



¿Qué puedo hacer
para adaptarme a un
modo de vida más
sostenible?

Consejos reales



No todos los plásticos son necesariamente malos, pero si hablamos de plásticos de un solo uso, necesitamos DEJAR DE EMPLEARLOS.





¿POR QUÉ SON MALOS LOS PLÁSTICOS DE UN SOLO USO?

El plástico es fabricado a partir de combustibles fósiles y tiene un gran impacto ecológico durante su producción.

A menos que se recicle, todo seguirá estando aquí en cientos de años.

Desafortunadamente, solo un pequeño porcentaje del plástico será reciclado.

Debido al uso de suavizantes durante el proceso de producción, puede filtrar toxinas en alimentos y bebidas, que se sabe que dañan nuestra salud. Por ejemplo, una alteración hormonal o cáncer.

Contamina nuestros océanos y mata animales marinos y pájaros.

El plástico no se degrada por completo; solo se dividirá en partículas más pequeñas que pueden introducirse en la cadena alimentaria.

¿SABÍAS QUE...?



Cada año se usan 500 mil millones de bolsas plásticas en el mundo



En la última década produjimos más plástico que en todo el siglo pasado



50% del plástico es desechable o de un solo uso



Comparamos 1 millón de botellas plásticas cada minuto



Cada año usamos 17 millones de barriles de petróleo para producir botellas de agua



En 2016, se vendieron 480 mil millones de botellas plásticas en todo el mundo



El plástico representa 10% de todos los residuos que generamos



DATOS REALES

EL PROBLEMA DEL PLÁSTICO EN EL OCÉANO



VIDA MARINA

ENREDO E INGESTA POR ANIMALES, DEGRADACIÓN DEL HÁBITAT Y EXPOSICIÓN DE SUSTANCIAS QUÍMICAS



ECONOMÍA

EL COSTE DE LA "BASURA MARINA" ESTÁ ESTIMADO ENTRE 259 Y 695 MILLONES DE EUROS



SALUD

EXPOSICIÓN HUMANA A PRODUCTOS QUÍMICOS A TRAVÉS DE LA CADENA ALIMENTARIA



CLIMA

RECICLAR 1 MILLÓN DE TONELADAS DE PLÁSTICO EQUIVALE A RETIRAR 1 MILLÓN DE COCHES

¿CUÁNTO TARDA EN DEGRADARSE EN EL MAR?



6 MESES



65 AÑOS



5 AÑOS



400 AÑOS



20 AÑOS



450 AÑOS



55 AÑOS



500 AÑOS



Para 2050, podría haber más plástico que peces en el mar.

¿No crees que ahora es el momento de sacar tarjeta roja al plástico? [#KickOutPlastic](#)



11 MANERAS DE CÓMO PUEDO ECHAR EL PLÁSTICO DE MI VIDA DIARIA

1. Abstente de usar pajitas de plástico

Utiliza de acero inoxidable reutilizable o una pajita de vidrio en su lugar.

2. Usa bolsas de la compra reutilizables

Las bolsas de un solo uso pueden tardar cientos de años en degradarse. Usa bolsas deutilizables cuando compres.

3. Compra cajas en lugar de botellas

Productos como el detergente para la ropa también vienen en cartón, que es más fácil de reciclar que el plástico.

4. Compra alimentos a granel

Compra pasta o arroz de contenedores a granel y trae una bolsa reutilizable, evitando el desperdicio de envases.

5. Reutiliza los contenedores

Reutiliza los contenedores para almacenar las sobras o comprar a granel.

6. Botellas y tazas reutilizables

Usa una botella o taza reutilizable para tus bebidas, incluso cuando hagas un pedido en una tienda para llevar.

7. Evita comprar alimentos congelados

Su embalaje es de plástico. Incluso aquellos que parecen ser cartón, están recubiertos con una fina capa de plástico.

8. No uses material plástico

Usa los cubiertos en casa y asegúrate de solicitar a los restaurantes no los empaqueten en tu comida para llevar.

9. Navajas, peines y cepillos de dientes.

Usa máquinas de afeitar reemplazables en lugar de desechables. Usa peines y cepillos de madera o bambú.

10. Compra fresco y a granel

Opta por alimentos frescos y a granel en lugar de productos que vienen envueltos en plástico o de una sola porción.

11. Deja de mascar chicle

Renuncia a los chicles, están hechos de plástico.



¿CÓMO PUEDO ADAPTARME A UN MODO DE VIDA MÁS SOSTENIBLE?

Energía

- Cambia a energías renovables, es decir, paneles solares o turbinas eólicas y consulta la cartera de servicios públicos de su empresa.
- Apaga las luces cuando no sean necesarias.
- Limita el uso de calefacción y aire acondicionado.
- Seca la ropa al aire libre, en lugar de usar la secadora.
- Reemplaza las lámparas con bombillas de bajo consumo.
- Utiliza las escaleras, no los ascensores, para ahorrar energía.
- Desenchufa todos los dispositivos en lugar de ejecutarlos en modo de espera (todavía usando energía).



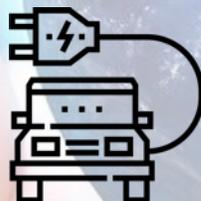
Compra Inteligente

- Compra de productos locales y de temporada cuando sea posible.
- Compra productos reciclados, biodegradables o éticos cuando sea posible.
- Apoya a empresas certificadas y ecológicas.
- Compra solo mariscos con certificación sostenible.
- Reduce la ingesta de carne.
- Evita productos envasados.
- Compra fresco y evita comida procesada.
- Evita productos que involucren pruebas en animales.
- Verifica las etiquetas ecológicas y certificaciones.



Transporte/Movilidad

- Cambia a un vehículo eléctrico si conducir es inevitable.
- Ir en bicicleta o caminando al trabajo cuando sea posible.
- Usar el transporte público cuando sea posible.
- Optar por videoconferencias en vez de viaje de negocios (FaceTime, Skype, WhatsApp).
- Considera compartir el viaje cuando sea posible.



Desperdicios

- Limita el uso de toallitas de papel o reemplázalas por textiles.
- Cambia a facturación sin papel.
- Evita imprimir e imprime a doble cara cuando sea posible.
- Deja de usar cápsulas de café. Si usas cápsulas, asegúrate de que sean recicladas o compra alternativas compostables.
- Recicla todo lo posible, como plástico, papel / cartón, vidrio, chatarra electrónica.





¿CÓMO PUEDO ADAPTARME A UN MODO DE VIDA MÁS SOSTENIBLE?

Agua

- Cierra el grifo cuando no lo estés usando, por ejemplo, cepillándote los dientes.
- Acorta las duchas.
- Bebe agua del grifo en lugar de embotellada. Instala / usa un sistema de filtración de agua, si la calidad del agua del grifo no es suficiente.
- Elimina productos que contengan microperlas.
- Evita los limpiadores tóxicos, usa limpiadores ecológicos.
- Ten en cuenta que se utiliza una gran cantidad de agua para producir ciertos productos.



¿CUÁNTA AGUA HACE FALTA PARA PRODUCIR...?

1 KILO DE CARNE  15.000 LITROS	1 HAMBURGUESA  2.400 LITROS	1 KILO DE TRIGO  1.500 LITROS	1 VASO DE LECHE  200 LITROS
1 BOLSA DE PAPAS  185 LITROS	1 VASO DE ZUMO  170 LITROS	1 TAZA DE CAFÉ  140 LITROS	1 HUEVO  135 LITROS
1 COPA DE VINO  120 LITROS	1 VASO DE CERVEZA  75 LITROS	1 MANZANA  70 LITROS	1 NARANJA  50 LITROS
1 REBANADA DE PAN CON QUESO  40 90 LITROS LITROS	1 TAZA DE TÉ  35 LITROS	1 PATATA  25 LITROS	1 TOMATE  13 LITROS



General

Involúcrate

- Encuentra una causa y apóyala.
- Ofrécete voluntario para una limpieza local.
- Habla sobre estos compromisos con tus compañeros.
- Envía esta promesa a un amigo.
- Predica con el ejemplo.



Consejos

- Reutilización sobre uso único.
- Los bioplásticos no son una solución, porque no hay una solución. No se biodegradan y deben compostarse en instalaciones especiales.
- Cada pequeña acción cuenta.
- Difunde el mensaje.
- Sé minimalista, ¿realmente necesitas tanta ropa?
- Antes de tirar cosas, verifica si otras personas aún pueden usarlas y donarlas.
- Ve una película documental sobre la contaminación plástica como "A Plastic Ocean" en Netflix.



**¡Es un maratón,
no un sprint!**



Recuerda siempre:

RECHAZAR



- > Di no a los plásticos de un solo uso.
- > Rechaza comprar productos dañinos como determinados limpiadores.



REUSAR

- > Reusa jarras de agua.
- > Reusa botellas y bolsas.

RECICLAR



- > Recicla plástico, papel, cristal y metal.

REDUCIR.



- > Reduce el consumo de energía
- > Reduce tu huella de carbono

REINVENTAR

- > Antes de tirar, piensa en una forma alternativa de usarlo.

