

ELIMINA EL PLÁSTICO Y GANA SALUD

+50 alternativas para reducirlo en casa

Por María Eyo



CASA SANA
CONSCIENTE
NATURAL
DETOX

www.casaquesuma.com

GUÍA PARA UNA VIDA LIBRE DE PLÁSTICO

Soluciones rápidas, prácticas y muy fáciles para vivir con menos plástico y ganar salud

INDICE

El plástico, ¿Bendición o maldición?

¿Por qué el plástico es tan problemático?

2 razones poderosas para que te deshagas del plástico

¿Cuáles son los plásticos más seguros?

+ 50 propuestas sencillas para reducir el uso del plástico.

EL PLÁSTICO, ¿BENDICIÓN O MALDICIÓN?

Alrededor del 1950, comenzó el plástico a irrumpir, de forma masiva, en nuestras vidas. Era maravilloso: indestructible, económico, versátil, ligero, flexible, resistente a la intemperie.... Desde entonces, dicen que se han producido **más de ocho mil millones de toneladas de plástico**, y será cierto si no se quedan cortos los cálculos, pero los peligros de este material tan aclamado son cada vez más evidentes.

Nuestros ancestros nos dejaron legados en piedra, nosotros pasaremos a la historia como **la era del plástico**. Nuestras montañas e islas de plástico amenazan con no desaparecer jamás de la faz de la Tierra



Vivimos, sin lugar a dudas, en la era del plástico!

Tiene poco más de medio siglo de vida y ha invadido todo el planeta.

Los plásticos están en todas partes. Levanta la mirada y observa.

¿Cuántas cosas de plástico ves?

Envases de alimentos, cosméticos, juguetes, utensilios para el hogar, accesorios de todo tipo, el ordenador que tienes delante...

¿POR QUÉ EL PLÁSTICO ES TAN PROBLEMÁTICO?

El **plástico** es una **sustancia química sintética**, fabricada a partir del petróleo y como hemos visto con múltiples ventajas: es de bajo coste, fácil de moldear..... pero también resulta un **residuo muy perjudicial para el medio ambiente y tóxico para el ser humano** al contener gran cantidad de **DISRUPTORES ENDOCRINOS**.



Los plásticos se hacen a partir de un polímero al que se le añaden una mezcla de aditivos y/o catalizadores (que los consumidores nunca conocemos) para darle las propiedades de dureza, flexibilidad, color... Son miles los aditivos registrados como tal, pero un informe de la **Agencia de Protección Ambiental de Dinamarca** ha desvelado que en los productos plásticos se utilizan al menos **132 sustancias o grupos de sustancias problemáticas**, muchas de ellas reconocidas por ser cancerígenas o disruptoras endocrinas. Entre las más preocupantes:

- **Metales pesados como el mercurio, cadmio o plomo.**
- **Retardantes de llama como los bromuros y cloruros** presentes desde en las fibras sintéticas de la ropa o de los equipos electrónicos (televisiones, ordenadores, etc) y están reconocidos como disruptores endocrinos.
- **Antimonio** como catalizador en la fabricación del PET (botellas de agua) que deberíamos evitar porque desconocemos las consecuencias serias que nos puede traer a largo plazo.
- **Compuestos perfluorados.** Utilizados en revestimientos antiadherentes, ropa técnica deportiva..... son disruptores endocrinos.

2 RAZONES PODEROSAS PARA QUE TE DESHAGAS DEL PLÁSTICO PARA SIEMPRE

+1 EL PLÁSTICO TE ENFERMA

LA LIXIVIACIÓN

La lixiviación es un proceso de extracción sólido-líquido. Se trata de un proceso químico por el cual un disolvente líquido pasa a un sólido.

En los envases plásticos nos preocupa especialmente porque **varios productos químicos migran con facilidad (lixiviación) a los alimentos** con los que están en contacto, entrando directamente en nuestro organismo.

Los bisfenoles & ftalatos

El archiconocido BPA y los ftalatos forman parte de esos químicos que lixivian con facilidad y suponen una amenaza importante para la salud.

BPA. (Bisfenol A) Componente habitual de plásticos y resinas: Botellas, recipientes, envasado de alimentos, tickets, pinturas, film transparente, compuestos dentales, adhesivos, esmaltes de uñas, juguetes.....

Se ha relacionado con problemas del corazón, efectos sobre el cerebro, desequilibrio hormonal.... y recientemente la Agencia Europea de Sustancias Químicas (ECHA) lo ha reconocido como **peligroso para la salud humana y el medioambiente**, pero desgraciadamente siguen sin prohibirlo.

BPS. (Bisfenol S) Como el BPA ha sido prohibido en productos de uso infantil es habitual leer en envases de plástico "*libre de BPA*". Esto no hace al plástico seguro. Muchos investigadores advierten que el BPA se ha sustituido en muchos casos por BPS (bisfenol S), una **sustancia química similar al BPA**, con propiedades igualmente tóxicas.

FTALATOS Se utilizan como aditivo de plásticos en suelos de PVC, alfombras con capa base de plástico, papel de vinilo, cortinas de ducha, bolsas, envases de alimentos, adhesivos, pinturas, pintura (impresión), productos de limpieza, tejidos cosméticos, textiles (ropa de agua, zuecos de plástico), juguetes (tales como muñecos de plástico, juguetes de agua, piscinas para niños, palas de agua, colchones de aire). En la UE, los ftalatos DEHP, DBP y BBP están prohibidos sólo en los juguetes.

ALTERAN EL SISTEMA HORMONAL

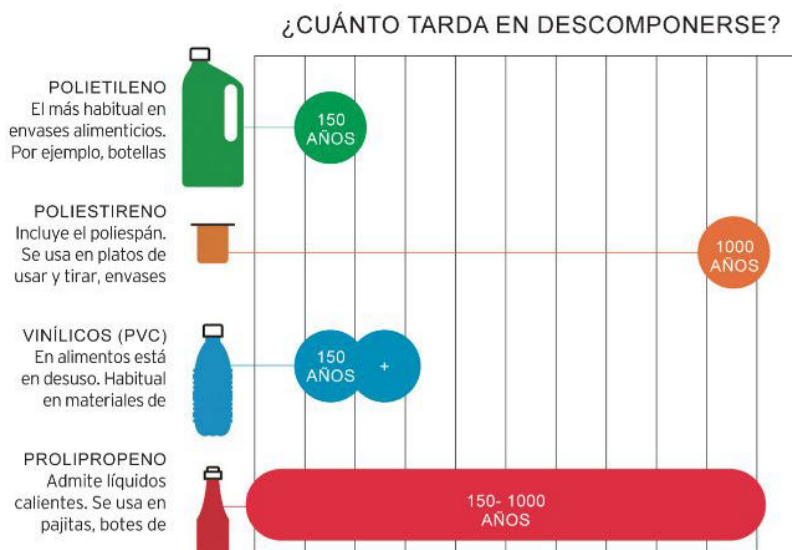
Todas estas sustancias tienen la propiedad de **imitar y mimetizar a las hormonas naturales** y una vez dentro del torrente sanguíneo, actúan como estrógenos, y acaban desregulando el sistema endocrino de nuestro organismo en 5 diferentes áreas:

1	2	3	4	5
ALTERACIÓN REPRODUCTIVA en ambos sexos	TUMORES en órganos HORMONODEPENDIENTES	NEURONAL hiperactividad, autismo.. efectos sobre el desarrollo cognitivo y del cerebro	NEUROINMUNOLÓGICOS esclerosis múltiple	METABÓLICOS obesidad, diabetes, enfermedades del corazón....

+2 EL PLÁSTICO CONTAMINA Y MATA ANIMALES

IMPACTO AMBIENTAL.

Los plásticos juegan un papel importante en la destrucción de nuestro medio ambiente, ya que **necesitan muchísimo tiempo para descomponerse** y lo hace en pedazos más pequeños pero igual de dañinos.



Fuente: El mundo

Si bien **el reciclaje** puede ser una forma de ayudar a cuidar al planeta, **no es la solución al problema**. No todos los materiales son fáciles de reciclar y el reciclaje es en ocasiones ineficiente y costoso, porque el producto resultante convertidos en **productos de menor calidad y duración**; Sólo se recicla un porcentaje pequeño del plástico que desechamos.

"El reciclaje no reduce la producción de plástico nuevo"

Los desechos de plástico que no se reciclan son quemados, esto se traduce en **contaminación del aire**.

LECTURA RECOMENDADA: Greenpeace plásticos

La solución es **evitarlos y sustituirlos por alternativas más saludables** tanto para nosotros como para la madre tierra.

¿Viste este vídeo?



¿CUÁLES SON LOS PLÁSTICOS MÁS SEGUROS PARA TU FAMILIA Y EL MEDIO AMBIENTE?

Es imposible evitar por completo los plásticos.

Lo más importante es que **aprendas a reconocerlos** y muchos de ellos, presentes en el día a día, puedes **sustituírlos por alternativas mucho más sanas**.

En el blog tienes un post que habla en profundidad de este tema.

►► Puedes leerlo aquí: [¿ES SEGURO EL PLÁSTICO PARA LA SALUD?](#)

Códigos de identificación del plástico:



Realmente, el **PP(5)** es el único recomendado por la OMS, y el **HDPE (2)** y **LDPE (4)** se consideran, de momento **de bajo riesgo**.

El resto **(1) (3) (6) y (7)** sería mejor **evitarlos siempre**.



PET

PET o PETE (NYLON)

Polietileno tereftalato

De los más usados: Botellas de agua, zumos y aceite, envases alimentarios... por ser fino y transparente.

Contiene ftalatos

De no poder rechazar úsalo con precaución. Los estudios indican que este plástico es seguro para un solo uso. Como medida de precaución, **NUNCA reutilices una botella; tampoco debe ser calentado**, porque el calor contribuye a la liberación de ftalatos, por tanto ni lo uses en microondas ni expongas una botella de agua o refresco al sol.

Sustitúyelo por botellas y envases de vidrio.



HDPE

PEAD | HDPE

Polietileno de alta densidad

Uso común: botes y recipientes de leche, detergentes, champús, bebidas, juguetes..

Limitar la frecuencia con que rellena recipientes hechos de polietileno de alta densidad.

Junto con el número 4 se considera una alternativa poco problemática para la salud.



PVC

PVC

Cloruro de polivinilo

Uso común: baberos, fundas de colchón y envoltura de plástico comerciales, así como algunos tipos de envases de alimentos y de detergentes, manteles..

Evítalo!!

Es el plástico más peligroso en todas sus etapas: en producción, su uso y en su desecho.

Se trata de un producto clorado y el cloro es uno de los tóxicos más peligrosos. La fabricación de PVC crea dioxina, un potente **carcinógeno** con exposición a largo plazo que contamina los seres humanos, animales y el medio ambiente.

El PVC también puede contener **ftalatos**, por tanto se usará con precaución.



LDPE

PEBD | LDPE

Polietileno de baja densidad

Uso común: Se usa para films adhesivos, botellas de plástico blando, bolsas de basura... por ser suave y flexible.

Si bien el LDPE se considera una alternativa poco problemática para la salud por no contener BPA podría filtrar otras sustancias estrogénicas.

Úsalo con precaución o evítalo siempre que sea posible.



PP

PP

Polipropileno

Por ser duro pero flexible, se usa en envases de alimentos (helados, yogur..) pajitas, botellas de jarabe, tuberías de agua caliente y pañales desechables..

PP es uno de los plásticos más seguros, el único recomendado (de momento) por la OMS para uso alimentario.



PS

PS

Poliestireno

Es el típico "Porexpan" de las tazas de café para llevar y bandejas del súper; cucharas de plástico opacas y tenedores, recipientes desechables..

Evítalo!!

Susceptible de desprender estireno, sustancia incluida en la lista negra de tóxicos por: **cancerígena, disruptora endocrina, neurotóxica, tóxica para la reproducción.**

En presencia de grasas y/o con calor aumenta la cantidad de estireno filtrado.



Otros

O

(Otros)

Aquí se agrupan aquellos plásticos de los que se desconoce su composición, o que no pertenecen a ninguna de las familias anteriores, y que conviene **descartar por principio de precaución**, dado que muchos de ellos pueden contener el temido Bisfenol A (BPA), como por ejemplo las resinas epoxi cuya base es BPA.

En esta familia están también el policarbonato, bioplásticos y acrílicos

+ 50 PROPUESTAS SENCILLAS PARA REDUCIR EL USO DE PLÁSTICOS

Los plásticos son baratos, útiles, manejables, no tan frágiles y delicados como alguno de sus sustitutos, nos solucionan muchas papeletas en el día a día... pero su coste como vimos es muy caro a largo plazo, tanto para nuestra salud como para la salud del planeta.

Aquí tienes algunas **propuestas sencillas para reducir su uso de plásticos**:

No hay porque hacerlo todo de golpe sino ir **integrándolas paulatinamente**, por ejemplo 1-2 por semana.

¿empezamos?



La cocina es uno de los lugares donde, sin lugar a dudas, más plástico usamos.

Adiós alimentos procesados y envasados

¿Cuánto plástico traes a casa después de la compra en el súper?

Elige siempre que puedas alimentos frescos, de temporada, sin procesar y a granel.

Además comprar a granel en una tienda de barrio es ayudar al **consumo responsable y a fomentar la economía local**.

Lleva tus propias bolsas y recipientes de casa.

Hola botes de vidrio

Elige, al comprar, **envases de vidrio** si tienes la opción.

Los podrás **reutilizar para guardar alimentos, congelar, deshidratar los productos** para mantener durante el invierno

Puedes reutilizar botes de conservas que ya has consumido o comprarlos; los tienes en muchos tamaños.

Adiós bolsas de plástico

Rechaza cualquier bolsa de plástico. Lleva tus propias bolsas cuando vayas de compras, preferiblemente de tela.

Hazte con un pack de **bolsas de tela** para la compra a granel. En internet encontrarás mil sitios para comprarlas.

O si eres manitas mira estos tutoriales. Puedes reutilizar sábanas desgastadas o incluso reconvertir en 15 min. viejas camisetas y darles una nueva vida.

4 IDEAS DIY PARA HACER BOLSAS DE LA COMPRA DE TELA

BOLSA PLEGABLE PARA COMPRA



Tutorial: [Aquí](#)

BOLSA RECICLANDO UNA CAMISETA



Tutorial: [Aquí](#)

BOLSA DE MACRAMÉ



Tutorial: [Aquí](#)

BOLSAS REUTILIZABLES CON RETALES



Tutorial: [Aquí](#)

No almacenar alimentos en recipientes de plástico

Este es uno de los puntos críticos del plástico en contacto con los alimentos. Como hemos comentado, las sustancias químicas de los envases de plástico pueden filtrarse en los alimentos. **Especial cuidado con alimentos grasos y/o alimentos calientes.**

ALTERNATIVAS SEGURAS: almacena en vidrio, cerámica, o acero inoxidable (NUNCA ALUMINIO que está en el punto de mira dado que **puede ocasionar daños** en el sistema nervioso, cuando se deposita en el cerebro o en los riñones).



>FIAMBRERAS ACERO

>FIAMBRERAS ACERO

En las **compras a granel** a veces nos vemos obligados a utilizar **tuppers de plástico** por su poco peso, para comprar carne, pescado o cualquier otro alimento. Es importante al llegar a casa **cambiarlo a otro tipo de recipiente de acero o vidrio**, sobre todo los alimentos grasos para **evitar esa migración masiva de sustancias perjudiciales**.

Adiós a beber o almacenar bebidas en plástico

Al almacenar la **bebida en envases de plástico**, sean del número que sean, no podemos asegurar que no **liberen tóxicos de algún tipo**.

Que la botella lleve un "**LIBRE DE BPA**" no es garantía de que esté libre de tóxicos. En muchas ocasiones el Bisfenol A es sustituido por otro Bisfenol sin probar sus efectos en la salud a largo plazo.

Si puedes di adiós directamente al agua embotellada. Bebe del grifo.

Lecturas para reflexión:

MEJOR CON SALUD: [5 razones por las que no deberías tomar agua embotellada](#)

CONSEJOS IMPORTANTES:

- **NUNCA REUTILICES** los envases de plástico de un solo uso.
- **NUNCA** dejes la botella de plástico **al sol ni expuesta a una fuente de calor**.

Los contaminantes hormonales, como los ftalatos y el BPA, no están químicamente unidos al plástico por eso una fuente de calor, la luz solar o incluso el microondas los desprenden fácilmente y acaban en tu comida o bebida.

Hola botellas de vidrio o acero inoxidable

En el blog tienes un post muy interesante titulado **CUAL ES LA BOTELLA MAS SANA PARA BEBER** y en la **tienda** botellas en múltiples tamaños y en los materiales que consideramos más sanos : **VIDRIO Y ACERO**



Adiós a pajitas de plástico para beber

¿Sabes que las pajitas se encuentran entre los artículos de plástico encontrados en mayor cantidad en las limpiezas de playas?

Evítalas o usa pajitas reutilizables. En la tienda las tienes en **acero y divertidos colores**, pensando en los mas peques de la casa .



Adiós a los vasos, platos y cubiertos de plástico

Si es un recurso que usas a menudo plantéate el buscar una alternativa más sana.

Al igual que las pajitas, los platos, vasos y cubiertos desechables junto con las botellas de agua y las bolsas de plástico son la mayor fuente de basura no biodegradable.

Adiós film de cocina.

¿Lo envuelves todo en film transparente?

Porque no en botes de vidrio reutilizados, **envoltorios de silicona** o simplemente en dos platos o envuelto en un paño de cocina de algodón húmedo.

Ojo también con el papel de aluminio

El aluminio hace tiempo que se relaciona con **daños** en el sistema nervioso, cuando se deposita en el cerebro o en los riñones.

Evítalo siempre que puedas y envuelve directamente en servilletas de tela, tupperes o envoltorios de cera de abeja.

Ojo con la comida enlatada y los envases "brik"

El interior de la mayoría de las latas de metal viene con un recubrimiento plástico que libera bisfenol A u otros disruptores endocrinos. Limita su uso, aunque no es un plástico en sí, no es una opción saludable.

ALTERNATIVAS A LAS LATAS

Las conservas envasadas se pueden encontrar tanto en envases de lata como de cristal. La FDA recomienda no abusar de las latas ya que el BPA utilizado en su revestimiento puede filtrarse en el contenido de los alimentos, especialmente en el caso de los líquidos, como las sopas y las salsas.

El interior del conocido *brik*, viene recubierto de varias capas de plástico polietileno. Aunque no es de los plásticos más peligrosos desde el punto de vista de la salud, es un plástico a evitar siempre que sea posible.

¿ Cápsulas de café?

Existen las **cápsulas biodegradables y también recargables**. (Desconozco en realidad cuanto de degradables son) o vuelve a darle uso a la **cafetera de toda la vida, de acero**, nunca de aluminio.

El café si es posible, de comercio justo.

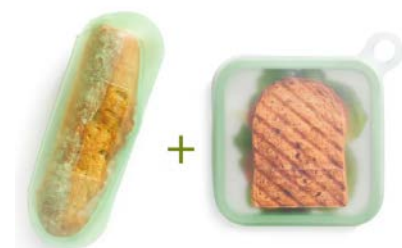
Café para llevar

Muy poco o nada se habla del café para llevar, que si vas al bar te lo sirven siempre en un envase de usar y tirar ahora casi siempre de **papel recubierto de plástico (café caliente = lixiviación de tóxicos)**. Existen tazas reutilizables que las encuentras con facilidad en internet para evitar esta alternativa.

LECTURA INTERESANTE: ***La cara oculta de los vasos desechables***

Comida para llevar

Tela encerada para guardar alimentos y contenedores reutilizables hechos de acero inoxidable, cerámica o vidrio.



ENVOLTORIOS SILICONA

TUPPERS DE ACERO

Evita utensilios de cocina de plástico y antiadherentes

Los utensilios de cocina de plástico (cucharones, tablas...) renuévalos a medida que se estropeen por los de madera o acero inoxidable.

Los **utensilios de cocina antiadherentes** han sido recubiertos con un material llamado politetrafluoroetileno (PTFE), comúnmente conocido como *teflón* que hasta hace poco contenían PFOA clasificado como **disruptor endocrino** y relacionado con trastornos de la tiroides, enfermedad renal crónica, enfermedad hepática y cáncer testicular...

Sustituir el papel de cocina por toallas reutilizables

Lo sabemos, esto es de nota...

Pero si te apetece reducir aún más residuos y se te da bien la máquina de coser, te dejamos esta idea... Por un lado una tela bonita, por otro una toalla de algodón absorbente (reutilizada de alguna que se quede viejecita) Puedes enrollarlas unidas con snaps o dobladas en un cajón. **[Tutorial aquí](#) y [aquí](#)**



Servilletas de tela en lugar de servilletas desechables

Tanto en fiestas como en el día a día, recuperar las servilletas de tela son una alternativa que el planeta nos agradecerá sin duda, porque reducimos la cantidad de basura y la fabricación de papel de usar-tirar.



Otro lugar problemático de la casa, en lo que a plásticos se refiere, es el baño:

Prescinde de los botes innecesarios en el baño

Acumulamos mucho plástico en botes, botellas, envoltorios... y a simple vista parece que poco podemos evitar salvo que realicemos nosotros **nuestros propios productos DIY de higiene**, aunque cada vez hay más alternativas. Ya puedes conseguir jabón y champú en barra, desodorantes de piedra natural...

Pero te invito a la siguiente reflexión... gel de ducha, champú, acondicionadores, cremas, desodorantes, etc. La mayoría de los productos contienen microplásticos y otros ingredientes cuestionables en lo que a salud se refiere, pero.... **¿Realmente necesito tantos productos & botes?**

También siempre que puedas **elige cosméticos envasados en vidrio**, no plástico, ni aluminio. Esto resulta ya más complicado pero si tenemos la opción, siempre son más seguros para nuestra salud.

OJO con los microplásticos

Evita el uso de cosméticos que tengan en su composición microesferas de plástico: polietileno (PE), polipropileno (PP) y/o nylon. Normalmente se encuentran en productos exfoliantes. En su lugar, elige cosméticos con componentes como arcilla, cáscaras de frutos secos o semillas.

Aunque no es fácil, intenta conseguir **productos de higiene y cuidado personal que no estén envasados en plásticos y que no contengan microplásticos** en su composición, protegerás tu salud. Que sean naturales y más sanos.



Microplásticos: Proyecto Europeo ResponSEable

Mira este video:

NANOPLASTICOS & MEGAPROBLEMA

Hola pastilla de jabón

En casa hace que nos pasamos a la **pastilla de jabón para ducharnos y para lavar el pelo....** es tremendamente versátil.

Busca un jabón sin tóxicos, hay muchas alternativas sanas en el mercado (pregúntanos si tienes dudas) y fíjate como se reducen los residuos plásticos. Nosotros a penas tenemos botes en el baño.

Sustituye los cepillos de dientes de plástico

Piensa que cambiamos varios cepillos de dientes cada año, y curiosamente cada cepillo que tiramos tarda cientos de años en degradarse. Elige alternativas con **cepillos de madera, bambú y con cerdas naturales**. Son alternativas totalmente biodegradables.

Últimamente se venden por eco muchos cepillos de Nylon (el nylon es un plástico) y... es seguro para la salud?

Peines de madera en lugar de peine de plástico

Poco más que añadir. Que cuando toque sustituir el peine porque ya no cumple su función plantéate **que sea de madera y no plástico y con cerdas naturales**. Las cerdas naturales distribuyen los aceites del cabello (sobre todo si no lo lavas con "plástico") y te ayudan a recuperar su brillo natural

Adiós a las maquinillas de afeitar desechables

Al igual que cepillos de dientes las maquinillas de afeitar desechables también son un generador de basura que tarda cientos de años en degradarse. Sustitúyela por una maquinilla metálica o por la clásica navaja.

Y la espuma de afeitar, la podremos sustituir por la pastilla de jabón multiusos?

Compresas y salvaslips de tela

Por otro lado también están las compresas y salvaslips que en su composición llevan partes de plástico que tardan años en degradarse, calculan que unos 200-300 años. Puedes sustituirlas por otras reutilizables de tela lavables.



Estas de la foto son de

MARIPURI TIJERITAS

Se fabrican de forma totalmente ética en el País Vasco, en materiales orgánicos y con tejidos certificados GOTS

Prueba la copa menstrual

¿La conoces? Son una alternativa ecológica que **evita muchísimos residuos de plástico** como los que generan los tampones, las bolsas donde vienen las compresas...Además de ahorrar dinero porque dura muuuchos años.

Toallitas limpiadoras o desmaquillantes

Las toallitas desmaquillantes, aunque no son de plástico, al usarlas de forma diaria generan una gran cantidad de residuos. Una alternativa es hacerlas de tela y lavarlas en la lavadora. Mira estos dos tutoriales para hacerlas; por la red encontrarás muchos más. Pero, por ejemplo ya puedes **reciclar y reconvertir una vieja toalla** en mini-toallitas.



Fuente: [ORGANICUS](#)



[MARIECLAIRE](#)

Toallitas húmedas

En su día se habló suficiente de este tema y deberíamos tener claro que **no son biodegradables** por mucho que digan y su impacto medioambiental es muy elevado.

Lectura recomendada: [TOALLITAS ¿DESECHABLES?: UN PELIGRO AMBIENTAL](#)



Haz tus propios productos de limpieza

Seguramente al principio se hace un poco extraño, pero no es difícil hacer **productos de limpieza caseros** con ingredientes de origen no tóxicos tales como bicarbonato de sodio, vinagre y zumo de limón. Además de sanos, evitamos el embalaje adicional y además resulta más económico.

En breve habrá una guía como esta con el tema de la limpieza.



Sustituye las escobas y cepillos de plástico

Cuando se estropeen sustitúyelos por unos con **mangos de madera y fibras vegetales**. Son biodegradables!



CEPILLOS PARA LIMPIAR BOTELLAS

Sustituye el estropajo verde del fregadero



En **este post** te contamos que los estropajos verdes, si! esos que todos tenemos en el fregadero almacenan un montón de bacterias además de liberar microplásticos que al final de la cadena acaban en nuestras barrigas.

Elige cerdas vegetales para sustituirlos.

Y las pinzas de la ropa?

Mucho mejor si las vas **sustituyendo por pinzas de madera** a medida que se van rompiendo las de plástico.



Reparar en lugar de comprar

Se pueden reparar mas artículos de los que pensamos. Afortunadamente cada vez somos más conscientes de que la filosofía usar-tirar nos deja sin planeta en breve.

Conoces este documental?: COMPRAR - TIRAR-COMPRAR de TVE

Pilas recargables

De acuerdo, no es plástico, pero merece la pena que recordemos que lamentablemente sigue siendo un objeto que encontramos muy a menudo en la basura y es **altamente contaminante para el suelo**. Elige recargables, siempre que puedas!

Muebles sostenibles y duraderos en lugar de plásticos y/o baratos

La misma obsolescencia programada que afecta a los electrodomésticos también afecta al mueble. En el blog tienes dos post de lectura muy recomendable

►► **POR QUÉ NUNCA DEBERÍAS COMPRAR MUEBLES BARATOS**

►► **QUÉ ES UN MUEBLE SOSTENIBLE & MUEBLE ECOLÓGICO**

En uno de los post se hacía esta reflexión:

Debiéramos cultivar la responsabilidad de reducir al máximo los impactos negativos de nuestra actividad, de manera que las generaciones futuras todavía dispongan de recursos.
Nuestro planeta es finito y sus recursos, también.

Teléfonos móviles y otros dispositivos

Es inevitable que sean de plástico pero ...

¿Tenemos que cambiarlos cada 1-2 años solo porque no están de moda?

Regalos sin basura

¿Probamos a empaquetar los regalos de manera diferente?.

¿Y si utilizamos materiales naturales o un periódico viejo y lo personalizamos? ¿Y si hacemos bolsas de regalo con tela para reutilizar muchas veces?

Seguro que si dejamos volar la imaginación se nos ocurren mil ideas.



Llenar en lugar de tirar

Se trata de adquirir el hábito de cuestionar, cada vez que tenemos que comprar algo nuevo, si podemos hacerlo teniendo en cuenta nuestra salud y la del planeta. No importa si es un bolígrafo o un marcador o incluso cartuchos de impresora: Cada vez en el mercado hay mas **artículos que se pueden rellenar** y aunque no afectan de forma directa a nuestra salud, si **afectan a la del planeta** con la gran cantidad de basura que generamos, que al final acaba en nuestro plato.

¿Nos quedó claro que mucha acaba en el mar no?

No a los bioplásticos

No voy a extenderme en este tema, porque da mucho de sí, pero después de investigar bastante sobre el bioplástico llegué a la conclusión de que, dependiendo de qué tipo de bioplástico sea (hay varios) **tampoco estamos ante una alternativa segura** en lo que a salud se refiere, debido a la alta cantidad de aditivos utilizados.

Si atendemos al ciclo de vida de fabricación del bioplástico, en general, incrementan el consumo de recursos naturales, por tanto no solucionan ningún problema, ni contribuyen a detener el **consumo masivo de plásticos** (muchos de ellos ni siquiera son biodegradables).

►► Aquí te damos nuestro punto de vista sobre los bioplasticos



Armario: elije fibras naturales

Somos, como norma general, grandes consumidores de ropa; la mayoría está hecha de **materiales sintéticos** como: poliéster, nylon, acrílico, lycra... todos ellos de una u otra manera, **PLÁSTICOS**.

Y todas las telas sintéticas crean **contaminación de microfibras** cuando se lavan. Son piezas microscópicas de plástico liberadas en cada lavado y que terminan en los océanos, entrando a la cadena alimenticia a través de los peces, y finalmente a nuestra mesa.

Por no hablar de la mayoría de los **tintes** utilizados que son altamente tóxicos. Yo misma acabé hospitalizada una vez por un tinte de una camiseta. No es un mito!

Al comprar ropa nueva, **elige algodón orgánico, cáñamo, lana éticamente criada** y otras fibras naturales.

Haz tu propia ropa & segunda mano

Otra alternativa a comprar ropa nueva es hacernos o reciclar nuestra propia ropa o comprar en tiendas de segunda mano.

Sustituye los textiles decorativos por fibras naturales

Los plásticos no solo se esconden en el armario sino por toda la casa: **juguetes, tapicerías, cortinas, almohadas y colchones de espuma.....** Elige al renovar productos hechos de **lana, algodón, cáñamo y otras fibras naturales siempre libres de plástico.**





Cabe recordar que **el embarazo y la primera infancia son períodos especiales de riesgo** donde estos tóxicos pueden interferir en los períodos de formación del bebé, o bien en el desarrollo durante los primeros años de vida.

Inmediatamente después del nacimiento los bebés se enfrentan a un mundo lleno de plásticos. Bienvenid@s! 🥺

En nuestra mano está el cambio.

Antes de nada, quiero recomendarte que **No dejes que te vuelvan loc@.**

A menudo se sugiere a las futuras mamás y los padres primerizos que necesitarán una cantidad de artículos para el embarazo y el recién nacido. Sin embargo, no es verdad que se necesite *tanto cachibache*. **Plántate si realmente las necesitas** o pídele a alguien que te preste. La mayoría de las cosas solo las usarás unos meses y quedarán nuevas.

En lo que a salud se refiere hay cosas que hay que tener claras:

Embarazo: ojo!! cremas, *potingues* varios y perfumes

Reduce, aunque solo sea por salud, todo tipo de potingues que vienen cargados de parabenos, ftalatos y un larguísimo etc. Son tóxicos capaces de atravesar fácilmente la placenta y llegar al bebé. Revisa las etiquetas y confía en marcas con certificados serios.

Adiós biberones de plástico

Nos declaramos **defensores a ultranza de la lactancia materna** (busca un grupo de lactancia o asesoras de lactancia cerca de ti, no necesitarás nunca un biberón, te lo prometo) pero si lo necesitas por causa de fuerza mayor, **reduce la exposición de tu bebé al plástico.**

No uses nunca biberones de plástico. Elige biberones de cristal, con tetinas de silicona.

Hola juguetes sanos

Evita también los juguetes de plástico, traerán consigo DISRUPTORES ENDOCRINOS.

Pero no solo el plástico es un problema; el plomo u otros metales pesados presentes en las pinturas... lamentablemente, por difícil que resulte entender, en las normativas de juguetes hay cosas que aun no contemplan.

Lo primero, plantéate si realmente necesitas el juguete y luego elige lo más sano y ecológico que puedas.

La SALUD es lo más valioso que podemos dejarle en herencia a nuestros retoños.

►► Lecturas recomendadas: [JUGUETES SIN TÓXICOS I](#) [JUGUETES SIN TÓXICOS II](#)

Toallitas húmedas de usar y tirar

Cuando me tocó hacer "mi nido" para la llegada de los minis y se me dio por leer el *cocktail molotov* de sustancias disruptoras endocrinas y potencialmente cancerígenas de un paquete de toallitas, me puse a buscar una alternativa más sana.

Cierto es, que hay en el mercado toallitas "mas ecológicas", pero yo en casa siempre tenía un termo con agua caliente y toallitas de tela caseras (inspirate en las desmaquillantes), las tenía de algodón para las prisas o incluso si compras las desechables ecológicas que sepas que las puedes lavar y reutilizar varias veces.

Ah! truco: puedes poner unas gotas de aceite de almendra en la toallita para las rojeces. Va fenomenal ;)

Los potingues para bebés

Los mismos tóxicos que comentábamos para los potingues de mamá están presentes en los cosméticos para bebés: champús, lociones, cremas...

Lee con detenimiento las etiquetas del producto o confía en marcas seguras como Weleda.

Discos de lactancia lavables

Los discos de lactancia tampoco tienen que ser desechables. En internet tienes cientos de DIY para reaprovechar restos de tela.



Pañales de tela reutilizables

Su uso tiene su *aquel* y requiere de un auténtico máster, pero vale la pena el esfuerzo si pensamos que un pañal puede tardar unos 300 años en degradarse.

¿Cuántos pañales desechables usa un bebé al día? ¿Durante cuantos años? ¿Cuántos residuos se generan? Valóralo!

Vajillas y fiambreras

Tanto en casa como para la escuela, **no uses plástico en contacto con alimentos.**

El vidrio es frágil en manos infantiles, pero **el acero es seguro.**

Ojo con los **bioplásticos**, hablamos de ellos aquí y también con la **fibra de arroz o fibra de bambú**. La mayoría **usan como aglutinante resina de melamina**. Son muy pocas las realizadas con alternativas 100% naturales y sanas; yo las que probé, se parten con facilidad ante los golpes, por ello son una buena alternativa si el manejo de la fiambarrera lo hace un adulto.

Lo hemos comentamos en las páginas del inicio, pero recordamos que las afirmaciones **"libre de BPA" no son sinónimos de salud.**

Cubiertos, vasos, botellas de agua..

Lo mismo para cualquier otro artículo; no tenemos porque usar plástico. El acero inoxidable es seguro y duradero.

Si hablamos de alimentos no está de más recordar la **peligrosa asociación de comida o bebida caliente** y los recipientes de plástico. El **plástico con comidas grasas y/o calientes migra sustancias tóxicas** y cuidado con el microondas!

El nido: habitación, muebles y ropa de cama

Otro de los grandes focos de tóxicos y mala calidad del aire lo encontramos aquí:

PINTURA PLÁSTICA: Su propio nombre lo indica. Estas pinturas, aunque lleven el sello ecológico traen en su composición demasiados tóxicos que durante mucho tiempo se volatilizan en el aire, y acaban en los pulmones. En el blog puede leer sobre este tema:

►► **PINTURAS SIN TÓXICOS:** Sobre los tóxicos presentes en las pinturas plásticas

►► **PINTURAS NATURALES :** Que son y cuáles son las pinturas naturales

►► **PINTAR CON UNA PINTURA SIN TÓXICOS SOBRE PINTURAS PLÁSTICAS :** la respuesta a la pregunta que todos nos hacemos. ¿Se puede? La respuesta es SI.

►► **DIFERENCIAS ENTRE UNA PINTURA NATURAL Y UNA PINTURA ECOLÓGICA:** Hay una enorme confusión con esto. Las **pinturas ecológicas son pinturas plásticas**, las pinturas naturales se realizan a base de cal, arcilla.....

MUEBLES: Lo mismo sucede con los barnices de los muebles, el contrachapado... Elige siempre madera maciza y **aceites o ceras naturales** para el acabado .

COLCHÓN: Los colchones infantiles sean de espuma, viscoelástica o cualquier otro nombre raro y con sello eco, suelen ser derivados del petróleo. Hablaremos de esto en el blog próximamente ya que pronto estarán disponibles en la tienda colchones 100% sanos y naturales.

ROPA DE CAMA. Elige si es posible, ropa orgánica y certificada, donde la trazabilidad del producto esté clara, así tendrás la seguridad de que no ha sido tratada con ningún químico agresivo durante todo el proceso. Pronto también la tendremos disponible en la tienda online, pregúntanos si la necesitas.



ECOIDEAS DECORACIÓN

¿TENEMOS RAZONES SUFICIENTES PARA ELIMINAR EL PLÁSTICO DE NUESTRAS VIDAS?

DESCUBRE EN LA TIENDA
una selección exclusiva
MUY SANA Y NATURAL
de productos para tu casa



ENTRA EN NUESTRO ESTUDIO
TE AYUDAMOS A CREAR
ESPACIOS ÚNICOS Y SANOS



CREDITOS

Las fotos que llevan a webs externas están con su link correspondiente.

Las demás son propiedad de CASA QUE SUMA o UNSPLASH

Portada Tiko Giorgadze on Unsplash

¿QUIÉN ESCRIBE ESTE EBOOK?

Me presento. Mi nombre es María Eyo.

Soy **diseñadora de interiores** especializada en **salud del hábitat**, entendiendo la SALUD de forma global, no sólo como la ausencia de enfermedad.

El entorno en el que vivimos, nuestra casa y nuestros hábitos son alimento para nuestra salud física, emocional y mental, por eso debemos cuidarlos como se merecen. Pero, ¿Cómo?

En la web encontrarás mas inspiración
www.casaquesuma.com

Creo firmemente que **la salud y el bienestar personal serán los "lujos" del mañana**, y podemos empezar a cuidarlos hoy.

Si necesitas contactarnos puedes hacerlo en
info@casaquesuma.com



Este ebook es para uso privado (no comercial)

Queda prohibida su copia, distribución y/o venta sin consentimiento.

♥ Gracias por respetar nuestro trabajo ♥