

10 ECO-CONSEJOS INSPIRADORES PARA REDUCIR EL
90% DE LA EXPOSICIÓN A MICRONANOPLÁSTICOS



VIVIR Y SER VERDE



PEHSU
Pediatric Environmental Health
Specialty Unit, Murcia, España



EL FINAL DEL PLÁSTICO EN CASA



CMH
Comité de Salud y Medio Ambiente



UNIVERSIDAD DE
MURCIA



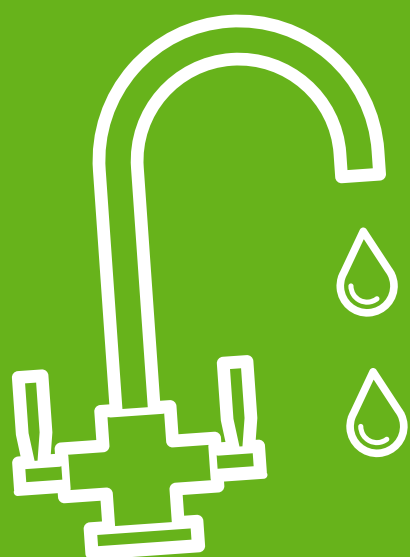
Raíces & Brotes
Instituto Jane Goodall

10-90

10 ECO CONSEJOS

EL FINAL DEL PLÁSTICO EN CASA

10 consejos para reducir en 90 días el 90% de las exposiciones a Micronanoplásticos (MNPs) en el hogar



BEBE AGUA DEL GRIFO, EVITA LA ENVASADA EN PLÁSTICO.

Consume agua del grifo, evita plásticos

Si bebes 1,5 L /día durante 90 días:

En plástico ingieres 22.200 MNPs

Del Grifo/fuente: 1.000 MNPs

CONSEJO 1

CONSEJO 2

COME MÁS VEGETALES, A SER POSIBLE ECOLÓGICOS

Evite procesados y ultraprocesados. Escoja alimentos naturales y ecológicos. La bioacumulación y biomagnificación incrementa la exposición en pescado y carne.

Reduce la ingesta en 2700 MNP en 90 días



*Fuente: Pehsu Murcia y Comité de Salud Medioambiental AEP. Ecoconsejos para inspirar

10 ECO CONSEJOS INSPIRADORES

10-90

10 ECO CONSEJOS EL FINAL DEL PLÁSTICO EN CASA

10 consejos para reducir en 90 días el 90% de las exposiciones a Micronanoplásticos (MNPs) en el hogar



REDUCE PROGRESIVAMENTE LA COMPRA DE ALIMENTOS ENVUELTOS EN PLÁSTICOS (BANDEJAS Y FILMS)

Procure utilizar alimentos a granel o envueltos en papel de estraza, vidrio u otras alternativas al plástico.

Con una comida para llevar a casa a la semana ingieres en 12 semanas: 4.625 MNPs

CONSEJO 3

CONSEJO 4

EVITA CALENTAR ALIMENTOS EN RECIPIENTES O ENVASES DE PLÁSTICO

El calor y los alimentos grasos aumentan el lixiviado de sustancias químicas del plástico. No usar recipientes de plástico en microondas.

Una comida al día en plástico en microondas libera 151.700 MNPs (13,65 millones en 90 días)



*Fuente: Pehsu Murcia/Arrixaca y Comité de Salud Medioambiental AEP. Ecoconsejos para inspirar

10 ECO CONSEJOS INSPIRADORES

10 ECO CONSEJOS EL FINAL DEL PLÁSTICO EN CASA

10 consejos para reducir en 90 días el 90% de las exposiciones a Micronanoplásticos (MNPs) en el hogar



ELIMINA DEL HOGAR TODOS LOS OBJETOS, RECIPIENTES Y UTENSILIOS PLÁSTICOS, Y EL USO DE RECIPIENTES, ENVASES O CUBIERTOS DE PLÁSTICO

Inicie una estrategia paulatina, empezando por lo más fácil (vasos, jarras, cubiertos, platos o tupperes de plástico) y por lo más antiguo (p.e. sartenes de teflón por sartenes de acero o cerámica). No utilizar recipientes plásticos para guardar alimentos naturales ni cocinados, aunque estén a temperatura ambiente. Reducir los productos de higiene personal con microplásticos.

CONSEJO 5

CONSEJO 6

MINIMIZA EL POLVO DOMÉSTICO

Es preferible usar regularmente el aspirador a limpiar con el plumero o bien pasar un paño para retirar la polvo de los objetos y superficies domésticas. Procure aplicar una ventilación frecuente y aspiración de sofás, vinilos, moquetas sintéticas, etc.

Cada persona inhala de 214 a 2200 partículas de MNPs al día (de 19.260 a 198.000 en 90 días)



*Fuente: Pehsu Murcia/Arrixaca y Comité de Salud Medioambiental AEP. Ecoconsejos para inspirar

10 ECO CONSEJOS

EL FINAL DEL PLÁSTICO EN CASA

10 consejos para reducir en 90 días el 90% de las exposiciones a Micronanoplásticos (MNPs) en el hogar



REDUCE LA COMPRA Y USO DE ROPA SINTÉTICA

Mejor lana, algodón, lino, seda u otras fibras naturales para su ropa.

Usar ropa sintética para realizar deporte 3 veces semana libera hasta 396.000 MNPs en 90 días

CONSEJO 7

CONSEJO 8

DISMINUYE LA LIBERACIÓN DE MNP EN LA LAVADORA

Lo mejor es no comprar ropa sintética. Durante el lavado si incluye ropa con fibra aconsejamos: rellenar la lavadora al máximo (reduce la fricción); usar detergente liquido en vez de en polvo: la acción 'exfoliante' del granulado en polvo hace que se liberen más fibras; usar suavizante; lavar a bajas temperaturas; usar programas cortos y secar a bajas revoluciones.

Por cada uso de lavadora completa de ropa sintética libera 1.500.000 MNPs. (36 millones en 3 meses)



*Fuente: Pehsu Murcia/Arrixaca y Comité de Salud Medioambiental AEP. Ecoconsejos para inspirar

10-90

10 ECO CONSEJOS EL FINAL DEL PLÁSTICO EN CASA

10 consejos para reducir en 90 días el 90% de las exposiciones a Micronanoplásticos (MNPs) en el hogar



EVITA EL ALMACENAMIENTO DE LECHE MATERNA EN PLÁSTICO

Banco de Leche Humana con plástico:

16,2 mill. MNPs/L

Lactante alimentado con biberones (plástico):

2,6 millones/día MNPs (234 mill. en 90 días)

La relevancia de La Unidad de Pediatría Ambiental en el Banco de Leche Humana Reg. Murcia evita que lleguen 12.000 mill./año de MNPs a bebés prematuros de la Región

CONSEJO 9

CONSEJO 10

EVITA EL TABACO, ALIMENTOS/BEBIDAS PROCESADAS Y ULTRAPROCESADAS, ALCOHOL Y OTRAS DROGAS

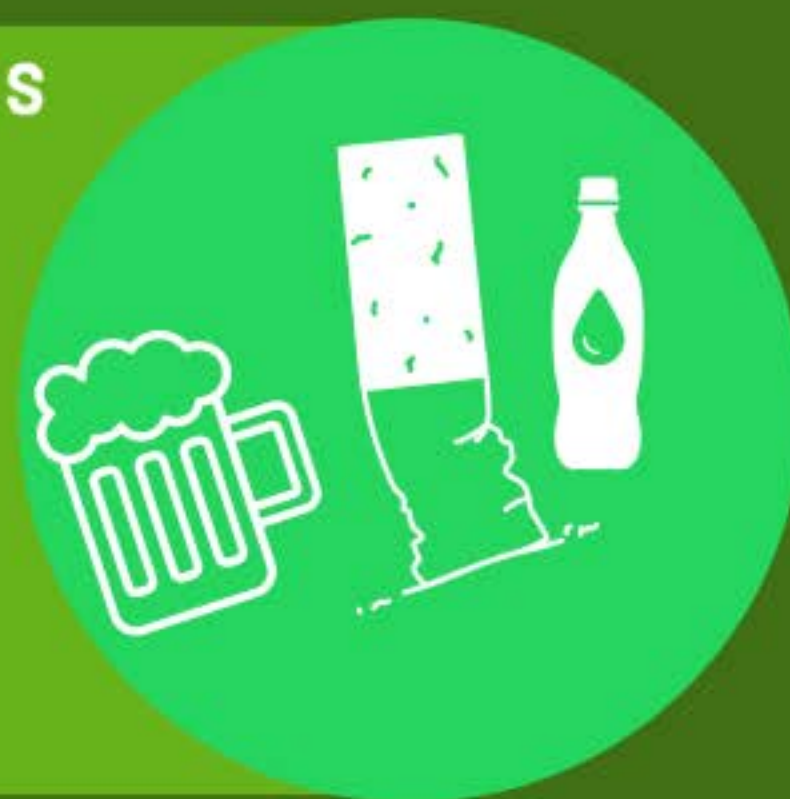
Cada colilla de tabaco libera 100 MNPs/día, (300.000 Tn en el planeta). Con cada caña de cerveza ingieres 12 MNPs y 40 MNPs en cada litro de refrescos.

Total MNPs en 90 días:

Refrescos (3/sem): 480

Cerveza (3/sem): 324

Tabaco(10 cg/día): 90.000



*Fuente: Pehsu Murcia/Arrixaca y Comité de Salud Medioambiental AEP. Ecoconsejos para inspirar

10 ECO CONSEJOS INSPIRADORES

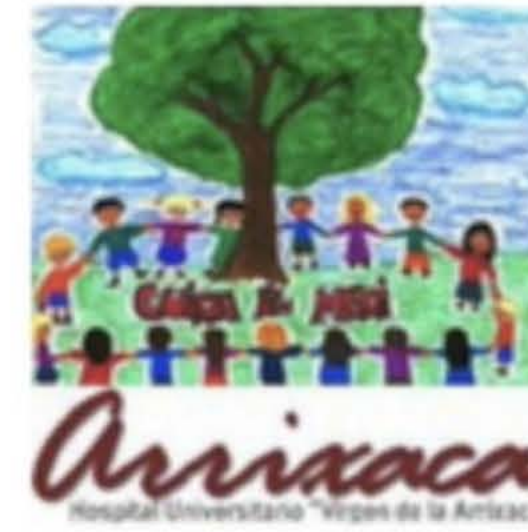
10 ECO CONSEJOS INSPIRADORES EL FINAL DEL PLÁSTICO EN CASA

10 consejos para reducir en 90 días el 90% de las exposiciones a Micronanoplásticos (MNPs) en el hogar

Bibliografía

- Groh KJ, Backhaus T, Carney-Almroth B, Geueke B, Inostroza PA, Lennquist A, et al. Overview of known plastic packaging-associated chemicals and their hazards. *Sci Total Environ*. 2019;651:3253-3268.
- Nunes LS, Silva AG, Espínola LA, Blettler MCM, Simões NR. Intake of microplastics by commercial fish: A Bayesian approach. *Environ Monit Assess*. 2021;193:402.
- Prata JC, da Costa JP, Lopes I, Duarte AC, Rocha-Santos T. Environmental exposure to microplastics: An overview on possible human health effects. *Sci Total Environ*. 2020;702:134455.
- Kannan K, Vimalkumar K. A Review of Human Exposure to Microplastics and Insights Into Microplastics as Obesogens. *Front Endocrinol (Lausanne)*. 2021;12:724989.
- Shen M, Li Y, Song B, Zhou C, Gong J, Zeng G. Smoked cigarette butts: Unignorable source for environmental microplastic fibers. *Sci Total Environ*. 2021;791:148384.
- Amato-Lourenço LF, Dos Santos Galvão L, de Weger LA, Hiemstra PS, Vijver MG, Mauad T. An emerging class of air pollutants: Potential effects of microplastics to respiratory human health? *Sci Total Environ*. 2020;749:141676.
- Pironti C, Ricciardi M, Motta O, Miele Y, Proto A, Montano L. Microplastics in the Environment: Intake through the Food Web, Human Exposure and Toxicological Effects. *Toxics*. 2021;9:224.
- Vianello A, Jensen RL, Liu L, Vollertsen J. Simulating human exposure to indoor airborne microplastics using a Breathing Thermal Manikin. *Sci Rep*. 2019;9:8670.
- He YJ, Qin Y, Zhang TL, Zhu YY, Wang ZJ, Zhou ZS, Xie TZ, Luo XD. Migration of (non-) intentionally added substances and microplastics from microwavable plastic food containers. *J Hazard Mater*. 2021;417:126074.
- Li D, Shi Y, Yang L, Xiao L, Kehoe DK, Gun`ko YK, Boland JJ, Wang J. Microplastic release from the degradation of polypropylene feeding bottles during infant formula preparation. *Nat Food* 2020; 1, 746–754.

Referenciar: Martínez Díaz F, Ortega-García JA. El Final del plástico en casa. 10 Eco-Consejos inspiradores para reducir el 90% de las exposiciones a MICRONANOPLÁSTICOS, Pehsu-Murcia, 2022



PEHSU
Paediatric Environmental Health
Speciality Unit. Murcia, España

XVII SEMANA VERDE: UNA SOLA TIERRA



CURSO DE LÍDERES DE LA SALUD MEDIOAMBIENTAL
DE EUROPA Y AMÉRICA LATINA.
UNIVERSIDAD DE MURCIA