

GUÍA PRÁCTICA DE CONTROL AMBIENTAL PARA EVITAR LOS TÓXICOS

Guía práctica de Control Ambiental adecuada para las personas que quieran llevar una vida más saludable. El Control Ambiental consiste en evitar al máximo la exposición a los tóxicos y a las sustancias químicas en general y está especialmente recomendado para los afectados de Sensibilidad Química Múltiple, alérgicos, asmáticos, afectados de Fibromialgia y/o Síndrome de Fatiga Crónica, para hogares con niños o enfermos crónicos y para afectados de otras enfermedades de origen medioambiental, como son ciertos tipos de cáncer.

Las personas sanas también deberían hacer Control Ambiental, en menor o mayor grado, ya que a todos nos afectan las sustancias químicas de los productos de uso cotidiano y las radiaciones y a corto o largo plazo acaban perjudicando nuestra salud.

A priori nos puede parecer muy complicado o costoso, porque el Control Ambiental implica un cambio de mentalidad y provoca un giro radical en nuestra vida, pero es esencial si queremos llevar una vida más saludable y sin tóxicos. Obviamente los cambios deberán adaptarse a nuestra situación personal, pero lo importante es concienciarnos y revisar todo lo que tenemos en nuestro hogar y volvernos críticos y exigentes como consumidores, revisando siempre la composición y los ingredientes, ya que de ello depende nuestra salud.

La guía está organizada por secciones para que os sea más fácil de consultar.

ÍNDICE

- HIGIENE PERSONAL Y COSMÉTICA.
- LIMPIEZA DEL HOGAR Y LAVADO DE LA ROPA.
- ALIMENTACIÓN Y UTENSILIOS DE COCINA.
- SISTEMAS DE FILTRACIÓN DEL AGUA.
- EQUIPAMIENTO DEL HOGAR: PINTURAS, MUEBLES Y COLCHONES.
- ROPA DEL HOGAR Y ROPA DE VESTIR.
- CALIDAD DEL AIRE EN EL HOGAR.
- CONTAMINACIÓN ELECTROMAGNÉTICA.
- SUPLEMENTOS NUTRICIONALES.

HIGIENE PERSONAL Y COSMÉTICA



Debemos empezar por deshacernos de los productos de higiene personal y cosméticos convencionales, ya que son tóxicos y varios ingredientes son hasta cancerígenos, y sustituirlos por productos de cosmética natural, a poder ser orgánicos certificados, y sin aroma.

Además los cosméticos han de ser sin conservantes sintéticos, colorantes ni derivados del petróleo, y a poder ser sin aceites esenciales. Para escoger un cosmético además deberemos tener en cuenta las alergias y/o intolerancias personales.

No es recomendable utilizar cosméticos ni productos de limpieza con fragancia porque incluso los ecológicos emiten sustancias químicas no declaradas en sus ingredientes, como podéis leer en este [estudio de la Universidad de Washington](#). Es importante recordar que los fabricantes no están obligados a dar a conocer los ingredientes que utilizan como fragancias.

Gel de ducha y champú: Varias marcas de cosmética de natural tienen una línea especial para piel alérgica y sensible, y entre ellas destacan Lavera Neutral y Logona Free. La arcilla Ghassoul también es una solución para las pieles más intolerantes y es inodora. También son recomendables los jabones en pastilla, ya que contienen muy pocos ingredientes y pueden ser muy útiles en casos de alergias e intolerancias varias, pero deberemos revisar cuidadosamente los ingredientes.

Desodorantes: Los desodorantes no pueden contener alcohol, aluminio, colorantes, conservantes ni fragancias. Un clásico es el desodorante de piedra de alumbre natural (debemos asegurarnos que solo contenga potassium alum), que es un desodorante natural, efectivo e inodoro. El potassium alum lo podemos encontrar en forma de piedra, en forma líquida (solo debe llevar agua añadida) y en polvo para hacer baños de pies. Otra opción son los desodorantes de origen vegetal sin olor, ya que algunos de ellos son aún más efectivos y duraderos que el de piedra de alumbre natural.

Aceites corporales y cremas: Los aceites corporales también son una buena opción y siempre han de ser 100% aceite orgánico certificado y a poder ser de primera prensada. El aceite de jojoba es muy recomendable ya que es muy suave (es apto para niños) e inodoro y sirve para hidratar todo tipo de piel y prevenir arrugas, como loción post afeitado, para quemaduras solares y para nutrir el cabello. La crema de manteca de karité es perfecta para el cuidado de la piel, siempre y cuando sea manteca de karité africana pura y sin aditivos de ningún tipo, y sirve para hidratar todo tipo de piel, en especial las muy secas y también para cicatrices y estrías.

Maquillaje: No es necesario renunciar a los productos de maquillaje, ya que hay varias marcas de cosmética natural que tienen productos de maquillaje, como Lavera o la estadounidense Real Purity, cuyos los pintalabios son además inodoros e insaboros. Para desmaquillarnos y para la limpieza de la cara y los ojos debemos utilizar algodón orgánico sin tratar, ya sea en discos o en bolas.

Higiene íntima: Las compresas y tampones convencionales están blanqueados con cloro, perfumados y llevan plástico, por lo que no son recomendables para las mujeres que tienen la piel sensible o alergias. Tenemos dos opciones válidas: las compresas y tampones de la marca Natracare, que están hechos de materiales naturales, sin blanquear con cloro, sin fragancia y sin restos de tóxicos, y las compresas lavables de algodón orgánico sin tratar o de seda, que son muy absorbentes, delicadas con la piel y duraderas.

Protectores solares: Debemos evitar los protectores solares convencionales ya que contienen filtros de protección solar sintéticos que tienen efectos sobre el sistema endocrino en el cuerpo. Los más seguros son los filtros de protección solar natural mineral y que sean orgánicos certificados.

Filtro declorador para el agua de la ducha: Es muy importante que filtremos el agua de la ducha ya que el cloro que contiene afecta la piel, el cabello y nuestras vías respiratorias. Para ello es básico un filtro declorador en la ducha, imprescindible si tenemos SQM, alergias, asma o dermatitis. El eliminar el cloro del agua, la piel queda más suave y sin irritaciones y el cabello más sedoso y brillante y además necesitaremos menos jabones e hidratantes. No todos los decloradores son iguales y deberemos escoger un declorador que nos garantice un filtrado total del cloro (99% es el porcentaje de filtrado de los mejores decloradores) pero también de los sedimentos y olores del agua. Son la única opción que existe para eliminar efectivamente el cloro del agua, excepto si tenemos un sistema de filtrado integral del agua en nuestro hogar.

Más información en [Cosmética natural](#)

LIMPIEZA DEL HOGAR Y LAVADO DE LA ROPA



Esta sección hace referencia a la limpieza y mantenimiento de nuestro hogar y el lavado y planchado de la ropa, ya que dichas actividades implican una gran cantidad de productos convencionales altamente tóxicos y que debemos sustituir.

Deberemos escoger productos de origen vegetal y a poder ser orgánico certificado y además sin aroma. No es suficiente cambiar los productos convencionales por otros inodoros pero cuyos ingredientes también sean químicos o sintéticos.

Como he comentado en la sección anterior, no es recomendable utilizar cosméticos ni productos de limpieza con fragancia porque incluso los ecológicos emiten sustancias químicas no declaradas en sus ingredientes, como podéis leer en este [estudio de la Universidad de Washington](#). Además, un [posterior estudio](#) de la Universidad de Washington ha demostrado que los detergentes y suavizantes para la ropa perfumados emiten sustancias químicas peligrosas, algunas de ellas cancerígenas. Es importante recordar que los fabricantes no están obligados a dar a conocer los ingredientes que utilizan como fragancias.

Detergente para la ropa: Deberemos escoger detergentes en líquido o en polvo que sean de base vegetal y sin aroma. No podrán contener fragancias, aceites esenciales, colorantes, conservantes, enzimas, fosfatos ni ingredientes derivados del petróleo. Otra opción son las nueces de lavado del Nepal, ya que son inodoras, no contienen sustancias químicas, y son aptas incluso para la piel sensible. Hay marcas que tienen detergentes orgánicos certificados sin aroma, como el detergente líquido de nueces de lavado de Klar y otros que además están desarrollados en colaboración de médicos para que sean aptos para alérgicos y afectados de SQM, como el detergente líquido para ropa o el detergente para lana y tejidos delicados de Pure Nature. Para el prelavado de la ropa sucia podemos utilizar carbonato de sodio combinado con bicarbonato, ya que además elimina los olores y suaviza el agua.

Suavizante para la ropa y quitamanchas: El suavizante Lavexan es perfecto porque además de dejar la ropa suave, suaviza las aguas duras, por lo que necesitaremos menos detergente para dejar la colada limpia, y además al llevar zeolitas elimina los olores de la ropa. También podemos utilizar el bicarbonato sódico, que combinado con el detergente ayuda a dejar la ropa limpia y más suave. Como quitamanchas el percarbonato de sodio es una buena opción ya que además de manchas elimina los gérmenes y bacterias de la ropa. Otra alternativa es el

quitamanchas vegetal orgánico de Beeta elaborado a partir de extracto de remolacha que es un potente quitamanchas.

Filtro declorador para el agua de la lavadora: Es muy importante que filtremos el agua de la lavadora ya que no es nada saludable lavar la ropa con agua con cloro. Si no tenemos un sistema de filtrado integral del agua en nuestro hogar, podemos acoplar un declorador como el de la ducha que he comentado en la sección anterior a la entrada de agua de la lavadora, siempre que se adapte, para eliminar el cloro del agua.

Planchado de la ropa: También son importantes los materiales de la tabla de planchar, y en especial la funda, que deberá ser de algodón sin teñir ni tratar, ya que las convencionales llevan formaldehído y tintes tóxicos que son especialmente peligrosos ya que los inhalamos al planchar.

Lavavajillas a mano y a máquina: Para lavar los platos deberemos escoger un detergente de origen vegetal orgánico certificado y sin aroma. Es muy importante que no contenga sustancias químicas de ningún tipo ya que con él lavaremos los utensilios con los que después cocinamos, comemos y guardamos los alimentos. Para lavar los platos a mano, el lavavajillas de Klar es una excelente opción, porque cumple todos los requisitos anteriores y además sirve como limpiador multiusos ya que es un potente desengrasante. Los estropajos deberán ser sin formaldehído ni tóxicos y también se pueden utilizar los cepillos de cerdas de agave, ya que son muy higiénicos y eliminan hasta la suciedad más persistente. Si tenéis lavavajillas, el detergente no deberá contener tensoactivos, fosfatos, colorantes, conservantes ni fragancias. Las biotabletas 3 en 1 de BioTab son una buena opción, son muy efectivas y además están recomendadas por la Federación Sueca de Asma y Alergia.

Limpiador multiusos: Deberemos escoger un limpiador de origen vegetal orgánico, que no contenga fragancias, aceites esenciales, colorantes, ni conservantes y que sea biodegradable e inodoro. Tenemos varias opciones de limpiadores multiusos concentrados aptos que cumplen estos requisitos: el limpiador multiusos de Klar, el limpiador multiusos de Beeta y los productos de la línea SafeChoice de AFM desarrollados para personas con sensibilidades químicas (son inodoros, no irritantes y no emiten vapores tóxicos), como el limpiador y desengrasante Super Clean y el limpiador para baño Safety Clean.

Limpiar el polvo y los cristales: Los paños de microfibra son perfectos para limpiar el polvo porque las microfibras atraen el polvo, el pelo y la suciedad como un imán sin utilizar productos químicos. Se pueden utilizar en seco o con agua y están recomendados para SQM, alérgicos y asmáticos. Los hay específicos para quitar el polvo, para limpiar los cristales y la mopa es una buena alternativa a las escobas convencionales. Otra opción para los cristales es el limpiacristales vegetal orgánico de Beeta elaborado a partir de extracto de remolacha que es un potente limpiador.

Antical: El ácido cítrico puro es un excelente antical y elimina la cal, la suciedad y el moho de la cocina, el baño y la cal de los electrodomésticos. Deberemos utilizar ácido cítrico puro.

Eliminar humedad y desinfectar: El carbonato de sodio y el bórax son perfectos para desinfectar y eliminar la humedad. El carbonato de sodio como he comentado en el punto anterior, sirve además para el prelavado de la ropa sucia eliminando también los olores y suavizando el agua.

Abrillantador: La dolomita es perfecta para limpiar y abrillantar superficies de metal, cerámica, plásticas o cristal sin dejar arañazos. Debemos utilizar dolomita pura.

Abrillantador de muebles: La cera natural de carnauba regenera, protege y cuida los muebles. Debemos utilizar cera de carnauba pura, sin conservantes, colorantes, disolventes, aceites esenciales ni fragancias.

Más información en [Limpieza ecológica del hogar y de la ropa](#)

ALIMENTACIÓN Y UTENSILIOS DE COCINA



Otro puntal básico es nuestra alimentación, que incluye desde los alimentos que consumimos a los utensilios que utilizamos para cocinarlos, guardarlos y para comer. Debemos consumir alimentos orgánicos cocinados y almacenados en utensilios no tóxicos y descartar los alimentos que no toleramos, ya sea por alergias o intolerancias. Somos lo que comemos y esta sección es básica para reducir nuestra carga tóxica y mejorar nuestra salud.

Alimentos: Debemos consumir alimentos orgánicos certificados, lo menos procesados posible y vigilando desde la procedencia del alimento al envasado. A priori puede parecer que la alimentación orgánica es más cara que la convencional, pero si escogemos alimentos básicos, sin procesar y de temporada no tiene por qué serlo. Otra recomendación es comprar las frutas y verduras directamente al agricultor y la carne al ganadero, porque además de ser mucho más económico y de consumir los productos más frescos, podemos controlar exactamente los alimentos, eliminar el riesgo de contaminación que existe cuando pasa por intermediarios y la contaminación del envasado y de la tienda. En Catalunya existe la guía “[Compra a pagès](#)” con un listado de los agricultores y ganaderos que comercializan directamente los productos agrupados por comarcas. No es una guía ecológica, por lo que deberemos buscar entre el listado los que ofrecen frutas, verduras y carne orgánica certificada.

La alimentación orgánica es esencial si tenemos SQM, pero también si tenemos alergias alimentarias, algo que no nos dicen y que probablemente nos podría ayudar a evitar desarrollar nuevas alergias. En especial los niños y adultos que ya tienen alergias a varios alimentos deberían pasarse a la alimentación orgánica. En países del norte de Europa la mitad de los alimentos de los supermercados convencionales son orgánicos y España es un gran productor de alimentos orgánicos pero la mayoría se venden fuera porque aún no le damos a la alimentación la importancia que tiene. Consumiendo productos orgánicos nos aseguramos no poner en nuestro cuerpo transgénicos, [conservantes](#), [colorantes](#), [aditivos](#), pesticidas ni sustancias químicas que nos intoxican y son responsables de muchas enfermedades. ¿De qué

nos sirve comer una manzana para nuestra salud si está cargada de restos de pesticidas tóxicos?

Utensilios de cocina: Es básico que los utensilios de cocina no sean tóxicos, y tan importante es revisar los materiales como los tintes, los esmaltados y la calidad de los materiales utilizados. Hay dos grupos de utensilios para cocinar que nos pueden servir: los de vitrocerámica, que deberán estar hechos en una pieza, y los de metal, que siempre los escogeremos con una cobertura de cerámica, hipoalérgicos y sin níquel.

Los utensilios de vitrocerámica son los más seguros que existen, aunque no todas las vitrocerámicas son iguales, porque hay diferentes procesos de producción en los que hay que tener en cuenta los materiales y si la vitrocerámica está esmaltada o no. La única limitación de la vitrocerámica es que por las características propias del material los utensilios de vitrocerámica no son adecuados para freír ni son aptos para cocinas de inducción. La vitrocerámica es el material idóneo para las ollas, cacerolas y cazos.

Dentro de los utensilios de metal con cobertura, el metal puede ser acero inoxidable, titanio o aluminio, siendo la mejor opción el acero inoxidable, y la cobertura ha de ser sin PTFE (teflón), ni PFOA (ácido perfluorooctanoico) ni níquel. La sustancia más segura que existe es la cerámica ultradura, que ha de ser resistente a las ralladuras y apta para lavavajillas, para asegurarnos que la cobertura no se degrada con el tiempo, ya que la diferencia de precio entre las diferentes marcas viene marcada por la calidad y dureza de la cobertura.

Como moldes y fuentes para el horno, el vidrio borosilicato de Bohemia es una de las mejores opciones, ya que es inodoro e insípido, apto para lavavajillas, resistente y duradero.

Pequeños electrodomésticos: Otro tema que he comentado anteriormente es el de comprar los alimentos sin procesar, por lo que os recomiendo hacerlos vosotros mismos la harina, el pan, los helados, los zumos, etc., para ahorrar dinero y mejorar vuestra salud. Pero deberemos ser muy cautelosos con estos aparatos, al igual que las tostadoras de pan, hervidores de agua y cualquier otro pequeño electrodoméstico que esté en contacto con los alimentos, porque los materiales deben de ser seguros y no tóxicos.

La panificadora es un electrodoméstico muy útil porque permite hacer el pan en casa de manera automática y fácil, y es muy recomendable para alérgicos y celíacos, además de personas con SQM, pero es un electrodoméstico que puede llegar a ser muy tóxico, ya que la mayoría de las marcas utilizan antiadherentes, coberturas o esmaltes tóxicos que después pasan al pan. La panificadora deberá ser de acero inoxidable y la capa antiadherente deberá de ser de un material seguro, como el titanio.

Cubiertos: Tenemos 3 opciones de cubiertos, según nuestras necesidades. Los cubiertos de acero inoxidable sin níquel son normalmente la mejor opción y son imprescindibles para las personas con alergia al níquel y muy recomendables para los alérgicos o personas con SQM para evitar la exposición a este metal que es altamente alergénico. Para personas con alergias a metales o con intoxicación por metales pesados la mejor opción son los cubiertos de cerámica o los de asta.

Recipientes de cocina: Es esencial no utilizar envases de plástico ni papel de plástico o aluminio para envolver y conservar los alimentos. Los materiales que podemos escoger para almacenar los alimentos, según nuestras necesidades, son el vidrio, la arcilla natural, el acero inoxidable y el celofán como sustitutivo al papel y las bolsas de plástico.

Más información en [Utensilios de cocina y toxicidad](#)

SISTEMAS DE FILTRACIÓN DEL AGUA



Dedico una sección íntegra al agua por la gran importancia que tiene en nuestra salud. Hemos de tener en cuenta que el agua nos sirve para beber, para cocinar, para asearnos y para limpiar, tanto los platos, la ropa como nuestro hogar, por lo que es básico tener agua sana y no tóxica.

No podemos utilizar el agua directamente del grifo sin filtrar, por la gran cantidad de tóxicos que contiene (cloro, metales pesados, restos de pesticidas, medicamentos y de los químicos con los que ha sido tratada), ni agua envasada en plástico ya que las botellas convencionales son de polietileno tereftalato (PET) que libera productos químicos (antimonio) que imitan a los estrógenos causando alteraciones endocrinas. Por lo tanto lo más saludable es filtrar el agua del grifo.

De todos los sistemas de filtrado del agua, en mi opinión el mejor y más seguro es el filtrado de carbón activo, ya que mantiene todos los minerales del agua, no es tóxico, filtra una amplia gama de tóxicos peligrosos y no se desperdicia agua en el proceso, cosa que no hacen los sistemas de ósmosis inversa o de destilación, por ejemplo.

Ósmosis inversa: Son caros, se desperdicia gran cantidad de agua en el proceso (por lo que no son nada ecológicos) y eliminan todos los minerales del agua, algo que no es nada saludable. Además tienen unas membranas que no siempre se toleran, en especial si tenemos SQM o alergias, y que inevitablemente se contaminan y acumulan partículas, por lo que deben someterse periódicamente a desinfección con productos químicos, de lo contrario acaban creciendo bacterias y gérmenes. Debido a los materiales de los que están hechas las membranas y a que dichas membranas deben desinfectarse periódicamente con productos químicos no es un sistema recomendable para SQM ni si queremos evitar los tóxicos. En el caso que solo se beba agua filtrada con ósmosis inversa es necesario tomar suplementos nutricionales para cubrir los déficits de minerales o podemos tener problemas muy graves de salud.

Destilación del agua: Al igual que el sistema de ósmosis inversa, es un método caro,

desperdicia gran cantidad de agua en el proceso (hasta un 80%, por lo que no es nada ecológico) y elimina todos los minerales del agua, algo que no es nada saludable. La destilación elimina metales pesados, bacterias y virus, pero no elimina el cloro ni los compuestos orgánicos volátiles, por lo que no es un sistema recomendable para SQM. En el caso que solo se beba agua destilada es necesario tomar suplementos nutricionales para cubrir los déficits de minerales o podemos tener problemas muy graves de salud.

Filtrado de carbón activo: Es el método más recomendable, ya que filtra cloro, cal, óxido, pesticidas, residuos medicamentosos, bacterias, microorganismos, partículas, turbiedad, suciedad orgánica y metales pesados, manteniendo los minerales disueltos en el agua. Además de no eliminar los minerales del agua, tampoco desperdicia agua y no es un sistema caro ni que implique un mantenimiento complicado o con productos tóxicos, ya que solo deberemos cambiar los filtros de carbón cuando se agoten.

Si escogemos el filtrado de carbón activo, debemos tener en cuenta que no todas las marcas son iguales, ya que cambia la variedad de sustancias que filtran y el porcentaje filtrado y también es importante si tratan químicamente el carbón activo o no.

El mejor sistema para filtrar el agua en nuestro hogar es instalar un sistema de filtrado de carbón activo integral. Pero si no es posible, podemos poner un filtro de carbón en el grifo de la cocina (para cocinar, beber y lavar frutas y verduras, y que además nos supondrá un ahorro comparado con el coste del agua embotellada) y otro en el lavabo (para lavarnos los dientes y asearnos).

Filtro declorador para el agua de la ducha: A no ser que tengamos un sistema de filtrado integral en nuestro hogar que filtre el cloro, deberemos poner un declorador en la ducha ya que el cloro que contiene el agua afecta la piel, el cabello y nuestras vías respiratorias. Es imprescindible si tenemos SQM, alergias, asma o dermatitis. El eliminar el cloro del agua, la piel queda más suave y sin irritaciones y el cabello más sedoso y brillante y además necesitaremos menos jabones e hidratantes. No todos los decloradores son iguales y deberemos utilizar un declorador que nos garantice un filtrado total del cloro (99% es el porcentaje de filtrado de los mejores decloradores) pero también de los sedimentos y olores del agua. Son la única opción que existe para eliminar efectivamente el cloro del agua, excepto si tenemos un sistema de filtrado integral del agua en nuestro hogar.

Envasado del agua: Es básico que evitemos el plástico y el aluminio. Para envasar el agua para beber, lo mejor son las botellas de vidrio y como botella para llevar el agua podemos utilizar botellas de acero inoxidable, como las de la marca Klean Kanteen (no son aptas para alérgicos al níquel).

Más información en [Una casa saludable](#)

EQUIPAMIENTO DEL HOGAR: PINTURAS, MUEBLES, COLCHONES Y SOMIERES



Dentro de nuestro hogar hay focos muy importantes de tóxicos, como es la pintura de las paredes, los barnices de la madera, los muebles o los colchones, que deberemos controlar si queremos que nuestra casa sea un entorno seguro y saludable. Una de las habitaciones más importantes de la casa es el dormitorio, ya que en él pasamos una tercera parte de nuestra vida. Por esto es importante tener un dormitorio lo más saludable posible y deberíamos ser muy exigentes con la cama, el somier, el colchón y la ropa de cama que utilizamos. En el caso concreto de los alérgicos y los enfermos de SQM, es esencial tener el mínimo de muebles y no tener cortinas ni aparatos eléctricos.

Si tuviéramos la opción de escoger el sitio donde vivir, sería ideal ir a un sitio lo menos contaminado posible.

Pinturas y barnices: Las pinturas y barnices convencionales son muy tóxicos, por lo que si tenemos que pintar nuestra casa o barnizar la madera deberemos escoger los productos con mucha cautela.

No es suficiente escoger una pintura que se anuncie como ecológica, por lo que deberemos revisar a conciencia todos los ingredientes. Deberemos utilizar pintura ecológica, de origen natural, sin ningún tipo de sustancia química y que no emita compuestos orgánicos volátiles (VOC). Las pinturas más seguras que existen son las pinturas en polvo que están hechas a base de creta, mármol o caseína vegetal, ya que sus componentes son naturales, y a las que podemos dar color con pigmentos naturales (pigmentos minerales y tierras de colores puros que no contengan ningún tipo de aditivo).

Los barnices para madera, tanto de interior como de exteriores, no deben contener disolventes y deben ser ecológicos y que no emitan compuestos orgánicos volátiles (VOC).

Por lo general, los materiales de construcción convencionales también son muy tóxicos y se deben escoger con cautela. Por ejemplo, nunca se debe utilizar silicona para sellar las juntas o para los marcos de las ventanas porque es muy tóxica (aunque sea silicona inodora) y existen alternativas no tóxicas en el mercado, como el sellador Sili-Fix que está hecho de material antiséptico, no tóxico e inodoro.

Estas recomendaciones son especialmente importantes tenemos SQM, alergias o asma, ya que la pintura y los materiales de construcción son una fuente de contaminación persistente en nuestro hogar y son muy perjudiciales para los alérgicos y las personas con problemas respiratorios en general.

Muebles: Los muebles pueden estar hechos de acero inoxidable, opción no recomendable si se sufre sensibilidad electromagnética, o de madera maciza sin tratar o con tratamientos vegetales que no emitan compuestos orgánicos volátiles. Además es muy importante que las colas y barnices utilizados no sean tóxicos, que no emitan compuestos orgánicos volátiles y en especial que no contengan formaldehído. Si los muebles están pintados, las pinturas no

deberán emitir compuestos orgánicos volátiles y deberán ser inodoras. En el caso del acero inoxidable deberá pulirse mecánicamente y se deberá desengrasar con un producto desengrasante ecológico sin utilizar ninguna sustancia química. Los muebles más saludables son los de madera maciza.

Colchón y somier: La mejor opción son los colchones de látex natural con funda de algodón orgánico, obviamente excepto si tenemos alergia al látex. Los colchones de látex natural deben tener un sello que nos garantice que no contienen compuestos orgánicos volátiles (VOC), disolventes, metales pesados, pesticidas, nitrosaminas, CFC ni PCP. Además os recomiendo pedir una muestra al fabricante para probar vuestra tolerancia al látex antes de comprarlo. Los colchones de látex siempre deben utilizarse junto con somieres de láminas de madera para su correcta transpiración. El somier deberá ser de madera maciza sin tratar y sin componentes metálicos.

Más información en [Una casa saludable](#)

ROPA DEL HOGAR Y ROPA DE VESTIR



Es muy importante que la ropa y el calzado tengan la menor cantidad de sustancias tóxicas posible, y en especial la ropa de la cama. Como regla general debemos evitar la ropa sintética, aprovechar la ropa al máximo (porque al envejecer va perdiendo los tóxicos) y en general escoger ropa de fibras naturales (algodón, lino o lana) y mucho mejor si son tejidos de cultivo orgánico sin teñir o con tintes ecológicos.

En cuanto a la ropa de cama, no es solo importante escoger sábanas, fundas nórdicas y mantas de algodón orgánico sin teñir o con tintes orgánicos, sino que también deberemos escoger cuidadosamente los edredones nórdicos y las almohadas, siendo algunos de los materiales más recomendados el algodón orgánico y la fibra de maíz. Un material especialmente recomendado para los alérgicos al moho y a los ácaros del polvo es el Algodón 95°, que es un algodón con certificado Öko Tex Standard 100 que gracias a su tratamiento mecánico y a la forma como está tejido previene la formación de moho de forma natural, sin aditivos sintéticos, y que además puede lavarse en la lavadora a 95° y es apto para la secadora.

Más información en [Ropa ecológica](#)

CALIDAD DEL AIRE EN EL HOGAR



Es muy importante mantener el aire limpio en nuestro hogar y con el grado de humedad óptimo, que debe de ser por debajo del 65% para evitar que se forme moho (el moho provoca rinitis, alergias, irritación de ojos y del tracto respiratorio, tos y asma). Además de ventilar a diario para renovar el aire, contamos con la ayuda de diferentes productos para purificar el aire, eliminar sustancias químicas y olores y reducir la humedad, para así asegurarnos la máxima calidad del aire en nuestro hogar.

Purificador de aire: Si tenemos SQM es imprescindible tener un purificador de aire en casa y es altamente recomendable también para los alérgicos (en especial para los alérgicos a los ácaros del polvo, al polen y a los animales) y los asmáticos, ya que respirar un aire limpio ayuda a prevenir crisis asmáticas, pero también es muy beneficioso para las personas sanas ya que los tóxicos que respiramos nos afectan a todos.

Los purificadores de aire aptos deben tener siempre un filtro de partículas HEPA (es el que filtra polen, polvo, moho y partículas de procedencia animal y para comparar modelos debemos fijarnos en el porcentaje del filtrado y el tamaño de las partículas que filtra) y un filtro de carbón activo (filtra sustancias químicas y olores). Al escoger el purificador de aire debemos tener en cuenta las dimensiones, la ventilación y la distribución de nuestra vivienda, aunque como norma general os recomiendo un purificador grande para la estancia principal y otro auxiliar más pequeño para la habitación donde esté la persona afectada de SQM, asma o alergias, que además nos puede servir para utilizar en el dormitorio mientras dormimos, si es necesario.

Una característica esencial para un buen purificador es que sea silencioso, ya que para que sea efectivo se debe tener encendido todo el día y también se debe poder utilizar mientras dormimos. Después de haber tenido purificadores de aire de las principales marcas aptas para SQM, para mí los mejores son los suecos Blueair, ya que están hechos de acero inoxidable, los filtros no tienen aditivos y son muy fáciles de cambiar, tienen una capacidad de filtrado igual que las demás marcas, pero a nivel de ruido no tienen competencia y a pesar de su alta calidad son los más económicos. Además tienen varios modelos a escoger, según el tamaño del espacio a purificar. Lo único que debemos tener en cuenta es que el purificador se vende por defecto con el filtro de partículas HEPA y si queremos filtrar los químicos necesitamos el filtro SmokeStop, que es el que incorpora al filtro HEPA el filtro de carbón activo.

Más información en [Purificadores de aire](#)

Mantas de carbón activo: Son muy útiles para absorber los vapores tóxicos y los olores de algunos objetos nuevos o de lugares o cosas que emiten contaminantes durante toda su vida, como por ejemplo colchones, muebles, sofás, asientos de coche, fondos de armario y cajones o cualquier otro objeto que pueda envolverse con ellas y hacer así que disminuya la carga tóxica que contiene. También se pueden colocar en las salidas de aire de los aires acondicionados centrales para reducir los tóxicos que emiten. Es muy importante que la propia tela de carbón activo no esté hecha de ningún material potencialmente tóxico.

Más información en [Una casa saludable](#)

Smellkiller: Es un eficiente eliminador de olores hecho de acero inoxidable que funciona tan solo añadiéndole agua. Gracias a su acero inoxidable especial combinado con el agua y el oxígeno, los Smellkiller de Zielonka eliminan olores de la cocina, de las mascotas, del tabaco y de la humedad, dejando el aire limpio y fresco. Además no contaminan y duran de por vida. Hay absorbe olores para la nevera, para habitaciones, para el coche, para los zapatos, para el cubo de basura, etc.

Más información en [Una casa saludable](#)

Zeolita: la zeolita es un mineral que absorbe los compuestos orgánicos volátiles (formaldehído, azufre, etc.) y los olores procedentes de fragancias y perfumes, productos químicos, humo, pescado o mascotas, dejando el aire fresco y limpio. Dispuesto en pequeñas bolsas es perfecto para utilizar en el coche, sótanos, trasteros, armarios, cuarto de baño o en la nevera para absorber los olores y la humedad.

Más información en [Una casa saludable](#)

Deshumidificadores: La humedad es un grave problema para nuestra salud que aparte de propiciar la formación de moho, potencia los olores. Además de ventilar a diario, a menudo es necesario un deshumidificador para mantener el grado de humedad óptimo, y en especial es básico para los asmáticos y los alérgicos al moho. Hay varios tipos de deshumidificadores, desde los económicos deshumidificadores de cloruro cálcico, que protegen las paredes, los muebles, los coches y la ropa de la humedad, moho y olores desagradables, a potentes deshumidificadores eléctricos, que deberán tener una alta capacidad de condensación, tener filtro de partículas y ser silenciosos.

Más información en [Consejos para vivir sin tóxicos](#)

Protección para el polen: Si se tiene alergia a algún tipo de polen, en la época de polinización podemos utilizar filtros para las ventanas, que retienen el polen pero permiten la

ventilación y el paso del aire al ventilar. Al escoger un filtro anti-polen, deberemos verificar que no esté hecho de materiales no tóxicos y que no esté tratado químicamente.

Más información en [Una casa saludable](#)

CONTAMINACIÓN ELECTROMAGNÉTICA



Los aparatos eléctricos y electrónicos han hecho aumentar estos últimos años de forma descomunal la contaminación electromagnética a la que estamos expuestos. La electricidad se ha convertido en parte central de nuestras vidas, de tal manera que se hace difícil cuestionar sus efectos invisibles, pero cada vez se van acumulando más pruebas de su potencial peligro para la salud, pruebas que ya no pueden seguir siendo ignoradas, como el propio [Parlamento Europeo](#) dejó claro con la resolución aprobada en abril de 2009.

Siguiendo los siguientes consejos podemos reducir nuestra exposición a los campos electromagnéticos en el hogar, mejorando así nuestra salud sin necesidad prescindir de los aparatos eléctricos.

Medidores de campos eléctricos y electromagnéticos: Sirven para evaluar nuestro nivel de exposición y son muy útiles si queremos detectar las posibles exposiciones que nos estén afectando en casa o en la oficina. Hay dos tipos de medidores: para mediciones de baja frecuencia (red eléctrica, dispositivos conectados a ella, interruptores, lámparas, líneas de alta tensión, etc.) y para mediciones de alta frecuencia (telefonía móvil, teléfonos inalámbricos, WLAN, WIFI, radares, etc.). Cabe remarcar que es muy importante que nuestro dormitorio tenga la menor contaminación electromagnética posible, por lo que no deberemos tener en él ningún aparato eléctrico y en especial debemos evaluar los campos eléctricos de los enchufes de la pared donde está el cabezal de la cama. Por la noche lo ideal es dejar el dormitorio sin electricidad, instalando un relé de desconexión o bajando el correspondiente diferencial, y si no es posible, es recomendable separar al máximo la cama de la pared donde están los enchufes y así podremos dormir mejor.

Cablear el router: Sustituir la red WiFi por cable. Debemos tener en cuenta que, además del cable Ethernet, será necesario modificar la configuración del router para que deje de conectarse por wireless y también deberemos deshabilitar la conexión de red inalámbrica de nuestro ordenador.

TV y pantalla ordenador: escoger pantallas de televisor y para el ordenador de TFT - LCD, ya que son las que emiten menos radiación.

Teléfono móvil: La mejor opción es tener el móvil siempre apagado y tan solo utilizarlo en caso de emergencia. Podéis ver consejos médicos para la utilización del móvil en [esta entrada](#).

Iluminación: Debemos evitar las lámparas fluorescentes, las luces halógenas y las bombillas de bajo consumo. Existen lámparas blindadas de cristal y acero inoxidable que reducen los campos electromagnéticos. Además las bombillas de bajo consumo contienen mercurio, pero existen alternativas, como las bombillas LED sin mercurio, que además no emiten radiación UVA y ahorran hasta un 88% de energía.

Enchufes y cables: Los aparatos eléctricos generan contaminación electromagnética al estar conectados a la corriente, sin necesidad de que estén funcionando, pero estos campos pueden ser eliminados utilizando regletas y cables alargadores blindados. Es muy importante donde se enchufan los aparatos eléctricos, ya que los propios cables de alimentación generan campos magnéticos y los alargadores también, y si no están blindados van expandiendo la contaminación electromagnética por toda la extensión que ocupan. Lo ideal sería tener el cableado de la instalación eléctrica de toda la vivienda blindado al 100% y con enchufes también blindados, algo que puede hacerse en una vivienda en construcción o si tenemos que hacer reformas.

Hornos microondas: Este tipo de hornos generan microondas para producir calor y a pesar de que están equipados con una puerta blindada diseñada para impedir que las radiaciones se escapen al exterior, lo ideal es deshacernos de este electrodoméstico, ya que siempre existe la posibilidad de que el blindaje no sea seguro y tenga alguna vía de escape.

Entorno de la vivienda: no debería estar cerca de líneas de alta tensión, transformadores eléctricos, antenas de telefonía móvil, antenas Wi-Fi, radares o repetidores de televisión y radio. Además es importante ventilar la vivienda cada día.

Más información en [Consejos para reducir exposición a campos electromagnéticos](#)

SUPLEMENTOS NUTRICIONALES



Las personas que tenemos una alimentación limitada, ya sea por alergias o intolerancias, estamos expuestas a déficits nutricionales que pueden llegar a ocasionar graves problemas de salud, por lo que los suplementos nutricionales son básicos. No todas las marcas son iguales y es muy importante que sean de la más alta calidad y lo más puros posibles, sin aditivos ni alérgenos, como por ejemplo los suplementos de las marcas Pure Encapsulations o Nutricology. Evidentemente la tolerancia de los productos es personal y además no todos necesitamos tomar los mismos suplementos, por lo que es necesario que el médico especialista determine qué suplementos nutricionales son los adecuados en cada caso.

Si tenéis SQM o alguna otra enfermedad de origen medioambiental, os recomiendo que observéis si toleráis bien la medicación que tenéis pautada, ya que a veces la medicación es contraproducente y aún nos intoxica más, y que siempre que sea posible consideréis alternativas más naturales, ya que a veces algunos de nuestros síntomas corresponden a efectos secundarios de la medicación..