturales o con etiqueta ecológica.



LEE LAS ETIQUETAS

Busca productos sin fragancias artificiales, colorantes ni fosfatos.



Gestión de residuos y economía circular en municipios de menos de 5.000 habitantes de Castellón Sur

Gestió de residus i economia circular en municipis de menys de 5.000 habitants de Castelló Sud


Servei d'Educació
Ambiental


Diputació
de Castelló

ALTERNATIVAS

	DÓNDE SE EMPLEA	PRESENTACIÓN IDEAL
VINAGRE BLANCO (DE LIMPIEZA)	Desinfectante, antical, abrillantador	A granel o en botella reutilizable
BICARBONATO SÓDICO	Abrasivo suave, desodorizante	A granel, en tarro de vidrio
ÁCIDO CÍTRICO	Antical potente, suavizante	En polvo, a granel
JABÓN NATURAL	Desengrasante, multiusos	En pastilla o rallado
ALCOHOL DE LIMPIEZA (70°)	Desinfección puntual	En pulverizador recargable
ACEITES ESENCIALES (opcional)	Aroma, propiedades antimicrobianas	En frascos de vidrio pequeños
PERCARBONATO SÓDICO	Blanqueador, quitamanchas, desinfectante	En polvo, en tarro o bolsa reutilizable



MENOS ES MÁS

Al utilizar menos productos diferentes y reutilizar envases, se generan menos residuos con restos de productos tóxicos, mejorando el medio ambiente de tu hogar y tu entorno más cercano.



Gestión de residuos
y economía circular
en municipios de menos
de 5.000 habitantes de
Castellón Sur

Gestió de residus
i economia circular
en municipis de menys
de 5.000 habitants de
Castelló Sud


Servei d'Educació
Ambiental


**Diputació
de Castelló**

RECETAS



LIMPIADOR MULTIUSOS

OPCIÓN 1

- ½ parte de vinagre blanco
- ½ parte de agua
- 10 gotas de aceite esencial: limón, árbol del té o lavanda (opcional)

OPCIÓN 2

- 1 limón
- 1 litro de agua
- ½ taza de vinagre
- chorrito de lavavajillas (opcional)

OPCIÓN 3

- 450 mL de agua
- 2 cucharadas de bicarbonato de sodio
- 2½ cucharadas de jabón natural

OPCIÓN 4

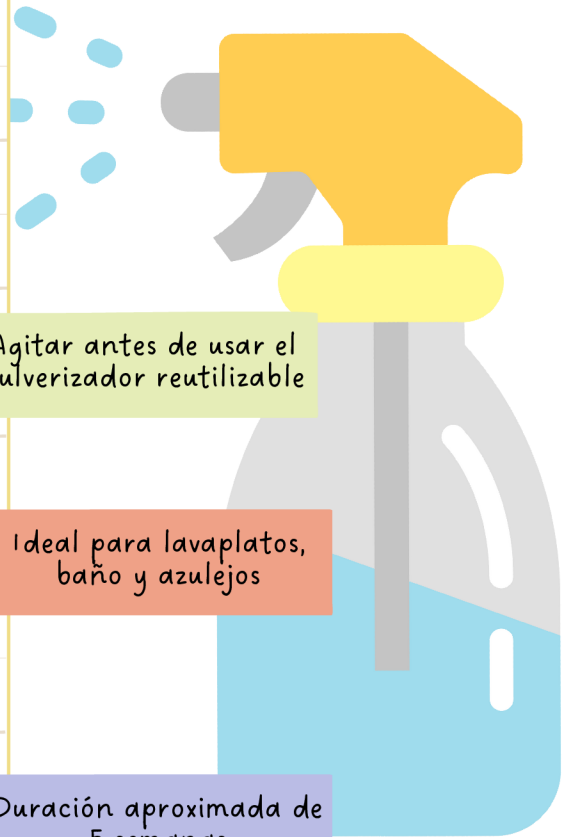
- 500 mL de agua
- 1 cucharada de jabón
- 1 cucharadita de percarbonato

Agitar antes de usar el pulverizador reutilizable

Ideal para lavaplatos, baño y azulejos

Duración aproximada de 5 semanas

Apto para superficies de mármol



Gestión de residuos
y economía circular
en municipios de menos
de 5.000 habitantes de
Castellón Sur

Gestió de residus
i economia circular
en municipis de menys
de 5.000 habitants de
Castelló Sud


Servei d'Educació
Ambiental


Diputació
de Castelló

RECETAS



PARA LA ROPA

DETERGENTE BLANQUEADOR

- 1 taza de jabón rallado tipo Marsella
- 1 taza de percarbonato
- 1 taza de bicarbonato de sodio

Disolver el jabón en 1 litro de agua caliente

BLANQUEADOR Y QUITAMANCHAS

- 2 cucharadas de percarbonato mezcladas con agua caliente.

Aplicar sobre manchas o en el tambor. No en prendas de lana o seda.

SUAVIZANTE

- entre $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ taza de vinagre blanco directamente en el cajetín de la lavadora.
- añadir previamente unas gotas de aceite esencial y agitar, si se desea un aroma suave y natural.

Suaviza las fibras, elimina malos olores y previene la acumulación de cal en la lavadora.

Se puede usar en todas las coladas, incluso con ropa de bebé o lencería.

No utilizar sobre ropa con elásticos (bañadores, ropa deportiva) y junto con esencias perfumadas.



Gestión de residuos
y economía circular
en municipios de menos
de 5.000 habitantes de
Castellón Sur

Gestió de residus
i economia circular
en municipis de menys
de 5.000 habitants de
Castelló Sud


Servei d'Educació
Ambiental


Diputació
de Castelló

RECETAS



LIMPIACRISTALES

OPCIÓN 1

- 1 taza de alcohol de limpieza
- 1 taza de

OPCIÓN 2

- 1 parte de vinagre
- 3 partes de agua

Limpia sin dejar manchas

Después de pulverizar, limpiar con un trapo de algodón o papel de periódico



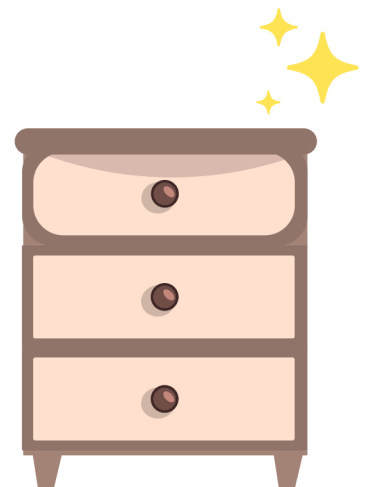
LIMPIAMUEBLES

- 300 mL de vinagre
- 1 cucharada de aceite de oliva

Limpia e hidrata muy bien la madera

LIMPIASUELOS

- 3 litros de agua caliente
- ½ taza de vinagre de limpieza
- 1 chorrito de lavavajillas



Gestión de residuos y economía circular en municipios de menos de 5.000 habitantes de Castellón Sur

Gestió de residus i economia circular en municipis de menys de 5.000 habitants de Castelló Sud


Servei d'Educació
Ambiental


Diputació
de Castelló

RECETAS



AMBIENTADORES CASEROS

OPCIÓN 1

- Agua
- Unas gotas de aceite esencial
- Mezclar y aplicar con pulverizador

OPCIÓN 2

- 100 mL de agua
- 100 mL de alcohol
- 10 gotas de aceite esencial

OPCIÓN 3

- Hervir cáscaras de cítricos con canela y dejar que perfume la casa

Ajusta la fragancia a tu gusto

BOMBAS PARA INODORO

- 1 taza de bicarbonato
- 1/4 taza de lavavajillas
- 2-3 gotas de aceite esencial

Mezclar, moldear y guardar en nevera hasta que se endurezca. Usar con vinagre



Gestión de residuos
y economía circular
en municipios de menos
de 5.000 habitantes de
Castellón Sur

Gestió de residus
i economia circular
en municipis de menys
de 5.000 habitants de
Castelló Sud


Servei d'Educació
Ambiental


Diputació
de Castelló

CONSEJOS

- 1** Ventila siempre al limpiar, incluso con productos naturales.
- 2** Etiqueta todas las preparaciones, indicando el contenido y la fecha.
- 3** Haz pruebas en una pequeña zona antes de aplicar en toda la superficie.
- 4** Reduce la frecuencia de limpieza. Menos productos es igual a menos residuos.
- 5** Emplea elementos de limpieza sostenibles que sustituyan a objetos desechables y más contaminantes. Ejemplos.



ESTROPAJO DE LUFFA



ESTROPAJO DE ESPARTO



CEPILLO DE MADERA Y FIBRAS NATURALES



BAYETAS DE ALGODÓN O CELULOSA



TRAPOS DE TELA



Gestión de residuos y economía circular en municipios de menos de 5.000 habitantes de Castellón Sur

Gestió de residus i economia circular en municipis de menys de 5.000 habitants de Castelló Sud


Servei d'Educació
Ambiental


Diputació de Castelló

MIS RECETAS



Gestión de residuos
y economía circular
en municipios de menos
de 5.000 habitantes de
Castellón Sur

Gestió de residus
i economia circular
en municipis de menys
de 5.000 habitants de
Castelló Sud


Servei d'Educació
Ambiental


Diputació
de Castelló