

# Recetas de limpieza para personas con asma



Productos de  
limpieza seguros



Para las personas con asma, los productos de limpieza que se encuentran en las tiendas pueden causar síntomas de asma. Usar los productos de limpieza caseros pueden ayudar a disminuir los desencadenantes de alergias y asma en su casa. Estos limpiadores caseros son fáciles de hacer, son seguros de usar y cuestan menos que los limpiadores que se encuentran en las tiendas.

## Lista de compras:

- ✓ **Bicarbonato de sodio:** limpia, elimina el mal olor, elimina la suciedad; suaviza el agua
- ✓ **Limón:** mata hongos, moho y bacterias; refresca el aire; elimina manchas
- ✓ **Vinagre blanco destilado:** corta la grasa; elimina el moho, los olores, las manchas, los residuos pegajosos y la acumulación de cera
- ✓ **Alcohol isopropílico:** desinfecta y limpia la mayoría de las superficies; es excelente para usarlo en espejos y ventanas
- ✓ **Peróxido de hidrógeno al 3%:** desinfecta; limpia frutas y verduras; da brillo a los dientes y refresca el aliento
- ✓ **Detergente líquido sin fragancia para ropa:** limpiador concentrado que puede usarse para algo más que la ropa.
- ✓ **Jabón de castilla líquido:** un limpiador multiusos que es ideal para personas con la piel seca o sensible





## Limpiador multiusos

- 8 tazas de agua
- ½ taza de vinagre blanco destilado
- ¼ taza de bicarbonato de sodio

Mezcle bien y guarde en botellas con atomizador. Use para limpiar superficies impermeables como las hornillas, los lavabos y los muebles del baño.

## Desinfectante 100% natural

- 1 taza de agua
- ½ taza de peróxido de hidrógeno al 3%

Mezcle bien y guarde en una botella con atomizador. Rocíe y limpie con un trapo las cubiertas y las superficies de las mesas para matar los gérmenes y dejar un aroma fresco.



## Limpiador de drenaje

- ½ taza de bicarbonato de sodio
- ½ taza de vinagre blanco destilado
- Agua caliente

Primero, vierta el bicarbonato de sodio en el drenaje obstruido. Después, vierta el vinagre. Deje que el drenaje burbujee por 3 a 5 minutos. Ponga agua a hervir mientras espera. Después, vierta más o menos un cuarto de galón de agua en el drenaje. Repita si es necesario. Es posible que las obstrucciones graves necesiten una serpiente de drenaje.

## Limpiador para la bañera, el inodoro o el lavabo

- 1 taza de vinagre blanco destilado
- ¼ de taza de bicarbonato de sodio

Úselo para limpiar las superficies de porcelana y para quitar manchas. Vierta el limpiador en el interior del inodoro. Revuelva la mezcla con un cepillo para inodoro y espere 20 minutos. Frote bien y luego enjuague. Para lavabos, bañera y duchas, mezcle bien y guárdelo en una botella con atomizador. Rocíe la solución en las superficies de porcelana. Use un cepillo para restregar o una esponja para quitar manchas, hongos y moho.



## Limpiador de vidrios

- 1½ tazas de agua
- ½ taza de vinagre blanco destilado
- 3-4 gotas de detergente líquido para ropa

Mezcle bien y guárdelo en una botella con atomizador. Rocíe en las ventanas y superficies de vidrio. Use una toalla que no suelte pelusa o papel periódico para limpiarlas.

## Pasta para frotar los hongos y el moho

- 2 cucharaditas de vinagre blanco destilado o jugo de limón
- 1 cucharadita de sal

Mezcle para hacer una pasta. Frote la mezcla en áreas de azulejos, llaves o muebles con hongos o moho. Enjuague y seque bien el área.

# Consejos para disminuir los desencadenantes del asma

- ✓ Deseche los productos químicos agresivos y aromatizantes de ambiente con fragancia.
- ✓ Use detergentes suaves sin fragancia para ropa y evite usar suavizantes con fragancia.
- ✓ Lave los peluches en agua caliente y séquelos bien.
- ✓ Selle los juguetes en una bolsa de plástico y póngalos en el congelador por al menos cinco horas para matar los ácaros del polvo.
- ✓ Lave la ropa de cama y seque a una temperatura alta una o dos veces al mes.

- ✓ Pase la aspiradora y quite el polvo con un trapo húmedo al menos una vez a la semana.
- ✓ No use pesticidas. Use trampas o cebos en su lugar.
- ✓ No fume cigarrillos en la casa. Si necesita ayuda para dejar de fumar, llame a Kick It California al 1-800-300-8086 o envíe "Quit Smoking" (Dejar de fumar) o "Quit Vaping" (Dejar de vapear) al 66819.



# Recursos

## **Programa Respire Bien, Viva Bien**

IEHP ofrece clases presenciales sobre el asma, sin costo, para que los miembros aprendan a controlar el asma.

Para obtener más información visite:  
[www.iehp.org/asthma](http://www.iehp.org/asthma)

Fuente:  
<https://indianactsi.org/home-made-asthma-friendly-cleaners/>

## **Más recursos para personas con asma:**

Visite [www.lung.org](http://www.lung.org) o llame a la American Lung Association al **1-866-252-2959** para hablar con un Navegador de Salud Pulmonar.

Para obtener recursos en español, visite [www.lung.org/Espanol](http://www.lung.org/Espanol).



©2025 Inland Empire Health Plan. Una Entidad Pública. Todos los Derechos Reservados.  
HE\_25\_5305388\_SP



Inland Empire Health Plan

*iehp.org*