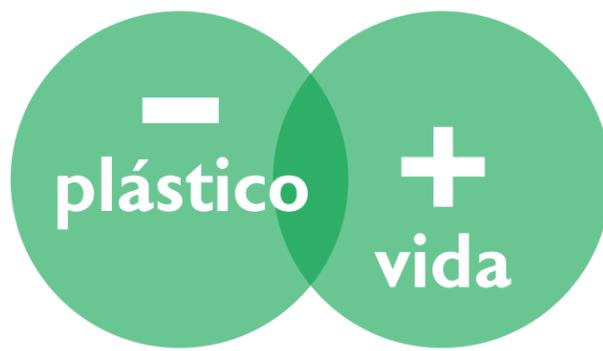


# Reduce tu consumo de plástico ¡Limpiemos el planeta!



De todos los plásticos que desechamos, los pepenadores sólo sacan de los basureros aquellos que son fácilmente separables y que tienen valor económico, tal es el caso de las botellas de PET  (como las de bebidas embotelladas), las de HDPE  (como las de leche, detergentes etc), y ciertos plásticos rígidos. El resto generalmente no se saca de la basura por estar revuelto y por tener bajo valor en el mercado.

Los plásticos son muy útiles en la vida moderna cotidiana, se utilizan para embalajes, para envasar, conservar y distribuir alimentos, medicamentos, bebidas, agua, artículos de limpieza, de tocador, cosmetología y un gran número de otros productos que pueden llegar a la población en forma segura, higiénica y práctica. Pero, ¿sabes cuáles son las ventajas de reducir su consumo?

El consumo responsable es la elección de los productos y servicios no solo en base a su calidad y precio, sino también por su impacto ambiental y social y por las prácticas de las empresas que los elaboran. Completándolo con una conducta crítica para consumir solo lo necesario, y estando atentos ha como nos influye la publicidad en la creación de necesidades superfluas.

## El problema del plástico

**Reduce** tu consumo de plástico.



### Estadísticas

**160 millones de toneladas** de plástico se produjeron en el año 2000 a nivel mundial.

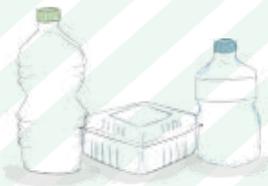
**5.3 millones de toneladas** es la producción actual estimada por año en México.

**48kg de plástico** aproximadamente se desechan por persona al año en nuestro país.

**99% del plástico** se produce a partir del petróleo, contaminando desde su producción.

### Principales desventajas

- Ciertos plásticos tienen una vida útil efímera, algunos productos se utilizan sólo por unos minutos.
- Una vez usados, la mayoría de los diferentes tipos de plástico tienen poco valor comercial y difícilmente se separan para reciclar.
- La mayoría no son biodegradables, sólo se fragmentan en micro-polímeros más pequeños.
- Están en el ambiente por largo tiempo, ya que pueden permanecer inalterados químicamente entre 100 y 500 años.
- Pueden contener sustancias tóxicas que afectan al ser humano y al medio ambiente.
- Ya que se utilizan en una enorme cantidad de productos, generan grandes volúmenes de basura.



## Efectos en el medio ambiente

**Reduce** tu consumo de plástico, es importante para cuidar al planeta, ya que este produce efectos nocivos al acumularse en la naturaleza.

### Envenenamiento

- Los plásticos que llegan al mar se fotodegradan en pedazos cada vez más pequeños hasta llegar a niveles moleculares que entran a la cadena alimenticia envenenando a los seres vivos, incluidos los humanos.
- Así mismo el plástico sirve como una "esponja" de productos tóxicos, concentrando contaminantes dañinos en los océanos como hidrocarburos y pesticidas.
- Se estima que cada año, más de un millón de aves y cien mil mamíferos y tortugas marinas mueren por ingesta de plástico.



### Contaminante versátil

El plástico puede contaminar la tierra cuando se deposita en forma de residuos sólidos urbanos, el agua cuando llega a ríos, lagos u océanos y se degrada en ellos, e incluso puede contaminar el aire, ya que al quemarse o degradarse libera partículas flotantes nocivas.

### El continente de basura

- Fue descubierto en 1997 en el Océano Pacífico.
- Se formó con los plásticos arrastrados por las corrientes marinas.
- De acuerdo al Centro Nacional de Estudios Especiales Francés (CNES) mide alrededor de 3.5 millones de km y se calcula que contiene aproximadamente 100 millones de toneladas de residuos plásticos.



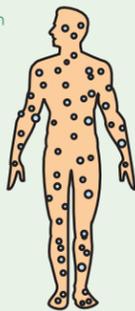
## Efectos adversos a la salud

**Reduce** tu consumo de plásticos, no sólo ayuda al planeta, también a tu salud.

Su uso llega a ser un problema de salud pública debido a los químicos tóxicos que contienen. Ya sea por ingestión, respiración o absorción tópica, estos químicos pueden bioacumularse en el organismo.

### Químicos tóxicos

- Los principales tipos de químicos que contienen los plásticos son el bisfenol A o BPA y los aditivos conocidos como ftalatos.
- El BPA es utilizado para fabricar botellas o envasar alimentos. Desde 1940 se reconoce que causa alteraciones endocrinas, cáncer, problemas de desarrollo, ansiedad e hiperactividad.
- Los ftalatos, utilizados en el PVC para fabricar juguetes y otros productos, se han relacionado con alteraciones en los órganos reproductivos de los niños varones.



### Para reducir tu exposición

- Evita calentar tu comida en recipientes o envases de plástico en el microondas, utiliza mejor aquellos de vidrio.
  - Evita guardar los alimentos en contenedores plásticos dentro del refrigerador, ya que tu comida estará expuesta a las toxinas.
- Las moléculas plásticas entran al organismo a través del ambiente y la comida. Debido al extendido uso, estas moléculas pueden encontrarse en la mayoría de las personas y dependiendo de la exposición, los efectos pueden variar.

## ¿Qué se puede hacer al respecto?

**Reduce** el uso de productos plásticos como bolsas, botellas, popotes, comida empaquetada etc.

### Al comprar

- Procura adquirir productos en recipientes de vidrio retornables, estas no despiden sustancias nocivas hacia los alimentos.
- Selecciona productos con menos embalaje, prefiere comprarlos a granel.
- Prefiere el comercio local.
- Evita bolsas plásticas utilizando unas reusables o llevando tu propio recipiente.
- Evita comprar plásticos de un solo uso.
- Adquiere productos de otros materiales, resistentes, duraderos y de buena calidad.
- Específicamente los plásticos marcados con los símbolos  son de difícil reaprovechamiento o reciclaje, evítalos.



### En tu hogar

- Guarda las cosas en cajas de cartón ya que estas tienen mayor posibilidad de ser recicladas.
- Evita los desechables, prefiere el uso de vajillas, platos y recipientes de vidrio.
- Reutiliza todos los artículos de plástico que sea posible para reducir la compra de artículos nuevos.



Casa Cem



Vías Verdes A.C.  
Av. Chapultepec 376  
Guadalajara, Jalisco.  
(33) 3615-4499  
www.casacem.org

✉ Informes@casacem.org  
f /casacemgdl  
t @casacem

Coordinación general: Sofía Chávez Arce

Diseño: Rosalba Solórzano  
ross.dag@gmail.com

Ilustraciones: Marisol de la Torre

t @sunnndesign  
e solilustra@gmail.com  
f /sunnillustrator

**CONTIGO SOMOS MÁS ¡INVOLUCRATE Y PARTICIPA!**

Ninguna parte del contenido de éste folleto puede reproducirse, sea de manera electrónica, química, mecánica, óptica, de grabación o fotocopia, ya sea para uso personal o de lucro, sin la previa autorización por escrito de los responsables de la publicación.