

## **Consejos de higiene y limpieza del hogar, por Puligaviota**

### **Hay un mito que hay que desmentir: no existe el hogar esterilizado. Es más, el exceso de limpieza es incluso perjudicial**

A continuación, una de las empresas de limpieza con mayor reputación en Madrid Puligaviota ofrece algunos consejos sobre la organización de la limpieza, la elección de los detergentes, las precauciones para su uso seguro, la conciliación de la higiene doméstica, el respeto al medio ambiente y la salud personal.

Hay que ventilar siempre las habitaciones: por la mañana, después de cocinar, durante y después de la limpieza.

Se deben ordenar las habitaciones antes de empezar a limpiar y separar los utensilios y paños según la zona de trabajo. Se ahorrará tiempo y si se utiliza el aspirador, se evitará consumir energía innecesariamente.

Reducir los tipos y el consumo de detergentes, respetar las instrucciones de uso, probar las antiguas recetas a base de ingredientes naturales, como el jabón de Castilla. El medio ambiente lo agradecerá.

Es aconsejable comprobar la composición de los productos en la etiqueta, elegir los certificados con la etiqueta ecológica (símbolo de la margarita), prestar atención a los envases y, cuando sea posible, optar por los detergentes en recambios concentrados.

El hogar es el entorno en el que se pasa más tiempo, en la medida que se cuida de él, también es ideal cuidar de la salud de las personas que lo utilizan. Vivir en un entorno limpio y saludable debería ser una de las principales prioridades.

La imagen de un hogar higiénico y libre de gérmenes y bacterias es lo más alejado de la realidad. Incluso el hogar más immaculado nunca será como el quirófano de un hospital, ni debería aspirar a serlo.

Siendo más realistas, hay que acostumbrarse a pensar en el hogar como una parte del ecosistema que utiliza recursos (alimentos, electricidad, combustible, agua, aire, productos acabados) y produce salidas al medio ambiente (humo, gas combustible, basura, fertilizantes y pesticidas, humos de los productos químicos de limpieza del hogar). Sometido a las consecuencias de la contaminación exterior, el propio hogar contribuye a aumentarla y los hábitos domésticos, incluida la limpieza, juegan su papel.

La importancia de la limpieza es ante todo una cuestión de sentido común.

Limpieza de la casa, una cuestión de sentido común

Normalmente se pasan horas con la limpieza del suelo o quitando el polvo de las estanterías de casa, pero los tan esperados resultados no aparecen fácilmente. Los malos olores permanecen, el polvo también, así que cuidado con los hábitos de las personas que conviven, muchos de ellos son los primeros en frustrar los esfuerzos realizados en la limpieza

Ventilación de habitaciones. En las habitaciones mal ventiladas, la humedad crea las condiciones ideales para la proliferación de ácaros (entre 2.000 y 15.000 ácaros anidan en un solo gramo de polvo) y parásitos como hongos, moho y polillas.

Antes de hacer la cama, se deben exponer las almohadas, los edredones y las mantas al aire y al sol. Sacudirlos en el interior de la casa no sirve de nada y, de hecho, empeora las cosas: el polvo levantado se vuelve a poner en circulación y se acaba respirando aún peor.

No fumar nunca en interiores o, al menos, ventilar siempre muy bien las habitaciones con humo. El aire que se respira ganará en calidad.

Después de cocinar, cambiar siempre el aire de la cocina: incluso los vapores de la cocción pueden dañar el aire de la casa, ya que libera gases potencialmente tóxicos como el monóxido de carbono y el dióxido de nitrógeno.

Ropa de trabajo: una vez en casa es mejor quitársela, sobre todo si se ha estado en contacto con pegamentos, pinturas y metales durante mucho tiempo. La ropa y los zapatos son los primeros vehículos de la suciedad en el hogar.

El método: Cómo empezar con buen pie

Como cualquier actividad, la limpieza del hogar requiere un método. Racionalizarlo es importante para evitar pérdidas inútiles de tiempo y dinero.

Hay que adoptar el hábito de preparar los espacios que se van a limpiar ordenando siempre las habitaciones antes de comenzar la tarea. Esto hará que las operaciones de limpieza sean más rápidas y ágiles, y se evitará que los aparatos desperdicien energía. Si el aspirador es de vapor, que consume más energía que los tradicionales y requiere más tiempo para calentarse, conviene utilizarlo sólo cuando toda la casa esté ordenada y lista para ser vaporizada.

Organizar los materiales de limpieza: La composición de la suciedad varía de una habitación a otra y según la actividad que se desarrolle en ella. Las escamas de piel y pelo acechan en los lugares donde la gente duerme o se sienta durante más tiempo. Las cenizas y el hollín se concentran en cualquier habitación donde se utilicen chimeneas, estufas y calderas. La suciedad seca, que se encuentra junto con los residuos calcáreos producidos por el agua, es típica en baños y cocinas.

Diferenciar las herramientas y los paños es el primer paso para evitar la transmisión de posibles contaminantes entre diferentes salas y superficies. Un buen método consiste en asignar a cada zona de trabajo un color que se corresponda con el de las herramientas utilizadas para limpiar ese entorno, de este modo, se ahorrará tiempo a la hora de identificar el material que se necesita cada vez y se reducirán los posibles riesgos de contaminación.

Limpiar sí, pero no exagerar

Con demasiada frecuencia, con el uso y abuso de muchos productos, la higiene doméstica entra en conflicto con la salud y con la calidad del agua de los mares y ríos. Por término medio, el consumo per cápita de detergentes domésticos se sitúa en torno a los 30/40 kg al año y una parte dominante, más del 25%, la representan los detergentes para lavar la ropa.

Hay que reducir los tipos y el consumo de productos de limpieza del hogar.

Se deben elegir los productos con la etiqueta ecológica de la UE: Reducen los riesgos para la salud, incluida la irritación de la piel y los ojos, y se degradan en sustancias no peligrosas cuando se liberan en el medio ambiente.

Utilizar ingredientes sencillos y naturales siempre que sea posible. Para la limpieza de superficies de plástico, como el frigorífico, el vinagre de vino es excelente, también por su efecto desodorizante. Para abrillantar los grifos y eliminar la cal de las superficies lavables, pero también en lugar del suavizante para la lavadora y como abrillantador en el lavavajillas, se puede utilizar una solución de ácido cítrico al 10-15%.

No hay que olvidar que la temperatura aumenta la eficacia de los detergentes: el horno, por ejemplo, debe limpiarse cuando aún está caliente.

La prevención, en primer lugar

Antes de utilizar los productos de limpieza es imprescindible leer atentamente la etiqueta que acompaña a los detergentes domésticos y seguir las instrucciones sobre las cantidades y métodos de uso, evitando las iniciativas personales para no incurrir en graves riesgos para la salud.

Aquí algunos consejos que no hay que subestimar:

Nunca utilizar una mayor cantidad de producto: Los resultados no serán mejores, sino todo lo contrario. Un exceso de producto hace que las superficies sean más opacas y difíciles de aclarar y, a la larga, daña las superficies tratadas.

No utilizar nunca los productos para fines distintos de los previstos. Por ejemplo, si se quiere aprovechar el poder bactericida de la lejía para los lavabos y los inodoros, hay que usar cantidades muy pequeñas y sólo después de una limpieza y un aclarado a fondo, porque sólo es eficaz en contacto directo.

Evitar mezclar productos diferentes. El riesgo es que puedan reaccionar químicamente y desarrollar vapores peligrosos. La lejía y el amoníaco nunca deben disolverse en agua hirviendo para evitar la formación de vapores irritantes y la dispersión innecesaria del producto.

Prestar atención a la protección personal: La piel absorbe las sustancias con las que entra en contacto, por lo que las manos deben estar siempre protegidas con guantes de goma para prevenir la dermatitis alérgica. El uso de descalcificadores (incluso el vinagre) en superficies metálicas como el acero inoxidable puede movilizar los metales y provocar la liberación de níquel, una de las sustancias más alergénicas conocidas.

Ventilar siempre las habitaciones después del uso de productos de limpieza: La ventilación uniforme de la casa acelera la dispersión de los vapores de las sustancias volátiles. Por la misma razón, es

aconsejable cerrar herméticamente los envases después de su uso y guardarlos bien cerrados en un lugar protegido.

**Datos de contacto:**

EMPRESA DE LIMPIEZA PULIGAVIOTA

Comunicado de prensa: Consejos de higiene y limpieza del hogar  
91 461 07 83

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Restauración](#) [Jardín/Terraza](#) [Hogar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>