



el faro verde – Guía práctica

Descubre si puedes hacer de tu casa un hogar más saludable

➤ **¿Usas productos de limpieza biodegradables?**

Un [estudio](#) realizado por la Universidad de Harvard y el Instituto Nacional de Salud e Investigación Médica de Francia (INSERM) ha resuelto que el uso prolongado de productos desinfectantes de limpieza puede causar enfermedades pulmonares.

➤ **¿Usas con moderación tus electrodomésticos?**

Los electrodomésticos ecológicos consumen menos energía para funcionar de forma adecuada. Usando aparatos energéticamente eficientes, contribuyes a disminuir la contaminación ambiental, lo cual repercute en la salud de tu hogar. Puedes reconocerlos fácilmente gracias a la etiqueta energética A, A+ o A++.

➤ **¿Tienes plantas en el interior de tu casa?**

Además de decorar y crear un entorno agradable, las plantas poseen algunas virtudes interesantes: absorben CO₂ y liberan oxígeno y reducen la temperatura ambiente, entre otras. El cactus conocido como “[cactus del ordenador](#)” es una especie interesante por su capacidad para minimizar el impacto de la radiación electromagnética de aparatos electrónicos y de telecomunicaciones.

➤ **¿Reciclas y evitas los envases de plástico?**

El uso que hacemos actualmente del plástico es insostenible a largo plazo y sus efectos en los ecosistemas son devastadores. Es responsabilidad de todos reducir la cantidad de plástico que se pone en circulación y apostar por la reutilización. Puedes encontrar más información en la web de [Greenpeace](#).

➤ **¿Usas un sistema de tratamiento de agua?**

Desde que sale de la planta potabilizadora, el agua circula por muchos kilómetros de tuberías nuevas y viejas, arrastrando contaminantes y restos producidos por fugas y otras roturas. Para garantizar que sigue siendo potable cuando llega a nuestros grifos, se añade una cantidad residual de cloro. Éste es el responsable de su sabor y olor, y produce trihalometanos, que son moléculas cancerígenas.

➤ **¿Tienes un purificador de aire?**

La polución en el aire, los alérgenos, los virus aerotransportados y los contaminantes les pasan factura a nuestra salud y bienestar. La Oficina regional de la OMS en Europa ha recopilado las [guías de la OMS](#) para la protección de la salud pública de los riesgos derivados de algunas sustancias químicas procedentes de espacios interiores, conocidas por su riesgo para la salud y que a menudo se encuentran en concentraciones preocupantes para la salud.