

Guía de limpieza natural

Formas poderosas y no tóxicas de limpiar casi todo, con recetas caseras sencillas y soluciones para manchas de todos los días como vino, chicle y savia de árbol. La escribimos para nuestro propio equipo y la compartimos gratis porque todos merecen un hogar más seguro, ya sea que nos contraten o limpien por su cuenta.

EL KIT

Seis ingredientes que resuelven casi todo

Agrega paños de microfibra, unos atomizadores y un cepillo suave, y estarás listo para casi cualquier trabajo.

Vinagre blanco (5–6%)

Ideal para: Quita el sarro, la cal del jabón y la grasa ligera. Elimina olores.

Evitar en: Mármol, piedra caliza, travertino, ónix, madera encerada y hierro fundido.

Bicarbonato de sodio

Ideal para: Polvo suave para tallar. Absorbe olores y grasa fresca.

Evitar en: Maderas blandas y acabados de alto brillo si se talla fuerte. Prueba primero.

Jabón líquido de origen vegetal

Ideal para: El desengrasante de todos los días: jabón de Castilla o un jabón vegetal como Sal Suds. Sirve para casi todas las superficies.

Evitar en: No mezcles jabón de Castilla con vinagre: se anulan y dejan una película.

Agua oxigenada al 3%

Ideal para: Blanquea la boquilla y quita manchas orgánicas como vino y sangre.

Evitar en: Puede aclarar telas y alfombras de color. Prueba siempre primero.

Limón y ácido cítrico

Ideal para: Aroma fresco y un ácido suave para el sarro, manchas de óxido y vidrios opacos.

Evitar en: Las mismas precauciones con la piedra que el vinagre.

Aceites esenciales

Ideal para: Nuestro spray multiusos lleva naranja dulce, romero y clavo. El clavo también ayuda en las zonas con moho.

Evitar en: Muy concentrados sin diluir. Diluye siempre antes de usar.

LA SEGURIDAD PRIMERO

Seis reglas para seguir siempre

- ✓ **Nunca mezcles cloro con vinagre ni con amoníaco.**
El cloro con un ácido produce gas de cloro. El cloro con amoníaco produce gas de cloramina. Ambos pueden dañar seriamente los pulmones.
- ✓ **No mezcles vinagre y agua oxigenada en la misma botella.**
Juntos forman ácido peracético, un irritante fuerte. Usarlos uno después del otro sobre una superficie está bien. Solo limpia entre uno y otro.
- ✓ **El vinagre y el bicarbonato se anulan entre sí.**
La efervescencia sirve para desagües e inodoros, pero mezclados en una botella solo queda agua salada. Úsalos como pasos separados.
- ✓ **Nada de ácidos en piedra natural.**
El vinagre y el limón dañan el mármol, la piedra caliza, el travertino y el ónix. Usa agua tibia con unas gotas de jabón vegetal.



Desinfecta las zonas de mucho contacto en un solo paso.

Usa nuestro desinfectante botánico en lugar del spray multiusos en inodoros, lavabos, encimeras y manijas. Déjalo húmedo el tiempo que indique la etiqueta y luego limpia. Si hay mucha suciedad, quítala primero.



Prueba, etiqueta y ventila.

Prueba en un lugar escondido, etiqueta cada botella con su contenido y la fecha, abre una ventana y usa guantes en trabajos largos.

RECETAS CASERAS

Recetas sencillas que puedes preparar tú mismo

Cada receta rinde un lote del equipo pensado para nuestros envases estándar, como un galón para rellenar los atomizadores. Debajo de cada una está la versión para casa. Agita antes de cada uso.

Spray multiusos de vinagre

Encimeras, lavabos, azulejos, vidrio y acero inoxidable. No para piedra natural.

Lote del equipo: Galón

- 1/2 galón de vinagre blanco
- 1/2 galón de agua
- 1 cdta. de aceite esencial de naranja dulce
- 1/2 cdta. de aceite esencial de romero
- 1/4 cdta. de aceite esencial de clavo

Cómo: Agita antes de cada uso. En zonas grasosas, deja actuar 1 minuto y luego limpia con microfibra. Un solo spray para todos los cuartos; el clavo le da más poder contra los gérmenes.

Tamaño para casa (Botella de 16 oz)

1 taza de vinagre blanco, 1 taza de agua, 12 gotas de aceite esencial de naranja dulce, 6 gotas de aceite esencial de romero, 3 gotas de aceite esencial de clavo

Spray diario seguro para piedra

Granito, mármol, cuarzo, madera sellada y cualquier superficie de la que no estés seguro.

Lote del equipo: Galón

- 1 galón de agua tibia
- 2 1/2 cdas. de jabón de Castilla o Sal Suds
- 1/2 cdta. de aceite esencial de naranja dulce
- 1/4 cdta. de aceite esencial de romero

Cómo: Rocía, limpia y seca con un paño de microfibra limpio para que no queden marcas.

Tamaño para casa (Botella de 16 oz)

2 tazas de agua tibia, 1 cdta. de jabón de Castilla o Sal Suds, 6 gotas de aceite esencial de naranja dulce, 3 gotas de aceite esencial de romero

Spray para vidrios y espejos sin marcas

Ventanas, espejos, mamparas de ducha y la película salada del mar.

Lote del equipo: Galón

- 1/2 galón de vinagre blanco
- 1/2 galón de agua

Cómo: Limpia con un paño de microfibra liso y luego pule con uno seco. En ventanas grandes, usa un jalador. Sin aceites esenciales: el aceite deja marcas en el vidrio.

Tamaño para casa (Botella de 16 oz)

1 taza de vinagre blanco, 1 taza de agua

Pasta suave para tallar

Tinas, lavabos, estufas, boquilla y manchas pegadas.

Lote del equipo: Bote de 1 cuarto

- 3 tazas de bicarbonato de sodio
 - 3/4 taza de jabón de Castilla o Sal Suds
 - 1/4 cdta. de aceite esencial de naranja dulce
 - 1/8 cdta. de aceite esencial de romero
 - Agrega agua poco a poco hasta formar una pasta cremosa.
- Guárdala bien cerrada.

Cómo: Talla con una esponja o cepillo húmedo y enjuaga bien. Prepárala fresca cuando la necesites.

Tamaño para casa (1 taza): 3/4 taza de bicarbonato de sodio, 3 cdas. de jabón de Castilla o Sal Suds, 9 gotas de aceite esencial de naranja dulce, 4 gotas de aceite esencial de romero, Agrega agua poco a poco hasta formar una pasta cremosa. Guárdala bien cerrada.

Spray de clavo extra fuerte

Baños, moho y trabajos difíciles: boquilla, silicón, paredes de la ducha, techos de baño, rieles de ventanas y cojines de exterior (prueba la tela primero).

Lote del equipo: Botella de 32 oz

- 2 tazas de vinagre blanco
- 2 tazas de agua
- 1/2 cdta. de aceite esencial de clavo
- 1/4 cdta. de aceite esencial de naranja dulce

Cómo: Rocíalo apenas llegues y déjalo actuar mientras limpias el resto de la casa. Al final de la visita, limpia la zona. Agita bien antes de usar, usa guantes y abre una ventana, porque el olor es fuerte. Cerca de mármol, travertino o piedra caliza, cambia el vinagre por agua.

Tamaño para casa (Botella de 16 oz): 1 taza de vinagre blanco, 1 taza de agua, 1/4 cdta. de aceite esencial de clavo, 1/8 cdta. de aceite esencial de naranja dulce

Desinfectante botánico (ya hecho)

Inodoros, lavabos, encimeras de cocina, manijas y otras zonas que se tocan mucho.

- Un desinfectante registrado por la EPA hecho con timol del aceite de tomillo, como Benefect Botanical Decon 30

Cómo: Es el único producto que compramos en lugar de prepararlo, porque solo los productos registrados por la EPA están comprobados para eliminar gérmenes. Úsalo en lugar del spray multiusos en estas zonas, no después. Rocía, déjalo húmedo el tiempo que indique la etiqueta y luego limpia.

Desengrasante para horno y parrilla

Hornos, rejillas, charolas y parrillas.

Lote del equipo: Bote de 1 cuarto

- 3 tazas de bicarbonato de sodio
- 1 taza de agua
- Vinagre en un atomizador, para rociar la pasta

Cómo: Unta la pasta apenas llegues y déjala actuar 2 a 3 horas mientras limpias el resto de la casa. Al final de la visita, rocía vinagre para que haga espuma, luego limpia y enjuaga.

Tamaño para casa (1 horno): 1/2 taza de bicarbonato de sodio, 3 cdas. de agua, Vinagre en un atomizador, para rociar la pasta

Prelavado para manchas de ropa

Vino, sangre, sudor y comida en ropa blanca o que no destiñe.

Lote del equipo: Botella de 32 oz

- 1 1/4 tazas de jabón vegetal para trastes
- 2 3/4 tazas de agua oxigenada al 3% (botella opaca)

Cómo: Guárdalo en una botella opaca y prepara un lote nuevo cada pocas semanas. Aplica, espera 10 minutos y lava. Prueba primero en telas de color, porque el agua oxigenada puede aclararlas.

Tamaño para casa (Botella de 16 oz): 3/4 taza de jabón vegetal para trastes, 1 1/4 tazas de agua oxigenada al 3% (botella opaca)

Refrescante para alfombras y colchones

Tapetes, alfombras, colchones y camas de mascotas.

Lote del equipo: Frasco de 32 oz

- 4 tazas de bicarbonato de sodio
- 1/4 cdta. de aceite esencial de naranja dulce
- 1/8 cdta. de aceite esencial de romero

Cómo: Mezcla en un frasco, espolvorea, deja actuar 30 minutos o más y aspira despacio.

Tamaño para casa (Salero de 16 oz): 2 tazas de bicarbonato de sodio, 12 gotas de aceite esencial de naranja dulce, 8 gotas de aceite esencial de romero

Abrillantador para muebles de madera

Mesas, sillas y gabinetes de madera con acabado.

Lote del equipo: Botella de 8 oz

- 1 taza de aceite de coco fraccionado
- 3/4 cdta. de aceite esencial de naranja dulce

Cómo: Usa muy poca cantidad en un paño suave, frota a favor de la veta y pule hasta que quede seco. Prueba primero.

Tamaño para casa (Botella de 4 oz): 1/2 taza de aceite de coco fraccionado, 1/2 cdta. de aceite esencial de naranja dulce

Limpiador para pisos de madera sin marcas

Pisos de madera sellada, madera de ingeniería y laminado.

Lote del equipo: Cubeta de 1 galón

- 1 galón de agua tibia
- 1/2 cdta. de jabón de Castilla o Sal Suds
- 6 gotas de aceite esencial de naranja dulce
- 3 gotas de aceite esencial de romero

Cómo: Exprime el trapeador de microfibra hasta que quede apenas húmedo y trapea a favor de la veta. Luego pule con una almohadilla de microfibra limpia y seca para un brillo sin marcas. El exceso de jabón deja marcas, así que menos es más.

ACEITES ESENCIALES

Los aceites que usamos y por qué

Nuestro spray multiusos lleva romero, cítricos y un toque de clavo. Huele fresco y natural, y cada aceite aporta su propio poder de limpieza.

Cítricos: naranja dulce y limón

Ricos en d-limoneno, el mismo compuesto natural que se usa como solvente en los desengrasantes cítricos comerciales. Ayuda a quitar grasa y residuos pegajosos, y su aroma brillante tapa el olor del vinagre.

Mezcla de la casa: 12 gotas de naranja dulce por cada 16 oz

Romero

Sus compuestos principales, 1,8-cineol y alfa-pineno, mostraron actividad antimicótica y antibacteriana en estudios de laboratorio. Su aroma fresco y herbal hace que la mezcla huela a limpio y no a dulce.

Mezcla de la casa: 6 gotas por cada 16 oz

Clavo

Rico en eugenol, que detuvo todas las cepas de moho Candida y Aspergillus probadas en laboratorio.

Spray multiusos: 3 gotas por cada 16 oz. Spray de clavo extra fuerte: 1/2 cdta. por cada 32 oz



Nuestra mezcla multiusos: romero, cítricos y clavo

12 gotas de naranja dulce, 6 gotas de romero y 3 gotas de clavo por botella de 16 oz. Para un aroma más fresco, cambia la mitad de la naranja por limón.



El olor a vinagre desaparece al secar

El olor a vinagre se va unos 10 minutos después de secarse y solo queda el aroma a romero, cítricos y clavo.

- ✓

Agita antes de cada uso

Los aceites flotan en el agua. Agitar los reparte bien para que cada rociada huela igual.

- ✓

Ofrece la opción sin aroma

Anota a los clientes que prefieren sin aroma y no les agregues aceites.

MANCHAS Y SITUACIONES

Qué usar y un consejo rápido para cada caso

Actúa rápido, seca a toques en lugar de frotar, usa agua fría en manchas desconocidas y prueba primero en un lugar escondido.

Telas y alfombras

SITUACIÓN	MEJOR OPCIÓN NATURAL	CONSEJO RÁPIDO
Vino tinto	Agua fría, luego jabón para trastes + agua oxigenada al 3% (telas claras o que no destiñen) o pasta de bicarbonato (telas oscuras)	Seca a toques desde afuera hacia adentro. Nunca frotes ni uses agua caliente al principio.
Café o té	Agua fría, luego jabón para trastes con unas gotas de vinagre	Para una mancha vieja, usa un quitamanchas enzimático vegetal antes de lavar.
Sangre	Agua fría, luego un limpiador enzimático o agua oxigenada al 3% (ropa blanca)	El calor fija la sangre. Usa solo agua fría hasta que la mancha desaparezca.
Pasto	Quitamanchas enzimático y, si hace falta, un toque de alcohol isopropílico	Frota, espera 15 minutos y lava con agua tibia.
Grasa o aceite de cocina	Fécula de maíz o bicarbonato, luego jabón vegetal para trastes	Deja que el polvo absorba la grasa 15 minutos, cepíllalo y luego frota el jabón.
Tinta de bolígrafo	Alcohol isopropílico en un algodón	Pon una toalla debajo y seca a toques por el revés para que la tinta salga y no se meta más.
Manchas de sudor y desodorante	Pasta de bicarbonato o remojo en vinagre por 30 minutos	En ropa blanca, sigue con el prelavado de agua oxigenada. No uses la secadora hasta que salga.
Chocolate	Raspar, agua fría, luego jabón para trastes o quitamanchas enzimático	Trata la mancha por el revés para que no se extienda.
Maquillaje o base	Jabón vegetal para trastes; para lápiz labial, alcohol isopropílico	Seca a toques, no talles. Enjuaga con agua fresca.
Cera de vela	Hielo, un cuchillo sin filo y luego plancha tibia sobre una toalla de papel	Endurécela, raspa lo más grueso y plancha a temperatura baja para que el papel absorba el resto.
Chicle	Hielo y luego un poco de aceite de coco o de oliva	Congélalo y despréndelo. Afloja lo que quede con aceite y quita el aceite con jabón para trastes.
Orina de mascotas	Limpiador enzimático de origen vegetal	Seca bien a toques, empapa la zona para que las enzimas lleguen al acolchado y deja secar al aire. No uses vapor, porque el calor fija el olor.
Vómito	Bicarbonato y luego limpiador enzimático	Retira, cubre con bicarbonato 15 minutos para que absorba, aspira y luego trata.

SITUACIÓN	MEJOR OPCIÓN NATURAL	CONSEJO RÁPIDO
Lodo	Déjalo secar, aspira y luego agua con jabón para trastes	El lodo mojado se embarra. El lodo seco se cepilla fácil.
Óxido (tela blanca)	Jugo de limón y sal	Frota, deja al sol una hora y enjuaga. Solo en ropa blanca.

Cocina

SITUACIÓN	MEJOR OPCIÓN NATURAL	CONSEJO RÁPIDO
Grasa en estufa o campana	Agua caliente + jabón vegetal para trastes; pasta de bicarbonato para lo pegado	Remoja los filtros de la campana 20 minutos en agua caliente con bicarbonato y jabón para trastes.
Suciedad quemada en el horno	Pasta de bicarbonato por 2 a 3 horas, luego spray de vinagre	Aplicala apenas llegues y quítala al final de la visita. Limpia con un trapo húmedo hasta quitar los residuos.
Ollas y sartenes quemadas	Hierve agua con un chorrito de vinagre, luego talla con bicarbonato	No para hierro fundido. Para hierro fundido, talla con sal gruesa y vuelve a aceitar.
Salpicaduras en el microondas	Un tazón de agua con rodajas de limón	Calienta 3 minutos, espera 5 con la puerta cerrada y limpia.
Huellas en acero inoxidable	Microfibra con una gota de jabón para trastes	Limpia a favor de la veta y pule con una gota de aceite de coco fraccionado para dar brillo.
Tablas de cortar de madera	Sal gruesa y medio limón	Talla, enjuaga, deja secar de pie y aceita una vez al mes. Nunca las remojes.
Olores en el refrigerador	Bicarbonato de sodio	Limpia las repisas con 1 cucharada de bicarbonato por litro de agua tibia y deja una caja abierta adentro.
Mal olor del triturador	Cubos de hielo y cáscaras de cítricos	Pásalos con agua fría y luego enjuaga con bicarbonato y vinagre.
Sarro en llaves	Un trapo empapado en vinagre	Envuelve la llave 20 a 30 minutos. Prueba primero en acabados de latón, dorados o bronce.

Baño

SITUACIÓN	MEJOR OPCIÓN NATURAL	CONSEJO RÁPIDO
Cal de jabón en la mampara	Spray de vinagre y luego bicarbonato para tallar	Pasar el jalador después de cada ducha evita que vuelva.
Anillo en el inodoro	Bicarbonato y vinagre, luego una piedra pómez mojada	La piedra pómez solo en porcelana y siempre mojada para que no raye.
Boquilla sucia	Pasta de bicarbonato con agua oxigenada al 3%	Talla con un cepillo de dientes duro, enjuaga y sella la boquilla una vez al año.
Moho en boquilla o silicón	Spray de clavo extra fuerte o agua oxigenada al 3%	Controla la humedad con un extractor o ventana abierta. Si el moho cubre más de unos 10 pies cuadrados, llama a un profesional.

SITUACIÓN	MEJOR OPCIÓN NATURAL	CONSEJO RÁPIDO
Regadera tapada	Una bolsa con vinagre amarrada a la regadera	Déjala 1 a 2 horas mientras limpias y luego deja correr agua caliente. Prueba primero en acabados cromados o de color.
Espejos	Spray para vidrios (vinagre y agua 1:1)	Usa microfibra lisa y pule hasta que quede seco.

Pisos y superficies

SITUACIÓN	MEJOR OPCIÓN NATURAL	CONSEJO RÁPIDO
Pisos de madera con acabado	Limpiador para pisos de madera sin marcas (ve las recetas)	Exprime el trapeador casi seco, trapea a favor de la veta y pule con microfibra seca para dar brillo. Nada de vinagre ni trapeadores de vapor.
Azulejo y vinil	1/2 taza de vinagre por galón de agua tibia	Trapea y, si notas residuos, pasa una vez con agua sola.
Mármol, piedra caliza y travertino	Agua tibia y unas gotas de jabón vegetal	Seca los derrames de inmediato. Nunca uses vinagre, limón ni polvos abrasivos.
Encimeras de granito y cuarzo	Spray diario seguro para piedra	Los ácidos desgastan el sellador del granito con el tiempo. Usa agua y jabón.
Etiquetas y restos de pegamento	Aceite de coco o de oliva, o una pasta de aceite y bicarbonato	Deja actuar 10 minutos, frota y quita el aceite con jabón para trastes.
Marcas en paredes	Microfibra húmeda con un poco de bicarbonato	Frota suave y prueba primero en pintura mate, porque puede sacar brillo.

Exterior y manchas pegajosas

SITUACIÓN	MEJOR OPCIÓN NATURAL	CONSEJO RÁPIDO
Savia de árbol (manos, muebles, herramientas)	Aceite de coco o de oliva; en superficies duras, alcohol isopropílico	Frota hasta que se ablande y lava con agua y jabón. Prueba primero en la pintura del carro.
Chicle en zapatos o en el patio	Hielo y luego una espátula	Congélalo y despréndelo. Usa un poco de aceite para los restos.
Excremento de pájaro	Agua tibia y jabón para trastes	Pon un trapo mojado encima por 10 minutos para ablandarlo y luego limpia.
Película de sal del mar en ventanas	Primero agua tibia, luego spray de vinagre para vidrios	Enjuaga primero para que los cristales de sal no rayen el vidrio y luego pasa el jalador.
Moho en cojines de exterior	Sol más spray de clavo extra fuerte o vinagre diluido	Prueba la tela, cepilla el moho afuera y deja secar por completo al sol.

LAVANDERÍA

Lavado natural que de verdad funciona

Ropa de cama limpia y suave, sin fragancias ni químicos agresivos. En las casas de los clientes, sobre todo en los cambios de rentas vacacionales, usamos un detergente natural ya hecho para que el resultado sea igual cada vez.

Detergente: nuestra opción para casas de clientes

Un detergente vegetal sin fragancia con la etiqueta EPA Safer Choice o EWG Verified, como Seventh Generation Free & Clear o Molly's Suds. Sus enzimas deshacen el sudor, la grasa corporal y la sangre en las sábanas.

Cómo: Usa la cantidad indicada en la etiqueta. Es seguro para lavadoras de alta eficiencia (HE).

Detergente casero: Sal Suds

Sal Suds de Dr. Bronner's es un detergente vegetal de verdad, no un jabón, así que se enjuaga bien incluso en agua dura.

Cómo: 1 cucharada por carga en lavadora HE, o 2 cucharadas en lavadora estándar. Ponlo en el tambor o en el compartimento del detergente.

Ropa blanca, toallas y sábanas: blanqueador de oxígeno

El percarbonato de sodio se descompone en oxígeno, agua y carbonato de sodio. Blanquea y quita manchas sin cloro. Elige uno puro, u OxiClean Free (sin fragancia ni colorantes).

Cómo: Agrega una medida por carga, según la etiqueta, con agua tibia o caliente. Funciona mejor en agua caliente.

Manchas: pretrata primero

Usa nuestro pretratamiento (jabón para trastes con agua oxigenada al 3%) para vino, sangre y maquillaje, y un limpiador enzimático para manchas de proteína.

Cómo: Enjuaga la sangre y el sudor con agua fría primero. Aplica el pretratamiento, espera 10 minutos y lava. Revisa antes de secar, porque el calor fija las manchas.

Olores: bicarbonato de sodio

El bicarbonato suaviza el agua dura y neutraliza olores en ropa deportiva, toallas con olor a humedad y camas de mascotas. No blanquea ni quita manchas.

Cómo: Agrega 1/2 taza directo al tambor con la ropa.

Suavidad y aroma: bolas de lana para secadora

Las bolas de lana suavizan la ropa y reducen el tiempo de secado, sin dejar la capa que dejan las hojas para secadora.

Cómo: Usa de 3 a 6 bolas por carga. Para un aroma ligero, pon 2 o 3 gotas de nuestra mezcla de romero y cítricos en una bola y deja que se absorba unos minutos. Un chorrito de vinagre en el enjuague también suaviza, pero úsalo solo de vez en cuando, porque puede desgastar los empaques de la lavadora.

Evita las recetas caseras con jabón en barra rallado y bórax: en agua dura, el jabón deja una película que pone gris la ropa blanca y endurece las toallas. Evita también el jabón de Castilla y las hojas para secadora. Nunca mezcles blanqueador de oxígeno ni agua oxigenada con cloro.

LÍMITES HONESTOS

Donde la limpieza natural se queda corta

Los productos naturales resuelven casi todo en una casa. Aun así, hay algunos trabajos difíciles, y preferimos decirlo con honestidad. Para cada uno, indicamos el producto convencional más seguro que conocemos y que sí funciona bien. La decisión es suya, y con gusto lo platicamos.

Infecciones estomacales y enfermedades serias

Por qué lo natural no alcanza: No está comprobado que el vinagre y los aceites esenciales eliminen el norovirus (la infección estomacal), y muchos desinfectantes botánicos no están aprobados contra él.

Opción fuerte más segura: Un desinfectante de agua oxigenada de la lista de la EPA contra norovirus (List G), como Clorox Healthcare Hydrogen Peroxide Cleaner Disinfectant. Es mucho más suave que el cloro. El cloro diluido también funciona, pero es agresivo para los pulmones, las telas y la boquilla.

Nuestra opinión: Vale la pena en baños, inodoros y manijas mientras alguien en casa esté enfermo.

Moho que se ha extendido

Por qué lo natural no alcanza: Los sprays naturales quitan bien el moho superficial. El moho que crece dentro del drywall, la madera o la alfombra, o que cubre más de unos 10 pies cuadrados, regresa después de limpiar.

Opción fuerte más segura: Concrobium Mold Control, registrado por la EPA y sin cloro ni amoníaco, para áreas pequeñas en superficies duras. Para manchas negras en boquilla y silicón, un quitamanchas con cloro como RMR-86.

Nuestra opinión: Para áreas grandes o moho dentro de las paredes, llama a un especialista y repara la fuente de humedad.

Grasa quemada de años en el horno

Por qué lo natural no alcanza: El bicarbonato necesita horas de contacto. Las capas gruesas y quemadas no salen por completo en una sola visita.

Opción fuerte más segura: Easy-Off Fume Free, que es mucho más suave y encaja con nuestra rutina de aplicar al llegar y limpiar al final. Easy-Off Heavy Duty actúa en minutos, pero tiene vapores fuertes de sosa cáustica.

Nuestra opinión: Dos o tres limpiezas naturales seguidas casi siempre lo logran. Después, limpiarlo con regularidad lo mantiene fácil.

Óxido fuerte y sarro grueso

Por qué lo natural no alcanza: El vinagre disuelve el sarro ligero. Las costras gruesas y las manchas de óxido en inodoros, tinas y lavabos necesitan un ácido más fuerte.

Opción fuerte más segura: CLR Calcium, Lime & Rust, hecho con ácidos láctico y glucónico, o Bar Keepers Friend para manchas de óxido. Iron Out para anillos de óxido difíciles en el inodoro. Nunca los uses en mármol, travertino o piedra caliza.

Nuestra opinión: En inodoros de porcelana, prueba primero una piedra pómez. Es natural y muy efectiva.

Drenajes tapados

Por qué lo natural no alcanza: La espuma de bicarbonato con vinagre se ve impresionante, pero no destapa un tapón real.

Opción fuerte más segura: Una herramienta de plástico con púas como Zip-It, que saca la mayoría de los tapones de cabello en un minuto sin químicos. Si hace falta un químico, un destapador en gel como Drano Max Gel. Evita los destapacaños con ácido sulfúrico.

Nuestra opinión: Deja los tapones serios al dueño de la casa o a un plomero.

Con cualquiera de estos, usa guantes, abre una ventana y nunca mezcles dos productos, sobre todo nada con cloro.

Enjuaga la superficie con agua antes de usar un spray natural.

¿PREFIERES COMPRAR QUE MEZCLAR?

Buenas opciones listas para usar

Busca el sello EPA Safer Choice o EWG Verified, y evita productos que solo dicen "fragrance" (fragancia) en los ingredientes.

Concentrado de jabón vegetal

Un galón alcanza para casi toda la limpieza diaria. Busca jabón de Castilla o un jabón vegetal como Sal Suds.

Polvo limpiador suave

Polvo sin cloro para lavabos y tinas.

Quitamanchas y olores enzimático

Para accidentes de mascotas, comida y manchas de proteína. Busca enzimas de origen vegetal.

Desinfectante botánico registrado por la EPA

Nuestra opción es un producto a base de timol como Benefect Botanical Decon 30. Otros buenos ingredientes activos son el agua oxigenada, el ácido cítrico y el ácido láctico. Busca el número de registro de la EPA en la etiqueta.

Cera natural en pasta para pisos de madera encerados

Solo para pisos con acabado de cera o aceite. Prueba en un lugar escondido con lana de acero fina: una mancha gris y cerosa significa que el piso está encerado. Busca cera de abeja y carnauba sin solventes derivados del petróleo, y nunca la uses en pisos sellados con poliuretano, porque los vuelve resbalosos.

Limpiador para piedra de pH neutro

Para mármol, travertino y piedra caliza si prefieres no mezclar el tuyo.

Paños de microfibra

La herramienta más importante. La mayor parte de la suciedad sale solo con microfibra y agua.

ABASTECERSE

Comprar al mayoreo

Los tamaños grandes evitan que te quedes sin producto a mitad del trabajo y generan menos plástico. Elige siempre la calidad antes que el precio más bajo.

Vinagre

Cómpralo por galón en tiendas de mayoreo como Costco o Smart & Final. El "cleaning vinegar" (vinagre de limpieza) es un poco más fuerte, alrededor de 6%.

Bicarbonato de sodio

Las bolsas grandes de las tiendas de mayoreo te duran meses.

Jabón de Castilla

Los garrafones de un galón alcanzan para rellenar tus botellas por meses.

Aceites esenciales

Compra botellas de 4 o 16 onzas con proveedores de mayoreo en lugar de frascos pequeños. Revisa el nombre botánico en la etiqueta (el clavo es *Syzygium aromaticum*).

Aceites esenciales al mayoreo

Bulk Apothecary vende tamaños grandes para negocios y uso frecuente.

Atomizadores

Las botellas de vidrio o de plástico resistente duran años. Etiqueta cada una con la receta y la fecha.

LA CIENCIA

Lo que dice la investigación sobre la limpieza natural

Los productos naturales limpian muy bien. Para eliminar gérmenes, la evidencia más fuerte es para el agua oxigenada y los desinfectantes registrados por la EPA, por eso usamos un solo desinfectante botánico ya hecho y registrado por la EPA en las zonas de mucho contacto. Los títulos de los estudios están en inglés para que sea fácil encontrarlos.

El vinagre mata bacterias resistentes, con la concentración y el tiempo adecuados

En pruebas de laboratorio, el ácido acético al 6% durante 30 minutos mató las bacterias de la tuberculosis, incluso cepas resistentes a medicamentos. El vinagre común al 5% durante 20 minutos fue menos eficaz contra ellas.

Qué significa: El vinagre es un buen limpiador. El vinagre de limpieza, más fuerte, y más tiempo de contacto ayudan.

[Cortesia C, et al. Acetic acid, the active component of vinegar, is an effective tuberculocidal disinfectant. mBio, 2014.](#)

El vinagre y el bicarbonato no son desinfectantes completos

El vinagre doméstico redujo rápidamente la salmonela y la pseudomona, pero tuvo mucho menos efecto contra el estafilococo dorado. El bicarbonato hizo poco contra todos los gérmenes probados.

Qué significa: Úsalos para limpiar, y usa un desinfectante registrado por la EPA donde importan los gérmenes: cocinas, baños y zonas que se tocan mucho.

[Rutala WA, et al. Antimicrobial activity of home disinfectants and natural products against potential human pathogens. Infection Control and Hospital Epidemiology, 2000.](#)

El agua oxigenada al 3% es un desinfectante eficaz para superficies

La guía de los CDC para centros de salud dice: "El agua oxigenada al 3% de venta comercial es un desinfectante estable y eficaz cuando se usa en superficies inanimadas".

Qué significa: Sigue siendo excelente para manchas y como respaldo, y es el ingrediente activo de muchos desinfectantes ecológicos.

[CDC. Guideline for Disinfection and Sterilization in Healthcare Facilities, 2008.](#)

El timol del aceite de tomillo es un desinfectante registrado por la EPA

El desinfectante botánico de Benefect (registro EPA 84683-3) usa timol, el principal compuesto activo del aceite de tomillo. Según su etiqueta de la EPA, limpia y desinfecta en un solo paso y no necesita enjuague.

Qué significa: Las empresas de limpieza ecológica usan productos así para que un solo spray limpie y desinfecte las zonas de mucho contacto.

[U.S. EPA. Pesticide product label, Benefect botanical disinfectant, EPA Reg. No. 84683-3.](#)

El aceite de clavo detiene mohos y levaduras comunes en el laboratorio

El aceite esencial de clavo y su compuesto principal, el eugenol, inhibieron todas las cepas de *Candida* y *Aspergillus* probadas en estudios de laboratorio.

Qué significa: Prometedor para zonas con moho, pero son resultados de laboratorio, no una afirmación de desinfección de la EPA. Controlar la humedad sigue siendo lo más importante.

[Pinto E, et al. Antifungal activity of the clove essential oil from *Syzygium aromaticum* on *Candida*, *Aspergillus* and dermatophyte species. Journal of Medical Microbiology, 2009.](#)

El aceite de romero combate levaduras en el laboratorio

El aceite esencial de romero y sus compuestos principales, 1,8-cineol y alfa-pineno, mataron y debilitaron la levadura *Candida albicans* en pruebas de laboratorio.

Qué significa: Una buena razón por la que el romero es la mitad de nuestra mezcla de la casa, además de su aroma fresco. Son resultados de laboratorio, así que seguimos usando un desinfectante registrado por la EPA donde importan los gérmenes.

[Rosemary essential oil and its components 1,8-cineole and \$\alpha\$ -pinene induce ROS-dependent lethality and ROS-independent virulence inhibition in *Candida albicans*. PLOS ONE, 2022.](#)

Los aceites de árbol de té y tomillo funcionan, con límites

Una revisión de salud pública encontró que los aceites de árbol de té y tomillo redujeron mucho la *E. coli*, pero necesitaron tiempos de contacto largos y funcionaron menos contra el estafilococo dorado. El aceite de árbol de té puede irritar la piel.

Qué significa: Útiles como refuerzo en las recetas. El timol funciona mejor en una fórmula probada y registrada por la EPA, por eso compramos nuestro desinfectante ya hecho.

[National Collaborating Centre for Environmental Health. Effectiveness of Alternative Antimicrobial Agents for Disinfection of Hard Surfaces, 2014.](#)

Los sprays de limpieza comunes se asocian con un deterioro pulmonar más rápido

En un estudio de 20 años con más de 6,000 adultos, las mujeres que limpiaban en casa o trabajaban en limpieza perdieron función pulmonar más rápido que las que no. El autor principal dijo que "los paños de microfibra y el agua son más que suficientes para la mayoría de los usos".

Qué significa: Menos sprays agresivos protegen a quienes limpian, incluido nuestro equipo.

[Svanes Ø, et al. Cleaning at home and at work in relation to lung function decline and airway obstruction. American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine, 2018.](#)

Ingredientes desinfectantes más seguros

El departamento de medio ambiente de San Francisco recomienda desinfectantes de agua oxigenada, ácido cítrico y ácido láctico, y señala riesgos para la salud en el cloro y los compuestos de amonio cuaternario ("quats").

Qué significa: Cuando compres un desinfectante, revisa el ingrediente activo en la etiqueta.

[San Francisco Department of the Environment. Safer products and practices for disinfecting and sanitizing surfaces.](#)

Con el moho, quitarlo es mejor que matarlo

La EPA recomienda tallar el moho de las superficies duras con detergente y agua, eliminar la fuente de humedad y buscar ayuda profesional en áreas de más de unos 10 pies cuadrados. El moho muerto aún puede causar alergias, así que hay que quitarlo.

Qué significa: Primero jabón, tallar y secar. El spray de clavo y el agua oxigenada ayudan.

[U.S. EPA. A Brief Guide to Mold, Moisture and Your Home.](#)

PARA NUESTRO EQUIPO

El estándar de Malibu Organic Maids

Cada integrante del equipo lee esta guía antes de su primera visita. Estos ocho hábitos aplican en cada trabajo.

- ✓ Etiqueta cada botella con el nombre de la receta y la fecha en que la preparaste.
- ✓ Revisa la superficie antes de usar vinagre o limón: nada de ácidos en mármol, piedra caliza, travertino ni ónix.
- ✓ Nunca mezcles productos en la misma botella y nunca lleves cloro a un trabajo.
- ✓ Usa microfibra por colores: un color para baños, otro para cocinas y otro para todo lo demás, con un juego limpio para cada casa.
- ✓ Prueba los productos y recetas nuevos primero en un lugar escondido.
- ✓ Usa nuestro desinfectante botánico en lugar del spray multiusos en inodoros, lavabos, encimeras y manijas, y déjalo húmedo el tiempo que indique la etiqueta.
- ✓ Abre una ventana y usa guantes en trabajos largos.
- ✓ Pregunta a cada cliente su aroma preferido (nuestra mezcla de romero, cítricos y clavo, o sin aroma) y anótalo en su expediente.

Esta guía es información general, no asesoría profesional ni médica. Sigue siempre las etiquetas de cuidado de las telas y las instrucciones del fabricante, prueba primero en un lugar escondido y guarda los productos de limpieza fuera del alcance de los niños. Los enlaces de Amazon y de proveedores son solo sugerencias; no nos pagan por ellos.