



EL MANUEL DEL PLÁSTICO ✓

Una guía para reducir la
exposición al plástico en tu hogar

unplasticyourlife.com

EL MANUAL DEL PLÁSTICO ✓

Una guía para reducir la exposición al plástico en tu hogar

La gran mayoría de los productos de plástico (>99 %) se fabrican a partir de petroquímicos perjudiciales para el medio ambiente y para la salud humana.¹¹ Los plásticos y sus aditivos químicos están por todas partes: están presentes en los alimentos que comemos, en el aire que respiramos y en los productos que aplicamos sobre nuestra piel. Estas sustancias químicas nocivas pueden interferir con el sistema hormonal y se han relacionado con un mayor riesgo de infertilidad, obesidad y enfermedades crónicas.

La buena noticia es que hay medidas eficaces que puedes empezar a aplicar desde hoy mismo para reducir tu exposición al plástico, tanto para ti como para tu familia y tu comunidad. Inspirada en la intervención que la Dra. Shanna Swan y Million Marker llevaron a cabo con seis parejas en el documental *The Plastic Detox*, esta guía ofrece soluciones para reducir el plástico en tu vida diaria. Encontrarás estrategias prácticas para identificar, reducir y sustituir los plásticos nocivos en las áreas clave de tu día a día.

En esta guía encontrarás:

- ✓ Diez cambios sencillos y de gran impacto que puedes poner en práctica desde hoy
- ✓ Una lista detallada, habitación por habitación, para ayudarte a identificar y sustituir los plásticos nocivos en toda tu casa
- ✓ Consejos de expertos para entender mejor los ingredientes de los productos y tomar decisiones más seguras
- ✓ Datos fáciles de compartir sobre cómo el plástico afecta a nuestra salud

El Manual del Plástico ha sido desarrollado en colaboración entre la [Oceanic Preservation Society](#) y [Million Marker](#). Las traducciones fueron realizadas por [Health & Environment Alliance \(HEAL\)](#).

Encuentra recursos gratuitos adicionales en unplasticyourlife.com y únete a la conversación en redes sociales con el hashtag [#UnplasticYourLife](#).



10 COSAS QUE PUEDES (Y DEBES) HACER DESDE HOY

¿Preparado/a para reducir el plástico en tu vida? Evita los peores focos de exposición tóxica con estos diez consejos:

01 Sustituye los recipientes de plástico para alimentos



Los recipientes de plástico y el film transparente pueden liberar sustancias químicas en los alimentos y bebidas, alterando tus hormonas. Guarda los alimentos en recipientes de vidrio, acero inoxidable o cerámica, y sustituye el film de plástico por alternativas como envoltorios de cera de abeja o fundas de tela.

03 Nunca calientes plásticos, especialmente el plástico negro



Al calentar plásticos pueden liberarse más sustancias nocivas en tus alimentos y bebidas. El plástico negro, además, puede contener materiales reciclados tóxicos procedentes de dispositivos electrónicos. Utiliza vidrio o cerámica para calentar en el microondas y para almacenar alimentos. Lava a mano los artículos de plástico en lugar de meterlos en el lavavajillas. Opta por electrodomésticos de acero inoxidable o vidrio. Si tus electrodomésticos tienen piezas de plástico, evita que el agua caliente permanezca en ellas demasiado tiempo.

02 Cocina con cuidado



Evita ingerir sustancias químicas persistentes perjudiciales (PFAS), que pueden acumularse en el organismo. Sustituir las tablas de cortar y los utensilios de plástico por opciones de madera maciza, acero inoxidable o bambú natural es un cambio fácil y rápido para reducir la liberación de microplásticos en los alimentos. Cambia también las sartenes y utensilios antiadherentes o de teflón por alternativas más seguras como vidrio, acero inoxidable, cobre, cerámica o hierro fundido.

04 Evita las bebidas embotelladas



Las botellas de plástico pueden liberar sustancias químicas y microplásticos en las bebidas, especialmente cuando se calientan, se exponen al sol, se almacenan durante mucho tiempo o se lavan en el lavavajillas. Filtra el agua del grifo y usa botellas de vidrio o acero inoxidable. Nunca bebas agua embotellada que haya estado dentro de un coche caliente.

05 Rechaza los recibos en papel



Los recibos de papel térmico suelen estar recubiertos con BPA o BPS, sustancias químicas que alteran las hormonas y pueden absorberse a través de la piel. Siempre que sea posible, opta por recibos digitales. Si en tu trabajo manejas recibos con frecuencia, considera usar guantes o lavarte las manos con regularidad. Evita tocar recibos justo después de usar gel hidroalcohólico, ya que puede aumentar la absorción de estas sustancias a través de la piel.

07 Cuida tu ropa con más conciencia



Utiliza detergentes en pastillas, polvo o líquido sin fragancia en lugar de cápsulas envueltas en plástico. Evita también las láminas suavizantes para secadora, unos productos desechables que se introducen en la secadora para perfumar y suavizar la ropa. En su lugar, prueba con bolas de lana para secadora: suavizan las telas, reducen la electricidad estática y duran mucho más tiempo. Añadir vinagre blanco al compartimento del suavizante también ayuda a suavizar la ropa. Y siempre que puedas, aprovecha el sol y el aire fresco tendiendo la ropa al aire libre.

09 Elige tejidos orgánicos



Los tejidos sintéticos como el poliéster, el acrílico o el nailon son plásticos y pueden contener tintes disruptores hormonales, sustancias ignífugas y otros tratamientos químicos. Además, al lavarse liberan microplásticos. Revisa de qué están hechas tu ropa, tu ropa de cama y las telas del hogar, y considera alternativas de fibras naturales como algodón orgánico, lino, cáñamo o lana.

06 Elige productos de cuidado personal y capilar con menos tóxicos



Presta atención a los productos que usas en la piel y el cabello, ya que muchas de sus sustancias pueden absorberse en el organismo. Puedes utilizar aplicaciones como [Healthy Living](#) o [Clearya](#) para encontrar productos con ingredientes más seguros. Existen excelentes jabones en pastilla, lociones, champús y acondicionadores que además son soluciones de residuo cero. Siempre que sea posible, limita el uso de tratamientos químicos capilares, como alisados, que a menudo contienen disruptores hormonales.

08 Evita las fragancias sintéticas



Los términos “fragancia” o “parfum” en una etiqueta pueden ocultar mezclas de sustancias químicas potencialmente disruptoras hormonales, como los ftalatos, que se utilizan para prolongar el aroma. Incluso los productos etiquetados como “sin perfume” pueden contener fragancias o ftalatos. Elige productos sin fragancia o perfumados únicamente con aceites esenciales naturales verificados por terceros.

10 Renueva el aire de tu hogar

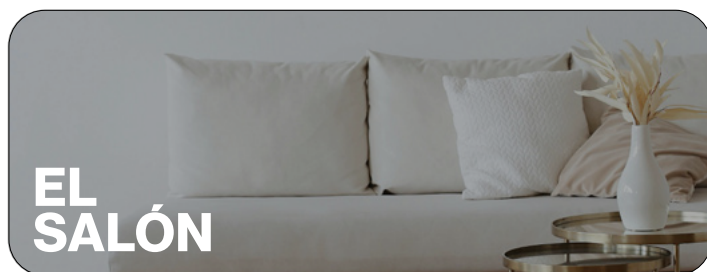
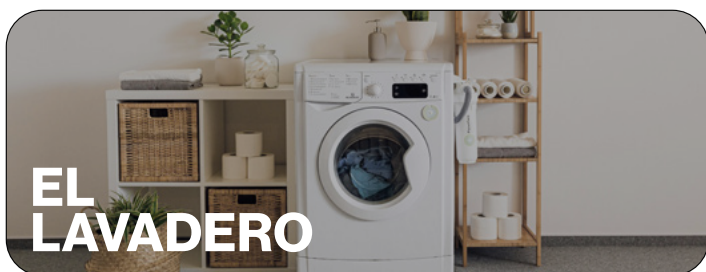
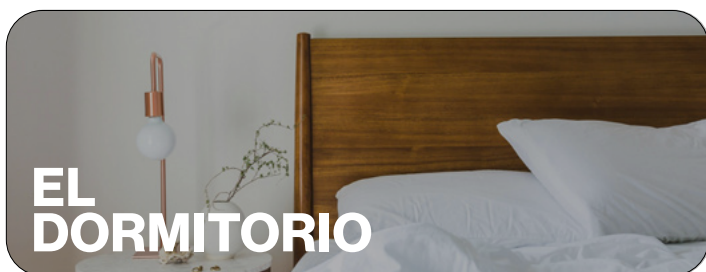
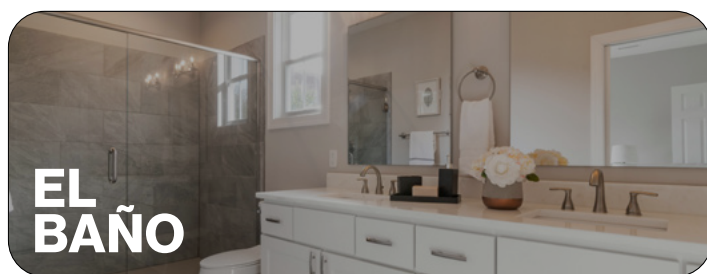
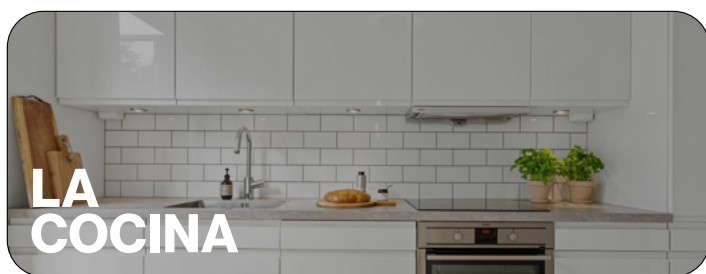


El aire interior puede estar incluso más contaminado que el aire exterior, con mayores niveles de sustancias químicas relacionadas con el plástico. El polvo puede atrapar partículas y microplásticos, y los ambientadores perfumados añaden aún más químicos al ambiente. Prueba alternativas naturales como las plantas de interior, limpia las superficies semanalmente con un paño húmedo y barre o aspira con regularidad. Siempre que sea posible, abre las ventanas al menos 15 minutos al día.

LISTA PRÁCTICA PARA UN HOGAR MÁS SEGURO

Cada habitación de tu casa contiene objetos que pueden exponerte a microplásticos y sustancias químicas, como los productos de limpieza en el lavadero, los productos de cuidado personal en el baño o los utensilios de cocina en la cocina. Pero no te agobies con estos sencillos cambios. Cada paso que des para reducir el plástico en tu vida contribuye a crear un hogar más saludable.

VAMOS HABITACIÓN POR HABITACIÓN



LA COCINA

Come fresco y evita el plástico

La comida no debería entrar en contacto con plástico, pero la cocina es uno de los lugares donde más exposición hay a toxinas ocultas. Objetos cotidianos como tablas de cortar, recipientes de almacenamiento o utensilios de cocina pueden liberar sustancias químicas y microplásticos en los alimentos. El riesgo aumenta cuando estos materiales se calientan. Sustancias como BPA, ftalatos, PFAS y otros disruptores endocrinos se han relacionado con alteraciones hormonales, problemas de fertilidad, alergias, asma e incluso algunos tipos de cáncer. La buena noticia es que la cocina es uno de los lugares más fáciles para empezar a reducir el plástico en casa.

Cambia la forma de almacenar tus alimentos

- **Recipientes:** Los recipientes de plástico pueden liberar sustancias como bisfenoles y ftalatos en la comida, especialmente cuando están calientes. Sustitúyelos por recipientes de vidrio, cerámica o acero inoxidable. También puedes reutilizar tarros de vidrio para guardar alimentos y bebidas.
- **Envolturas y bolsas:** En lugar de film transparente o bolsas de plástico, utiliza envoltorios de cera de abeja o fundas de tela para cuencos. Cuando vayas a comprar, evita las bolsas de plástico para fruta y verdura y lleva bolsas reutilizables de tela.

Bebidas: abandona el hábito de las botellas de plástico

- **Botellas de un solo uso:** Además de generar residuos, los envases de plástico pueden transferir toxinas y microplásticos a las bebidas. Utiliza botellas reutilizables de vidrio o acero inoxidable.
- **Filtros de agua:** Las jarras filtrantes de vidrio o los filtros que se colocan en el grifo ayudan a eliminar contaminantes del agua del grifo. Para una filtración más completa, puedes optar por sistemas de ósmosis inversa.
- **Café e infusiones:** Sustituye las cápsulas de café y algunas bolsitas de té por café molido o té a granel, para evitar ingerir microplásticos.



BISFENOLES

Los bisfenoles (BPA, BPS, BPF) son sustancias químicas que se utilizan para fabricar plásticos duros y transparentes. Son conocidos disruptores hormonales y se han relacionado con diversos problemas de salud. Aunque muchos productos se etiquetan como "sin BPA", a menudo contienen sustancias similares como BPS o BPF, que pueden ser igual de perjudiciales. Por eso, lo más recomendable es evitar calentar alimentos en recipientes de plástico o lavar plásticos en el lavavajillas.

**EL PLÁSTICO NO SOLO NOS RODEA,
ESTÁ DENTRO DE NOSOTROS.**



ANTIADHERENTE

“Antiadherente” es una señal de alerta que puede indicar la presencia de PFAS (sustancias perfluoroalquiladas y polifluoroalquiladas), también conocidas como “sustancias químicas eternas”. Evita cualquier utensilio de cocina que presuma de ser “antimanchas” o “resistente al agua” sin especificar que está libre de PFAS.

Cocina y limpia sin plástico

- **Tablas de cortar:** Sustituye las tablas de plástico por opciones de madera maciza, bambú natural o titanio.
- **Utensilios:** El calor y la fricción pueden hacer que los utensilios de plástico liberen sustancias químicas directamente en los alimentos. Elige utensilios de acero inoxidable, madera o bambú para espátulas, batidores y cubiertos.
- **Sartenes y ollas:** Las sartenes antiadherentes antiguas o rayadas pueden liberar PFAS. Sustitúyelas por opciones más seguras como vidrio, acero inoxidable, cerámica o hierro fundido.
- **Microondas:** Evita calentar alimentos en plástico. Si la comida para llevar llega en recipientes de plástico, pásala a un recipiente más seguro cuando llegues a casa.
- **Pequeños electrodomésticos:** Cafeteras, batidoras o hervidores pueden tener piezas de plástico en contacto con alimentos y bebidas. Cuando tengas que sustituirlos, busca modelos con componentes de vidrio o acero inoxidable.
- **Lavavajillas:** Sustituye las cápsulas envueltas en plástico por pastillas o detergente en polvo sin fragancia.
- **Esponjas y paños:** Las esponjas de plástico y los paños de microfibra liberan microplásticos. Opta por cepillos de madera con cerdas naturales, esponjas de lufa o trapos de algodón.

DATOS IMPACTANTES

- 🥤 **Latas engañosas:** La mayoría de las latas de bebidas y alimentos tienen un revestimiento interior de plástico.
- 🍵 **Bolsitas de té tóxicas:** Una sola bolsita de té hecha de polipropileno puede liberar hasta 1.200 millones de partículas de microplástico por mililitro de té.²
- 👄 **Muchos chicles están hechos con materiales plásticos y pueden liberar miles de microplásticos en la boca en pocos minutos.³**

EL BAÑO

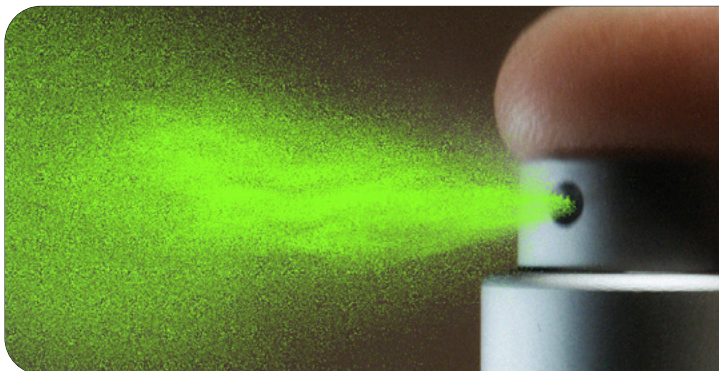
Protege tu rutina de belleza y cuidado personal

El baño es donde empiezas y terminas cada día, pero también está lleno de productos que pueden exponerte a sustancias químicas nocivas. Todo lo que aplicas sobre el cuerpo acaba entrando en contacto con tu órgano más grande: la piel. ¡Y la piel no es lugar para el plástico!

Desde la pasta de dientes hasta el champú, muchos productos convencionales contienen fragancias sintéticas, conservantes, agentes espumantes y otros aditivos químicos. Además, los envases y accesorios de plástico – como cepillos de dientes, dispensadores de jabón, botellas de champú o tubos de pasta de dientes – pueden liberar sustancias como BPA o ftalatos con el tiempo. Estos pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia para tu salud.

Revisa los productos de tu baño

- **Desodorante y gel de ducha:** Las opciones tradicionales suelen contener compuestos de aluminio, fragancias sintéticas y sulfatos. Elige desodorantes 100% naturales, preferiblemente en tubos de cartón compostable o tarros de vidrio.
- **Utensilios de baño:** Las esponjas, cepillos o aplicadores hechos con plásticos sintéticos pueden liberar microplásticos. Utiliza esponjas de lufa natural o paños de algodón orgánico.
- **Cortinas de ducha de vinilo:** Sustitúyelas por cortinas de algodón, lino o cáñamo.
- **Toallas:** Elige toallas y manoplas hechas con fibras naturales u orgánicas, como algodón, bambú o cáñamo.
- **Bálsamos labiales y productos de primeros auxilios:** Muchos contienen ingredientes derivados del petróleo y fragancias artificiales. Opta por productos sin fragancia y con ingredientes naturales, preferiblemente en envases de papel o cartón.
- **Productos de higiene menstrual:** Tampones, compresas y copas menstruales pueden estar fabricados con plásticos o fibras sintéticas, o contener residuos químicos. Las opciones de algodón orgánico o silicona de grado médico ayudan a reducir la exposición. Evita el uso de geles de higiene íntima innecesarios, ya que pueden alterar el equilibrio del pH e introducir sustancias químicas perfumadas nocivas en el organismo.
- **Protector solar:** Muchos protectores solares químicos pueden dañar la vida marina y no siempre son la mejor opción para la piel. Busca protectores solares “de base mineral”, con ingredientes activos como óxido de zinc no nano o dióxido de titanio no nano.
- **Colonias y perfumes:** Multitud de sustancias químicas nocivas pueden ocultarse bajo el término ‘fragancia’. Evita fragancias que contengan ftalatos, parabenos, microperlas o siliconas. Elige productos sin fragancia o perfumados únicamente con aceites esenciales naturales verificados por terceros.



PARFUM

Si ves “Parfum” en una etiqueta sin más información, ten cuidado. Esta sola palabra puede ocultar una mezcla de cientos de sustancias químicas, incluidos los ftalatos, potentes disruptores hormonales. En EE. UU., las empresas no están obligadas a revelar la composición de sus mezclas aromáticas.

Los productos sólidos: un look más limpio

- **Jabón de manos y cuerpo:** Cambiar al jabón en pastilla es la forma más sencilla de reducir el plástico. Si prefieres jabón líquido, utiliza dispensadores reutilizables de vidrio o acero inoxidable con recargas.
- **Lavado del cabello:** Muchos champús y acondicionadores contienen tensioactivos, conservantes y fragancias sintéticas. Además, las botellas de plástico pueden liberar sustancias químicas con el tiempo. Busca champús y acondicionadores en envases de vidrio o aluminio, o prueba champús y acondicionadores sólidos.

Mejora tu higiene bucal

- **Cepillos de dientes :** Los cepillos de dientes de plástico acaban descomponiéndose en microplásticos. Opta por cepillos de bambú con cerdas de aceite de ricino.
- **Pasta de dientes:** Puedes sustituir la pasta convencional por pastillas o polvos dentales.
- **Hilo dental:** Muchos hilos dentales están recubiertos con ceras derivadas del petróleo o PFAS. Utiliza hilo dental biodegradable de seda o fibras naturales.

Belleza más segura y con menos tóxicos

- **Cuidado de la piel:** Muchos productos convencionales contienen fragancias sintéticas, parabenos y conservantes que pueden absorberse a través de la piel con el tiempo.
- **Maquillaje:** Muchos cosméticos contienen metales pesados, colorantes sintéticos y otros aditivos. Los envases también pueden liberar microplásticos u otras sustancias químicas en los productos. Reducir el número de productos que utilizas y elegir cosméticos con pigmentos de origen vegetal es la forma más sencilla de disminuir la exposición.
- **Desmaquillante:** Evita las toallitas desechables, que suelen contener fibras plásticas. En su lugar, utiliza paños reutilizables junto con jabón en barra o un limpiador facial sin parabenos.






-PARABEN

Revisa las listas de ingredientes y busca cualquier término que termine en “-paraben” (como methylparaben, propylparaben o butylparaben). Estos conservantes sintéticos se utilizan para prolongar la vida útil de muchos productos cosméticos, pero pueden interferir con el equilibrio hormonal natural del cuerpo.

- **Espumas y geles capilares:** Opta por productos con ingredientes naturales o de baja toxicidad, que además ayuden a nutrir y fortalecer el cabello.
- **Envases:** Busca productos de maquillaje y cuidado capilar en envases reutilizables o recargables, como botellas de aluminio, tarros de vidrio o bolsas de recarga.



DATOS IMPACTANTES

-  **La cara oculta de la cosmética:** Se estima que 9 de cada 10 productos cosméticos contienen microplásticos.⁴
-  **Toallitas húmedas:** Cuando se tiran por el inodoro pueden liberar microplásticos y obstruir las redes de alcantarillado y los ríos - como la masa de 180 toneladas retirada del río Tamesis en 2025.⁵
-  **Tratamientos capilares agresivos:** El uso frecuente de productos químicos para alisar el cabello se ha relacionado con un mayor riesgo de cáncer.⁶

EL DORMITORIO

Prioriza los tejidos naturales siempre que sea posible

El dormitorio es un buen lugar para continuar reduciendo la exposición a sustancias tóxicas en casa. Invertir en algodón, lino u otros materiales naturales para la ropa de cama y la ropa de vestir ayuda a reducir la exposición a microplásticos y aditivos químicos como tintes y sustancias ignífugas. Los tejidos sintéticos liberan microplásticos tanto al lavarlos como al usarlos. Al dormir sobre sábanas sintéticas, estas fibras pueden entrar en contacto con la piel y ser absorbidas. Además, algunas personas experimentan irritación cutánea a causa de estos materiales.



POLIÉSTER, NAILON, ACRÍLICO, Y LICRA

Tejidos como el poliéster, el nailon, el acrílico y la licra son formas de plástico. Al usarlos y lavarlos liberan miles de microplásticos al medio ambiente y al aire que respiras.⁷ También puedes entrar en contacto con estas sustancias a través de la piel, especialmente cuando sudas.

Revisa los materiales de tu ropa

- **Ropa:** Prioriza el algodón (orgánico si es posible), el lino, el cáñamo, la lana o tejidos como Tencel/ Lyocell. La ropa de segunda mano también puede ser una opción más sostenible y, en algunos casos, más segura.
- **Ropa deportiva:** La ropa de gimnasio, los uniformes deportivos y los bañadores suelen estar fabricados con fibras sintéticas. Revisa las etiquetas y, cuando sea posible, sustituye estas prendas por opciones de tejidos naturales.

Un dormitorio más natural


- **Ropa de cama:** Elige sábanas, edredones, mantas y fundas de almohada fabricadas con fibras naturales.
- **Cortinas y persianas:** Opta por cortinas o estores hechos con fibras naturales como lino, algodón orgánico o bambú. Las contraventanas de madera también son una buena alternativa sin plástico.
- **Iluminación:** Elige lámparas y luminarias de vidrio, metal, bambú natural o cerámica.


**EL PLÁSTICO NO SOLO CONTAMINA,
ES ALGO PERSONAL.**




DATOS IMPACTANTES

Deja de vestir plástico

 **Pantalones de yoga :** Un solo par de mallas de poliéster puede liberar más de 400.000 fibras de microplástico en un solo lavado.⁸ La ropa deportiva sintética también puede liberar sustancias tóxicas que se absorben en el torrente sanguíneo al sudar.

 **Ropa de cama sintética:** Las mantas y edredones de poliéster o acrílico contribuyen a la presencia de microplásticos en el polvo del dormitorio, que puedes inhalar mientras duermes.

 **Tu huella de plástico:** Las suelas de la mayoría de los zapatos están hechas de goma sintética y plásticos que, con el uso, se desgastan y se convierten en polvo de microplásticos en nuestras calles y hogares.

LA HABITACIÓN INFANTIL

Jugar de forma segura para crecer sano

Los bebés y los niños son especialmente sensibles a las sustancias químicas porque sus cuerpos y cerebros aún están en desarrollo. Pueden estar expuestos a disruptores hormonales al chupar juguetes, al usar determinados tejidos o al comer y beber. También son especialmente vulnerables cuando gatean por el suelo, donde el polvo y las fibras de las alfombras suelen acumular sustancias nocivas. Estas exposiciones, incluso en niveles bajos, pueden afectar al crecimiento, al sistema hormonal, al desarrollo cerebral y a la salud a lo largo de la vida. Empieza por cambiar los objetos que los niños más tocan o se llevan a la boca, para crear un entorno más seguro.

Los bebés no deberían estar rodeados de plástico

- **Biberones:** Muchos plásticos pueden liberar BPA, ftalatos y otros disruptores endocrinos, especialmente cuando se exponen al calor. Elige biberones de vidrio o acero inoxidable con tetinas de silicona de alta calidad. Desecha las tetinas del biberón en cuanto notes signos de desgaste.
- **Chupetes:** Los bebés en etapa de dentición son vulnerables a ingerir microplásticos cuando se les dan chupetes de silicona o juguetes para la dentición. Opta por chupetes de silicona 100% de alta calidad y sustitúyelos en cuanto notes signos de desgaste.
- **Pañales:** Algunos pañales y tejidos están tratados con sustancias químicas para aumentar su absorción o durabilidad, lo que puede irritar la piel y contener compuestos que no siempre están bien regulados. Considera el uso de pañales de tela en lugar de los desechables, que están fabricados en gran parte con plásticos.
- **Baberos:** Sustituye los baberos de vinilo por opciones de algodón orgánico o silicona de grado alimentario.
- **Mantas y alfombras:** Elige textiles de fibras naturales como algodón orgánico o lana para reducir la exposición a materiales sintéticos y microplásticos.
- **Muebles infantiles:** Siempre que sea posible, opta por muebles de madera maciza con acabados no tóxicos en lugar de plástico o aglomerado.



SILICONA

Aunque la silicona es una alternativa popular al plástico, asegúrate de que los productos que van a la boca del bebé estén etiquetados como “100% silicona de grado alimentario” o “grado médico”. La silicona de menor calidad puede contener a veces rellenos o aditivos. Una prueba sencilla puede darte una pista sobre su calidad: si al retorcer la silicona aparece un tono blanquecino, es probable que sea de menor calidad. Si mantiene el color, es más probable que sea de grado alimentario o médico.

Opciones más seguras para los niños





- **Colchonetas de juego:** Las colchonetas de espuma suelen estar hechas de EVA o PVC, materiales que pueden liberar sustancias químicas. Opta por colchonetas de algodón orgánico, corcho o una alfombra de lana.
- **Peluches:** Muchos peluches están fabricados con tejidos sintéticos que liberan microplásticos y pueden estar tratados con sustancias ignífugas. Busca peluches fabricados con algodón orgánico, lana o cáñamo.
- **Juguetes y juegos:** Muchos juguetes de plástico contienen ftalatos, PVC u otras sustancias tóxicas. Elige juguetes hechos de madera, caucho natural o tela.
- **Material de manualidades:** Muchas ceras, pinturas y rotuladores contienen plásticos y otros ingredientes sintéticos. Opta por ceras de abeja, pinturas de origen vegetal y papel.
- **Vasos de aprendizaje:** Elige vasos infantiles de acero inoxidable.
- **Ropa y disfraces:** Prioriza prendas y disfraces de fibras naturales como algodón o lana, evitando materiales sintéticos como el poliéster.
- **Espuma de baño:** Muchos productos de espuma de baño contienen fragancias sintéticas y tensioactivos. Busca jabón de Castilla sin fragancia o productos perfumados únicamente con aceites esenciales verificados por terceros.



PVC

El PVC (cloruro de polivinilo), a menudo identificado con el número de reciclaje 3, es uno de los plásticos más tóxicos. Puede liberar sustancias químicas nocivas como los ftalatos, que se añaden para hacerlo blando y flexible. Evita el PVC en juguetes, mordedores y colchonetas de juego siempre que sea posible.

DATOS IMPACTANTES

-  **Biberones:** Calentar o esterilizar biberones de plástico puede liberar grandes cantidades de microplásticos. Los bebés alimentados con biberón podrían ingerir más de 160 veces más microplásticos que un adulto medio.⁹
-  **Pañales desechables:** Un bebé puede utilizar miles de pañales desechables, cada uno con plásticos que tardan siglos en descomponerse.
-  **Pajitas de plástico:** Además de contaminar, pueden liberar microplásticos directamente en la bebida.
-  **Patitos de goma:** Muchos juguetes de baño blandos están fabricados con PVC y pueden acumular moho y bacterias en su interior, liberando estas sustancias nocivas en el agua del baño.

EL LAVADERO

Ropa limpia con menos químicos

Los productos de lavado y limpieza pueden hacer que tu casa huela fresca, pero muchos de ellos esconden un auténtico cóctel de sustancias químicas. Los detergentes, suavizantes y productos de limpieza suelen contener fragancias sintéticas, tensioactivos, disolventes, conservantes y agentes antibacterianos, muchos de los cuales se han relacionado con alteraciones hormonales, alergias, asma, problemas respiratorios e irritación de la piel – sin olvidar el impacto medioambiental cuando estas sustancias se vierten por el desagüe y llegan a las vías fluviales.

Los envases de plástico añaden otra capa de preocupación. Muchos botes de limpieza, esponjas y paños de microfibra están hechos de plástico y liberan microplásticos durante su uso y eliminación, contribuyendo a la contaminación del agua y a una mayor exposición a sustancias químicas nocivas.

Detergentes con menos tóxicos

- **Cápsulas de detergente:** Evita las cápsulas de detergente envueltas en plástico (PVA) que contienen sustancias químicas concentradas. Utiliza detergentes en polvo o líquidos sin fragancia.
- **Suavizantes:** La mayoría contienen fragancias sintéticas y otras sustancias químicas. Añade medio vaso de vinagre blanco al ciclo de aclarado para suavizar la ropa de forma natural.
- **Potenciadores de aroma:** Estos productos suelen contener sustancias químicas agresivas. En su lugar, añade bicarbonato de sodio al lavado para mejorar la limpieza y neutralizar los olores de forma natural.
- **Láminas para secadora:** Son productos desechables que recubren los tejidos con fragancias sintéticas. Utiliza bolas de lana para secadora para reducir la electricidad estática y suavizar la ropa de forma natural.

Productos de limpieza más seguros

- **Desinfectantes:** Muchos limpiadores comerciales contienen numerosas sustancias químicas. Puedes preparar una alternativa sencilla con agua y vinagre en un pulverizador de vidrio reutilizable.
- **Esponjas y paños:** Las esponjas de plástico y los paños de microfibra liberan microplásticos. Utiliza cepillos de madera con cerdas naturales, esponjas de lufa o trapos de algodón.
- **Guantes:** Utiliza siempre guantes de nitrilo o neopreno cuando limpies con productos peligrosos, como disolventes, amoníaco o lejía.






SUAVIZANTES Y LÁMINAS PARA SECADORA

Evita tanto los suavizantes como las láminas para secadora, ya que añaden sustancias químicas innecesarias. Los términos “sin fragancia” o “neutro” no garantizan que un producto sea seguro, ya que no están regulados estrictamente. Para una colada más segura, elige detergentes sin fragancia y revisa las etiquetas. Busca ingredientes sencillos como jabón de Castilla, glicerina vegetal, aceites frutales, agua o bicarbonato de sodio.

- **Escobas y fregonas:** Barre y friega con frecuencia para evitar la acumulación de polvo. Siempre que sea posible, utiliza herramientas de limpieza hechas con fibras naturales.
- **Aspiradora:** Cuando tengas que sustituir tu aspiradora, considera elegir un modelo con filtro HEPA.



DATOS IMPACTANTES

-  **Escondido a plena vista:** Ese aroma a “limón fresco” en muchos limpiadores multiusos suele proceder de una mezcla de sustancias químicas que aparece en la etiqueta simplemente como “fragancia”, y que puede incluir ftalatos disruptores hormonales que puedes inhalar o absorber a través de la piel.
-  **Secadora tóxica:** Las láminas para secadora suelen estar hechas de poliéster (un plástico) recubierto de fragancias sintéticas que pueden dejar residuos químicos en la ropa y liberar sustancias al aire de tu hogar.
-  **Una avalancha invisible:** Una sola carga de ropa con tejidos sintéticos puede liberar cientos de miles de fibras de microplásticos en el sistema de aguas residuales¹⁰, que pueden acabar en nuestros océanos y en la cadena alimentaria.

EL SALÓN

Crea un espacio más saludable para el tiempo en familia

Puedes convertir tu salón en un espacio más saludable y con menos plástico eligiendo tejidos naturales y reduciendo las superficies recubiertas de plástico. Puedes hacer tu espacio más sostenible sin necesidad de gastar mucho. Elegir objetos sin plástico y fabricados con materiales naturales es una inversión en calidad, durabilidad y menor riesgo para la salud de toda la familia.

Muebles y decoración con materiales naturales

- **Asientos y mesas:** Prioriza muebles fabricados con madera, vidrio, lana, algodón o lino.
- **Almacenamiento:** Sustituye los contenedores de plástico por cestas de fibras naturales, como yute, ratán o hierba marina.
- **Mantas y fundas de cojín:** Elige textiles de fibras naturales como algodón orgánico o lana para reducir la exposición a materiales sintéticos y microplásticos.
- **Cortinas y persianas:** Elige cortinas o estores de lino, algodón orgánico o bambú. Las contraventanas de madera también son una buena alternativa sin plástico.
- **Iluminación:** Opta por lámparas de vidrio, metal, bambú natural o cerámica en lugar de plástico.
- **Velas y ambientadores:** Evita los ambientadores sintéticos. Como alternativa, puedes utilizar difusores de aceites esenciales, hervir hierbas y frutas en agua o usar plantas de interior.



FTALATOS

Los ftalatos se utilizan para hacer que los plásticos sean más flexibles. Son comunes en juguetes, cortinas de ducha de vinilo, suelos de PVC y fragancias sintéticas presentes en ambientadores y velas.

Mascotas más sanas


- **Juguetes:** Elige juguetes para mascotas fabricados con caucho natural, algodón o lana, y evita los de plástico que puedan contener BPA o ftalatos.
- **Comederos y bebederos:** Prioriza los de acero inoxidable, cerámica o vidrio en lugar de plástico, para evitar que se filtren sustancias químicas en su comida y agua.
- **Camas:** Busca camas para mascotas hechas con fibras naturales, como algodón o cáñamo, y lávalas con regularidad para reducir la acumulación de polvo y sustancias químicas nocivas.
- **Higiene:** Utiliza champús hipoalergénicos sin fragancia y evita productos con fragancias sintéticas o parabenos.
- **Limpieza:** Aspira y limpia el polvo de las zonas donde tu mascota pasa más tiempo y utiliza arenas y desodorizantes sin fragancia.


Suelos y alfombras


- **Alfombras:** Evita las alfombras sintéticas, que pueden contener sustancias químicas o fibras plásticas. Elige alfombras de lana, yute, sisal o algodón orgánico.
- **Suelos:** Si vas a renovar el suelo, considera materiales naturales como corcho de origen sostenible, bambú, madera recuperada o baldosas cerámicas ecológicas.

**ES HORA DE TOMAR EL CONTROL Y
DESPLASTIFICAR TU VIDA.**

DATOS IMPACTANTES

 **Velas perfumadas:** Muchas velas perfumadas están hechas con cera de parafina, un subproducto del petróleo que puede liberar compuestos tóxicos al quemarse, y fragancias sintéticas que contienen ftalatos.

 **El polvo doméstico:** El polvo doméstico puede acumular microplásticos y sustancias químicas procedentes de objetos del hogar, como sustancias ignífugas de los aparatos electrónicos y ftalatos de los suelos de vinilo.

 **Mascotas más expuestas:** Las mascotas suelen tener niveles más altos de sustancias químicas relacionadas con el plástico en su organismo, probablemente porque pasan más tiempo en el suelo y se lamen el pelo.

MÁS ALLÁ DEL HOGAR

Reducir el plástico cuando estás fuera de casa

Aunque no puedes controlar todas las situaciones fuera de casa, sí puedes tomar decisiones para reducir tu exposición al plástico.





Cómo reducir el plástico cuando sales

- ✓ Lleva botellas reutilizables, termos, cubiertos reutilizables, pajitas y bolsas de la compra.
- ✓ Evita los vasos para llevar de café o té, que suelen estar recubiertos de plástico por dentro.
- ✓ Transporta tus comidas en recipientes sin plástico.
- ✓ Rechaza artículos de un solo uso innecesarios cuando comas fuera o pidas comida para llevar.
- ✓ Siempre que puedas, rechaza los recibos en papel o pide la versión digital.
- ✓ Evita los ambientadores en el coche y abre las ventanas para renovar el aire de forma natural.

DATOS IMPACTANTES

 **Vasos para llevar:** Muchos vasos de papel para café están recubiertos con una fina capa de plástico que puede pasar a la bebida caliente y la tapa de plástico negro suele estar fabricada a partir de componentes electrónicos reciclados.

 **Botellas al sol:** Dejar una botella de plástico al sol o dentro de un coche caliente puede hacer que las sustancias químicas se liberen más rápidamente en la bebida.

 **Recibos:** El papel térmico utilizado para la mayoría de los recibos suele estar recubierto de BPA o sustancias similares, que pueden absorberse a través de la piel.

Notas finales

- 1 Landrigan PJ et al. 2023. "The Minderoo-Monaco Commission on Plastics and Human Health." *Annals of Global Health* 89(1): 23. <https://doi.org/10.5334/aogh.4056>
- Geyer R, Jambeck JR, Law KL. 2017. "Production, use, and fate of all plastics ever made." *Science Advances* 3(7): e1700782. <https://doi.org/10.1126/sciadv.1700782>
- 2 Banaei G, Abass D, Tavakolpournegari A, Martín-Pérez J, Gutiérrez J, Peng G, et al. Teabag-derived micro/nanoplastics (true-to-life MNPLs) as a surrogate for real-life exposure scenarios. *Chemosphere*. 2024;368:143736. doi:10.1016/j.chemosphere.2024.143736
- 3 Mohanty, S., & Lowe, L. (2025). Chewing gum releases microplastics into saliva: Pilot study presented at the American Chemical Society Spring 2025 Meeting American Chemical Society PressPacs.
- 4 Plastic Soup Foundation. (2022). Plastic: The hidden beauty ingredient – Almost 9 in 10 products from major cosmetics brands contain microplastics. <https://www.plasticsoupfoundation.org/en/news/almost-9-in-10-products-from-major-cosmetics-brands-contain-microplastics>
- 5 Thames Water. (2025, August 11). First mass wet wipe removal from a UK river launched to clean London's "Wet Wipe Island." <https://www.thameswater.co.uk/news/2025/aug/wet-wipe-island-removal>
- 6 Bertrand, K. A., et al. (2023). Hair relaxer use and risk of uterine cancer in the Black Women's Health Study. *Environmental Research*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2023.117228>
- White, A. J., et al. (2022). Hair straightening chemicals associated with higher uterine cancer risk. *Journal of the National Cancer Institute*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1093/jnci/djac123>
- Farooq, H., et al. (2024). A systematic review of associations between use of hair straightening/relaxing products and cancer risk. *Toxicology and Applied Pharmacology*. <https://doi.org/10.1016/j.taap.2024.116789>
- Bailey, J. T., et al. (2026). Use of hair straighteners and chemical relaxers and incidence of non-reproductive cancers. *Journal of the National Cancer Institute*. <https://doi.org/10.1093/jnci/djaf280>
- 7 Napper, I. E., & Thompson, R. C. (2016). Release of synthetic microplastic plastic fibres from domestic washing machines: Effects of fabric type and washing conditions. *Marine Pollution Bulletin*, 112(1–2), 39–45. <https://doi.org/10.1016/j.marpolbul.2016.09.025>
- Dris, R., Gasperi, J., Saad, M., Mirande, C., & Tassin, B. (2016). Synthetic fibers in atmospheric fallout: A source of microplastics in the environment? *Marine Pollution Bulletin*, 104(1–2), 290–293. <https://doi.org/10.1016/j.marpolbul.2016.01.006>
- 8 De Falco, F., et al. (2019). The contribution of washing processes of synthetic textiles to microplastic pollution. *Scientific Reports*, 9, 1-11. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-43023-x>
- 9 Li, D., Shi, Y., Yang, L., Xiao, L., Kehoe, D. K., Gun'ko, Y. K., Boland, J. J., & Wang, J. J. (2020). Microplastic release from the degradation of polypropylene feeding bottles during infant formula preparation. *Nature Food*, 1, 746–754. <https://doi.org/10.1038/s43016-020-00171-y>
- 10 De Falco, F., et al. (2019). The contribution of washing processes of synthetic textiles to microplastic pollution. *Scientific Reports*, 9, 1-11. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-43023-x>

Créditos de imágenes

- | Page | Credit |
|------|---|
| 1 | Image by Jory & Co |
| 3 | https://www.pexels.com/photo/food-in-net-bags-5852201/ |
| 3 | https://www.freepik.com/free-photo/high-angle-man-cooking-with-smart-phone_69344023.htm#fromView=serie&page=1&position=36 |
| 3 | https://www.freepik.com/free-photo/top-view-nutrition-food-meal-planing_17663834.htm#from_element=cross_selling_photo |
| 3 | https://www.freepik.com/free-photo/woman-using-sustainable-recipe-ents-food_15619603.htm#from_element=cross_selling_photo |
| 4 | https://www.freepik.com/free-photo/close-up-contactless-payment-with-mobile-phone_9909349.htm#fromView=keyword&page=3&position=1&uid=8b289164-b2e9-48f1-9a04-1bebb51c387a&query=Payment+solutions+terminal+credit+card+machine |
| 4 | https://www.freepik.com/free-photo/top-view-ecological-razor-soap_12977588.htm#fromView=keyword&page=4&position=1&uid=b788c-bc3-d7fd-441f-9b30-31fd21d89283&query=Moisturizing+bar |
| 4 | https://www.pexels.com/photo/joyful-asian-woman-near-rope-with-painted-fabrics-6851274/ |
| 4 | https://www.freepik.com/free-photo/close-up-parent-holding-kid_12975785.htm#fromView=keyword&page=1&position=0&uid=3ee133a6-a8dc-4ddb-b54b-3cb-44be92163&query=Laundry+detergent+baby+clothes |
| 4 | https://unsplash.com/photos/white-textile-on-brown-wooden-table-HbiRi1O-wk9k |
| 4 | https://unsplash.com/photos/green-plant-in-white-ceramic-pot-8ZELrodSvTc |
| 5 | https://www.pexels.com/photo/closets-in-kitchen-19836850/ |
| 5 | https://www.pexels.com/photo/photo-of-a-bathroom-6035311/ |
| 5 | https://www.pexels.com/photo/white-bedsread-beside-nightstand-with-white-and-copper-table-lamp-545012/ |
| 5 | https://unsplash.com/photos/a-bedroom-with-a-bed-and-a-chair-in-a-room-GnTYktHvNV8 |
| 5 | https://unsplash.com/photos/a-washer-and-dryer-in-a-room-23coWmkTNSg |
| 5 | https://www.pexels.com/photo/white-couch-on-wooden-floor-4352247/ |
| 5 | https://www.pexels.com/photo/woman-buying-fruits-in-a-supermarket-9475666/ |
| 6 | https://www.freepik.com/free-photo/close-up-food-preservation-meth-od_20503589.htm#fromView=keyword&page=41&position=1&uid=ba2e028a-539f-47bd-ae91-709077785e50&query=Easy+clean+lunch+box |
| 7 | Image by Jory & Co |
| 8 | Image by Jory & Co |
| 9 | https://www.freepik.com/free-photo/person-using-hand-sanitizer_11235082.htm#fromView=search&page=2&position=3&uid=99a8475f-4768-4929-9792-c0cb77674e33&query=hand+sanitizer+clear+bottle+with+hand |
| 10 | https://www.freepik.com/free-photo/closeup-unrecognizable-woman-applying-toothpaste-toothbrush-bathroom_25777397.htm#fromView=search&page=1&position=0&uid=6ba0fcc4-a4c6-47bf-a824-50951f0fe51e&query=toothpaste |
| 11 | https://www.pexels.com/photo/a-woman-in-activewear-standing-on-a-yoga-mat-8033001/ |
| 12 | https://www.freepik.com/free-photo/white-bed-linen-bed-white-bed-room_15438774.htm#fromView=keyword&page=1&position=0&uid=aeb0d7c3-160d-46a1-a047-5481f6538aa5&query=Bed+with+a+white+comforter |
| 13 | Image by Jory & Co |
| 14 | https://www.pexels.com/photo/boy-in-blue-shirt-crawling-on-puzzle-mat-7499565/ |
| 15 | https://www.vecteezy.com/photo/75733890-a-hand-placing-a-color-catching-laundry-sheet-into-the-washing-machine-drum-with-clothes-preventing-dye-transfer-and-protecting-garments-from-running-colors-during-the-wash-cycle |
| 16 | https://www.pexels.com/photo/a-woman-pouring-detergent-5591578/ |
| 17 | https://unsplash.com/photos/white-coffee-table-and-grey-fabric-sofa-d74sP6dnt_l |
| 19 | https://www.freepik.com/free-photo/close-up-basket-with-food-picnic_7841469.htm#fromView=keyword&page=1&position=0&uid=9e629ee6-4384-45a4-b331-4204d6f4252f&query=Plasticfree+picnic |

UNPLASTIC YOUR LIFE ✓

Encuentra más recursos para ayudar a reducir la exposición al plástico en tu vida en unplasticyourlife.com.

El Manual del Plástico fue creado en colaboración por la [Oceanic Preservation Society](#) y Million Marker, y traducido por la [Health & Environment Alliance \(HEAL\)](#).

Más información sobre Million Marker en millionmarker.com.