

Contaminantes Domésticos

Qué son y cómo disminuir su impacto



-Publicado por FamiliaLibre.com-



AVISO IMPORTANTE

Este material es presentado con fines puramente informativos y no pretende reemplazar el consejo profesional ni mucho menos el sentido común de los lectores.

El uso que se le dé a este documento es de exclusiva responsabilidad de los lectores.

Se anima a los lectores a comprobar y comparar la información con otras fuentes y a tomar decisiones responsables.

Este archivo puede ser compartido en su totalidad, conservando el formato PDF e incluyendo este aviso.

INTRODUCCIÓN

Por lo general asumimos que estamos respirando un aire puro y seguro, sobre todo en nuestras propias casas. Sin embargo, existen contaminantes escondidos en nuestra casa que pueden causar un gran número de problemas de salud e incluso de comportamiento.

Conocemos los peligros de la pintura con plomo, del monóxido de carbono emitido por sistemas de calefacción, y de los tóxicos que se encuentran en muchos productos de limpieza, pero muchas veces ignoramos los contaminantes de tipo biológico, eléctrico y químico que se encuentran en lugares aparentemente inofensivos dentro del hogar.

Si pasamos al menos 40% del tiempo dentro de casa, significa que estos contaminantes pueden causar consecuencias serias. Los síntomas frecuentes debido a contaminantes caseros son fatiga, asma, problemas en la piel, problemas de aprendizaje, ADHD (síndrome de déficit de atención con hiperactividad), problemas digestivos, infertilidad, obesidad y cáncer. Evidentemente, existe mayor probabilidad de que surjan estos problemas cuando pasamos más tiempo dentro de casa, como sucede con los niños, las amas de casa y los adultos mayores.

Este documento busca ayudarte a identificar posibles contaminantes, eliminarlos de tu casa y prevenir contaminación futura dentro de tu hogar.

TIPOS DE CONTAMINANTES DOMÉSTICOS COMUNES

Existen tres categorías principales de contaminantes caseros:

1. Biológicos
2. Eléctricos
3. Químicos

A continuación una explicación sobre los contaminantes caseros comunes para cada categoría, y de cómo pueden afectar la salud de nuestras familias.

Contaminantes Biológicos

Los contaminantes biológicos son organismos vivos o productos de estos, como polen, ácaros o bacterias. Estos contaminantes biológicos, cuando se salen de control, pueden causar problemas de salud.

Los contaminantes biológicos comúnmente presentes dentro de las casas son:

- Pelusas y caspa de animales
- Ácaros
- Bacterias y/o virus
- Polen

Los contaminantes biológicos generalmente necesitan dos condiciones para crecer: nutrientes y humedad, por lo que si vives en un ambiente húmedo es importante tomar medidas adicionales de prevención.

¿Pero qué pasa cuando están presentes en tu hogar? Para la mayoría de personas saludables los síntomas son mínimos e incluyen fatiga, problemas respiratorios leves, y dolores de cabeza. Sin embargo, si pasas mucho tiempo dentro de casa, eres sensible a estos contaminantes o tienes otros problemas de salud, entonces las reacciones pueden ser más severas como asma, fiebre y complicaciones de los problemas de salud preexistentes, debido a una debilidad en el sistema inmunológico.

Contaminantes Eléctricos

La contaminación eléctrica es relativamente desconocida por la mayoría de familias, y en realidad los resultados de este tipo de contaminación están siendo detectados recientemente. Estamos expuestos a la electricidad prácticamente en cualquier ambiente en el que vivamos. En nuestras casas tenemos corrientes atravesando las paredes, en nuestros pisos y en cada rincón de la casa. Estas corrientes eléctricas desprenden energía, la cual puede causar alteraciones en el funcionamiento de nuestros cuerpos.

Los científicos han determinado que la exposición periódica a campos electromagnéticos de bajos niveles pueden afectar a nuestro desarrollo, nuestra reacción y habilidad para reaccionar ante situaciones de estrés, y a la respuesta de nuestro sistema inmunológico. Incluso algunos estudios han encontrado relación entre la exposición a campos electromagnéticos y algunos defectos congénitos y cáncer.

Otros síntomas de Contaminación Eléctrica incluyen:

- Dolores de cabeza
- Mareos
- Desmayos
- Náusea
- Dificultad para concentrarse
- Pérdida de la memoria
- Irritabilidad
- Depresión
- Ansiedad
- Insomnio
- Fatiga
- Espasmos musculares
- Dolores musculares y de las articulaciones
- Síntomas parecidos a los de la gripe
- Fiebre
- Convulsiones
- Parálisis
- Sicosis
- Derrames

Aunque estos síntomas suenan bastante mal, es posible reducir los síntomas menores y evitar problemas graves de salud tomando medidas relativamente simples para filtrar esta contaminación. Sobre esto trataremos en las siguientes secciones. Ahora vamos con el tipo de contaminación quizá más conocida y expandida dentro de los hogares, la contaminación química.

Contaminantes Químicos

Los contaminantes químicos están presentes en los hogares en diferentes formas. Muchos de ellos son aéreos, aunque también hay otros que se desprenden de productos caseros como botellas de agua o sartenes antiadherentes. Aquí una lista de los contaminantes químicos más comunes en los hogares:

Bisfenol A – También conocido como BFA o BPA (por sus siglas en Inglés). Se lo encuentra en botellas y otros utensilios plásticos, como en biberones y en el recubrimiento interior de las latas de comida. En estudios con animales se lo ha relacionado al cáncer, infertilidad, obesidad, y trastornos de comportamiento.

Dióxido de Nitrógeno (NO₂) - Se lo encuentra en hogares en donde no hay una buena ventilación de aparatos de gas, chimeneas o cocinas de leña. Puede causar problemas de visión, infección de las vías respiratorias y bronquitis crónica.

Monóxido de Carbono (CO) – Este es un gas inodoro e incoloro. Como el Dióxido de Nitrógeno, se acumula por falta de ventilación en hogares con aparatos de calefacción, artefactos a gas y otros similares. Los síntomas de contaminación incluyen fatiga, dolor de cabeza, náusea y mareo. La exposición prolongada al monóxido de carbono puede ser mortal.

Formaldehído (HCHO) – Se lo encuentra en una gran cantidad de productos domésticos incluyendo las resinas de las láminas que cubren los paneles de madera compuesta como aglomerado y MDF, así como en adhesivos, la parte de abajo de las alfombras y en la tapicería. También se lo encuentra en los cigarrillos.

Hoy en día la mayor parte de productos están elaborados con ingredientes bajos en formaldehído. Sin embargo, las casas antiguas probablemente tengan materiales con importante contenido de este contaminante. Los efectos de la contaminación con formaldehído incluyen dolores de cabeza, mareos, fatiga, sarpullido, náuseas, asma, y problemas respiratorios. Además, se relaciona la exposición permanente con efectos cancerígenos.

Radón (Rn) – Es emitido por el suelo o roca localizados alrededor de una casa. El gas radón proveniente del suelo puede ingresar a una casa a través de rajaduras en el suelo de los cimientos, desagües y paredes. Se estima que la exposición de radón en interiores podría ser la segunda causa de cáncer de pulmón en los Estados Unidos.

Productos Domésticos – Muchos productos domésticos como productos de limpieza, de baño y de cuidado personal, pesticidas, pinturas y solventes podrían también contener contaminantes químicos. Aquí una pequeña lista de algunos de estos contaminantes:

- Hidróxido de Potasio
- Percloroetileno
- Cloruro de Metilo
- Mercurio
- Paradiclorobenceno
- Arsenato de plomo

Como en el caso de muchos otros contaminantes químicos, los efectos comunes en la salud son mareos, desvanecimiento, reacciones alérgicas y náusea. La exposición prolongada puede llevar a complicaciones respiratorias y en algunos casos se ha relacionado con cáncer.

La conclusión es que estos contaminantes comunes en los hogares, ya sean de tipo biológico, químico o eléctrico, pueden afectar nuestra salud. Pueden producir efectos menores como moquera o fatiga, hasta complicaciones serias como asma o cáncer, siempre causando un efecto adverso para nuestra salud.







Sin embargo, tenemos la posibilidad de cambiar lo que nos afecta tomando algunas precauciones. La siguiente sección provee algunas sugerencias de cómo eliminar algunos de los contaminantes mencionados.






21 FORMAS DE REDUCIR LA EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES CASEROS

Entre varios productos naturales, trucos caseros y algunos inventos, tenemos elementos para eliminar estos contaminantes caseros. A continuación están listadas 21 maneras de deshacernos de estos contaminantes y de prevenir futura exposición.

#1 Plantas

Las plantas son filtros naturales de aire muy efectivas eliminando contaminantes peligrosos dentro del hogar. La NASA ha realizado estudios sobre este tema y lista, entre otras, a las siguientes plantas como excelentes filtros de aire naturales:

Sábila (<i>Aloe Vera</i>)	
Siempreverde (<i>Aglaonema</i>)	
Palma de Bambú (<i>Chamaedorea sefritzii</i>)	
Crisantemo (<i>Chrysanthemum morifolium</i>)	
Espatifilo o Lila de la Paz (<i>Spathiphyllum wallisii</i>)	
Filodendro paraguayo, o banano de mono (<i>Philodendro</i>)	

<p>Hiedra (<i>Hedera helix</i>)</p>	
<p>Lengua de suegra, o rabo de tigre (<i>Sansevieria trifasciata</i>)</p>	
<p>Margarita Africana (<i>Gerbera jamesonii</i>)</p>	
<p>Potos dorado (<i>Epipremnum aureum</i>)</p>	
<p>Planta araña o mala madre (<i>Chlorophytum Comosum</i>)</p>	

Las plantas filtran químicos peligrosos del aire incluyendo el formaldehído y otros tóxicos. Colócalas en diferentes lugares de tu casa para mantener el aire limpio. Como referencia se recomienda colocar dos plantas por cada 100 pies cuadrados (alrededor de 9m², o el tamaño de una oficina muy pequeña).

* Si colocas plantas dentro de una habitación, es recomendable retirarlas por la noche, debido a que estas emiten mayor proporción de CO₂ ante la falta de luz.

#2 Filtros de aire y limpiadores de aire

Si además de las plantas quieres tener otra ayuda para limpiar la contaminación del aire en tu hogar, o para los lugares en donde no conviene tener plantas permanentemente (como el dormitorio), se puede utilizar filtros de aire. Si tienes aire acondicionado, reemplaza los filtros regularmente. Algunos filtros de aire acondicionado también contribuyen a disminuir la exposición a contaminantes biológicos. Puedes complementarlo con un filtro para interiores, los puedes colocarlos en los dormitorios y en los lugares más frecuentados de la casa.

#3 Controla la Humedad

Debido a que muchos contaminantes biológicos se adaptan a condiciones de humedad, es muy importante controlarla, especialmente si vives en un ambiente húmedo. Los deshumidificadores y una buena ventilación pueden ayudar pero si el problema es grande no lo resolverán completamente. Para evitar problemas con el exceso de humedad, prefiere los pisos de madera o valdosa y evita las alfombras. Asegúrate de que la cocina y los baños tengan una buena ventilación. Para ayudar al control de humedad, puedes colocar una taza pequeña con bicarbonato en las áreas húmedas de la casa. Debes eliminar el agua/renovar el bicarbonato regularmente.

#4 Abre las ventanas

La ventilación es una excelente forma de hacer circular los contaminantes hacia afuera de tu casa. Abre las ventanas y permite al aire circular hacia afuera.

#5 Lava la ropa de cama con frecuencia

Varios contaminantes biológicos se esconden en las sábanas y cobijas. Los ácaros, el pólen e incluso la caspa animal pueden acumularse y causar reacciones severas. Lava la ropa de cama con frecuencia, en lo posible con agua caliente, y déjala secarse al sol. Igualmente, aprovecha los días soleados para ventilar los colchones y cobijas pesadas que no puedes lavar con frecuencia. Los rayos solares son un eficiente desinfectante natural.

#6 Calefacción

Los hogares de las altas latitudes son generalmente calentados con sistemas a gas o electricidad. Si la calefacción de tu casa es a gas, asegúrate que está siendo suficientemente ventilada hacia el exterior y verifica de que el sistema

no tenga fugas. Procura que todos los aparatos a gas utilicen un sistema de chispa en lugar de llama piloto, para disminuir las emisiones.

#7 Mantenimiento a los aparatos a gas

Revisa la llama de tus aparatos a gas. Si la punta de la llama no es de color azul, contrata a un técnico para que haga los ajustes necesarios. También es necesario hacer inspecciones anuales de los calefactores, hornos y secadoras de ropa a gas.

#8 Formaldehído

Al hacer reformas o nuevas construcciones, elije productos de madera prensada de baja emisión de formaldehído.

#9 Has un chequeo de Radón

Si tienes sospechas de contaminación en tu hogar que no puede ser determinada, es mejor hacer un chequeo de Radón. El Radón puede hallarse en una vivienda soloamente mediante un chequeo específico. Existen kits de chequeo de radón en ferreterías y tiendas de artículos para el hogar. Sin embargo es importante elegir un kit que tenga la certificación de la EPA o alguna equivalente para tu país. También podrías contratar a una compañía para que haga el chequeo.

#10 Filtra la contaminación eléctrica

A menos que no tengas aparatos eléctricos en tu casa, es muy difícil eliminar completamente la contaminación eléctrica. Sin embargo, existen medidores del nivel de contaminación eléctrica emitida dentro de tu hogar, y filtros que reducen las corrientes de alta frecuencia. Se ha probado que estos filtros ayudan a reducir los problemas causados por la contaminación eléctrica. Estos pueden comprarse por Internet y en algunas tiendas de hogar. Evidentemente, cuando te sea posible elije aparatos manuales o solares.

#11 Ropa que requiere lavado en seco

El proceso de lavado en seco emite químicos peligrosos. Para disminuir la frecuencia de lavado de tus prendas, déjalas ventilarse en una habitación con aire corriente. Algunas compañías de lavado en seco ofrecen opciones ecológicas. Cuando vayas a comprar nuevas prendas da preferencia a las que no requieren lavado en seco. Toma en cuenta que muchas prendas de lavado en seco aceptan lavado a mano delicado, pero no te arriesgues con prendas nuevas.

#12 Reduce el consumo de químicos domésticos

Generalmente los productos de limpieza, de aseo personal, aerosoles, pinturas, pegamentos y otros productos domésticos contienen contaminantes químicos. En este caso lo mejor es eliminar estos productos de tu hogar o reemplazarlos por otros con ingredientes más inofensivos. En la actualidad

existen pinturas y disolventes elaborados con ingredientes más “verdes”, y muchos productos de cuidado personal son elaborados con ingredientes orgánicos o al menos naturales.

Lee las etiquetas de los productos antes de comprarlos, y si tienes dudas acerca de alguno de los ingredientes investiga un poco antes de usarlo. La lista de tóxicos comúnmente encontrados en productos domésticos es muy extensa, pero como referencia podemos decir que si no sabemos de lo que se trata es mejor no llevarlo a nuestros hogares. Como regla general, evita los productos de cuidado personal y detergentes que tengan fosfatos entre sus ingredientes.

#13 Elige jabones biodegradables o elabóralos en casa

Evita los fosfatos, blanqueadores y surfactantes de petróleo. En lugar de estos productos elige jabones y detergentes biodegradables. También existe una gran variedad de recetas para hacer jabón y detergentes en forma casera.

#14 Elige productos de limpieza ecológicos o elabóralos en casa

Evita el amonio, cloro, legía, ácidos hidroclorehídrico y sulfúrico, fenoles, y otros tóxicos. En su lugar puedes utilizar productos como limón, bicarbonato y vinagre. Es posible hacer productos de limpieza caseros en forma fácil, rápida y económica.

#15 Elige la energía solar

Por lo general la iluminación y calefacción funcionan con electricidad, lo que aumenta los niveles de contaminación eléctrica dentro de las casas. En lo posible, utiliza iluminación y calefacción con fuente de energía solar, que incluso puede ser energía solar pasiva (iluminación natural y calentamiento directo de agua). Cuando construyas o remodeles, procura mayor exposición solar a través de ventanas orientadas hacia el hemisferio opuesto. Esto es, si estás en el hemisferio norte, un mayor número de ventanas deberían orientarse hacia el sur, de tal manera que el sol de invierno caliente la casa por las mañanas. Unas cortinas térmicas te ahorrarán calefacción en invierno y podrán ser retiradas en el verano.

#16 Cuidado cuando compres productos para almacenar o cocer alimentos

Materiales como el teflón, plástico y aluminio tienen la mala reputación de desprender toxinas. Evita estos materiales y si vas a utilizar plástico verifica que este no contenga BPA (puedes contactar a los fabricantes). Prefiere los utensilios de acero inoxidable, hierro fundido, vidrio, piedra o madera, según el caso.

#17 Mantén a tus mascotas limpias y lejos de los muebles

Además de dar cariño a las mascotas es importante mantenerlas limpias para evitar que se conviertan en un foco de contaminantes biológicos. Los perros y gatos fácilmente llevan pulgas, caspa animal y polen hacia dentro de la casa,

en donde pueden multiplicarse gracias a la presencia de humedad, en las camas y textiles. Lo mejor es mantener limpios a los animales y evitar su acceso a los dormitorios y tapicería.

#18 Aspira con frecuencia

Especialmente si tienes piso de alfombra, es importante aspirar con frecuencia con una aspiradora que contenga un filtro HEPA o equivalente. Esto evitará que pulgas, ácaros, caspa animal y polen se conviertan en un problema dentro de la casa.

Si tienes pisos y otras superficies lisas, puedes utilizar un trapeador y limpiadores de microfibra, que atrapan gran cantidad de partículas sin el gasto de energía que implica una aspiradora.

#19 Evita los desodorantes ambientales

Los ambientadores o desodorantes ambientales por lo general utilizan aerosoles para distribuir químicos en el ambiente. Estos químicos son utilizados ya sea para confundir nuestro sentido del olfato o para cubrir olores preexistentes, lo que en ningún caso es conveniente para nuestra salud. En lugar de estos, mantén ventilado el interior de la casa abriendo las ventanas tanto como te sea posible, y utiliza tus plantas y aceites esenciales para dar una rica fragancia.

#20 Utiliza velas de soya o de cera de abejas

Las velas convencionales por lo general emiten químicos en el momento en que son quemadas. Estas son elaboradas a partir del petróleo, muchas contienen fragancias y colorantes artificiales y algunos tipos de mechas incluso contienen plomo. Evita este tipo de velas y utiliza velas de soya o de cera de abejas, las cuales se queman más despacio y emiten un olor agradable seguro.

#21 Consigue un detector de monóxido de carbono

El monóxido de carbono puede ser mortal, aunque un simple detector puede proteger a tu familia de efectos nocivos. Estos se consiguen en las ferreterías o tiendas de artículos domésticos, y los precios son bastante accesibles. Algunos equipos a gas vienen con detectores de monóxido de carbono que desactivan el funcionamiento del aparato cuando existe saturación de este gas en el ambiente.

CONCLUSIÓN

Algunos de estos consejos requieren un control y/o mantenimiento regular. Crea una lista para revisar periódicamente las medidas de seguridad que requieren atención permanente. Recuerda programar inspecciones periódicas a los aparatos a gas, reemplazos de filtros de aire, limpieza y reemplazo de filtros de purificadores de aire y otros equipos.

Crea el hábito de bañar a tus mascotas, lavar los textiles de uso doméstico y aspirar o trapear frecuentemente para eliminar los contaminantes biológicos. Mira la lista de plantas sugeridas y consulta también sobre especies locales que ayudan a mantener limpio el aire del interior de tu hogar.

En lo posible, disminuye el uso de aparatos eléctricos reemplazándolos por otros de operación manual. Has una medición de los niveles de contaminación eléctrica en tu hogar y determina si conviene instalar un filtro de ondas electromagnéticas.

En realidad tenemos bastante control sobre la exposición a potenciales contaminantes en nuestros hogares, y por consiguiente sobre nuestra salud. Podemos controlar la calidad del ambiente en el que vivimos junto a nuestras familias, tomando decisiones acertadas y haciendo ciertos cambios o adiciones a nuestro estilo de vida.

NOTA FINAL:

[Familia Libre](#) es un blog de publicación diaria y un podcast sobre crianza respetuosa y vida alternativa en familia.

Cada viernes en el blog de Familia Libre publico consejos, recetas, revisiones de productos e información para hogares más saludables y libres de contaminantes.

Mi hogar está lejos de ser un paraíso libre de tóxicos, pero me encuentro constantemente buscando maneras de reducir nuestra exposición a elementos que podrían afectar nuestra salud.

Puedes visitar la sección Viernes Hogar Alternativo, siguiendo este enlace:

<http://familialibre.com/blog/tag/viernes-hogar-alternativo>

Espero verte por el blog!



Mónica Salazar