

Los productos de limpieza del hogar, como detergentes, compuestos de limpieza, abrillantadores y desinfectantes, pueden contener ingredientes nocivos, incluidos compuestos orgánicos volátiles o COV. La exposición a los COV en los productos de limpieza se ha relacionado con un mayor riesgo de asma y otros problemas respiratorios, especialmente para grupos vulnerables como niños pequeños, limpiadores profesionales y personas con enfermedades cardíacas o pulmonares preexistentes.

**¿Qué son los COV?** Los COV son sustancias químicas orgánicas que contienen carbono y se vaporizan (se convierten en gas) a temperatura ambiente, liberando gas al aire que respiramos. Los productos de limpieza pueden contener cientos de COV que se utilizan para mejorar su eficacia. Las concentraciones de COV son consistentemente más altas en interiores (hasta 10 veces más altas) que en exteriores, lo que los convierte en un factor principal de la contaminación del aire interior. Pueden permanecer en el interior durante horas, días o incluso meses.

**¿Por qué los COV son perjudiciales para la salud?** Los COV pueden irritar los ojos, la nariz y la garganta y provocar dolores de cabeza, náuseas y problemas respiratorios. En personas sensibles, los COV también pueden provocar inflamación en las vías respiratorias, y empeorar los síntomas del asma. La exposición prolongada a algunos COV se ha relacionado con una variedad de problemas de salud graves, incluidos problemas reproductivos, daños al sistema nervioso, cáncer y el desarrollo de ciertas enfermedades pulmonares como el asma.

**¿Cómo saber si sus productos de limpieza contienen COV?** Es posible que las etiquetas de los productos no revelen todos los ingredientes, por lo que puede resultar difícil saber si hay COV nocivos presentes. Etiquetas que contienen palabras de advertencia como: "VENENO", "PELIGRO" o "ADVERTENCIA" indican que son tóxicos para los seres humanos y los animales. Los productos etiquetados con "PRECAUCIÓN" pueden ser algo menos dañinos. Las opciones sin fragancia pueden tener niveles más bajos de COV.

**Mito:** Limpio = olor fuerte **Realidad:** La limpieza no tiene olor. La fragancia se crea utilizando cientos de productos químicos diferentes, muchos de los cuales pueden ser peligrosos incluso en niveles bajos. Los productos químicos de fragancia pueden ser tóxicos para los sistemas neurológico, respiratorio, inmunitario y endocrino. Incluso los aromas "naturales" contienen altos niveles de COV y sustancias químicas nocivas. Los productos sin fragancias son mejores para la salud, ya que evitan los productos químicos nocivos.

**¿Cómo se limita la exposición a los COV de los productos de limpieza?** La mejor manera de eliminar la exposición es dejar de usar productos que contengan COV. Le mostramos cómo:

- Lea las etiquetas de los productos y evite productos con palabras de advertencia como "VENENO", "PELIGRO" o "ADVERTENCIA".
- Busque productos más seguros certificados por los programas Safer Choice, Green Seal o EcoLogo.
- Utilice productos cotidianos como vinagre y bicarbonato de sodio que limpien sin el uso de productos químicos nocivos.
  
- Si debe utilizar productos de limpieza que contengan COV, puede reducir la exposición siguiendo estos pasos:
- Siga siempre las instrucciones del producto.
- Utilice equipo de protección, incluidos guantes y una mascarilla N-95.
- Asegure una buena ventilación cuando use productos de limpieza: abra puertas y ventanas y use extractores de aire para reducir la concentración de COV en el interior.
- Nunca combine productos de limpieza, ya que algunos productos (como lejía y amoníaco) pueden generar gases tóxicos y a veces fatales.
- Compre y use sólo la cantidad de producto que necesita.
- Guarde los productos no utilizados en un área bien ventilada, lejos de las áreas de vivienda principales.