

Empiece la limpieza general con la del botiquín



En la mayoría de las casas, los botiquines guardan medicamentos que ya caducaron o que se usaron parcialmente lo cual representa un riesgo de envenenamiento para los niños. La curiosidad de los niños de 5 años de edad o menores los lleva a probar las medicinas que parezcan golosinas. Los adolescentes que abusan de las drogas pueden encontrar en casa pastillas para el dolor y sedantes de prescripción médica, así como medicamentos para los resfriados. El año pasado, el Rocky Mountain Poison Center (RMPC) recibió cerca de 55,000 llamadas respecto a niños de 5 años o menores expuestos a algún veneno. Durante el 2010, RMPC recibió casi 11,000 llamadas respecto a adolescentes adictos a drogas que se suelen guardar en los botiquines.

Usted puede prevenir que sus seres queridos se envenenen limpiando el botiquín y tomando las siguientes medidas:

- ✓ Guardar todas las medicinas bajo llave y fuera del alcance de los niños pequeños.
- ✓ Usar una caja metálica con llave para guardar las medicinas.
- ✓ Cerciorarse de tomar los medicamentos de acuerdo a lo prescrito y por el tiempo indicado.
- ✓ Si el doctor le dice que deje de tomar la medicina antes de terminar el periodo de tratamiento, asegúrese de desechar la medicina que le haya sobrado.
- ✓ Después de usarla, la medicina debe guardarse fuera del alcance de los niños (recuerde que las tapas son resistentes a los niños pero no son a prueba de niños).
- ✓ Desechar todos los medicamentos que no se hayan usado o su fecha de caducidad haya pasado el próximo 30 de abril de las 10:00 am a las 2:00 pm durante la celebración del **Drug Enforcement Agency (DEA) Medication Take Back Event on Saturday (Evento para la recolección de medicamentos usados o vencidos de la DEA)**.
- ✓ Localice un sitio donde pueda desecharlos cerca de su domicilio en el sitio www.DEA.gov o bien llame a **CO HELP 1-877-462-2911**.
- ✓ Si no puede participar en este evento, antes de desechar las medicinas mézclelas con algo desagradable como arena higiénica para gatos ya usada o asientos de café.

Esta publicación cuenta con el apoyo del Subsidio No. 1 H4BHS15506-01-00 de Health Resources and Services Administration's Division of Healthcare Preparedness, Poison Control Program (PCP), U.S. Department of Health and Human Services (Administración de servicios y recursos para la salud de la División de preparación para la atención de la salud, Programa de control de venenos [PCP] del Departamento de Servicios humanos y la salud). El contenido de esta publicación es solamente responsabilidad del autor y no representa necesariamente las opiniones de HRSA/PCP.

¡Ahorre \$\$\$\$ preparando sus propias soluciones de limpieza mucho menos tóxicas!

LIMPIADOR MULTIUSOS

2 tazas de vinagre blanco destilado

2 tazas de agua

20 a 30 gotas de aceite esencial (opcional)

Calentar en el microondas hasta que esté apenas caliente para que aumente la capacidad de limpieza de la solución si la usa en áreas difíciles de limpiar.

Use solamente recipientes de vidrio en el microondas.

LIMPIADOR DE VENTANAS

3 cucharaditas de jabón líquido

¾ de taza de vinagre blanco

½ cucharadita de bicarbonato de sodio

Mezcle todos los ingredientes en una botella con rociador. Agite bien antes de usarlo.

PARA DESTAPAR EL DESAGÜE

1 taza de sal

1 taza de bicarbonato de sodio

½ taza de vinagre

Vierta los 3 ingredientes en el desagüe. Espere 15 minutos y destape el desagüe con dos litros de agua hirviendo.

JABÓN LÍQUIDO PARA LAVAR PLATOS

22 onzas de jabón de Castilla líquido

30 gotas del aceite esencial que prefiera

Mezcle los 2 ingredientes. Los aceites cítricos son excelentes para eliminar la grasa.

DETERGENTE PARA LA ROPA

½ taza de bicarbonato de sodio

½ taza de jabón de Castilla en polvo

¼ de taza de sosa

¼ de taza de bórax

Mezcle bien todos los ingredientes. Use ½ taza por cada carga de lavadora.

SUAVIZADOR DE TELAS

Ponga ½ taza de vinagre blanco destilado durante el ciclo de enjuague de la lavadora.

Use bolas de lana en la secadora para eliminar la pelusa de la ropa y absorber la estática.

PARA FREGAR (estufas, bañeras, azulejos, y otras superficies difíciles de limpiar)

2 tazas de bicarbonato de sodio

½ taza de jabón de Castilla líquido

4 cucharaditas de glicerina

(conservador)

5 a 10 gotas de aceite esencial de lavanda o de árbol de té

Mezcle todos los ingredientes y consérvelos en un recipiente de vidrio con sello, el limpiador dura 2 años. Rocíe con vinagre las superficies muy difíciles de limpiar y espere unos minutos antes de empezar a fregar la superficie con el limpiador.

