



GUÍA

PARA LA

REDUCCIÓN DE

PLÁSTICOS

LA GUÍA DE GREENPEACE PARA REDUCIR EL
PLÁSTICO EN LA VIDA COTIDIANA

GREENPEACE





ÍNDICE

UN POQUITO DE INFORMACIÓN SOBRE EL MUNDO DEL PLÁSTICO.	4
• El problema que generan los plásticos.	7
• Bulos sobre plásticos.	
AHORA SÍ... ¡QUÉ PUEDES HACER TÚ PARA REDUCIR TU PLÁSTICO!	8
• Reduce el plástico... En la cocina.	9
• Reduce el plástico... En el baño.	10
• Reduce el plástico... En tu salón.	11
• Reduce el plástico... En el armario.	12
• Reduce el plástico... En la habitación de los niños.	13
• Reduce el plástico... Fuera de casa.	14
• Reduce el plástico... En el trabajo y el colegio.	15
• Reduce el plástico... En la compra.	16

UN POQUITO DE INFORMACIÓN SOBRE EL MUNDO DEL PLÁSTICO

Los plásticos han invadido el planeta. Los podemos encontrar en la playa, en los ríos, flotando en el mar e incluso en las zonas más profundas. Desde el Ártico hasta la Antártida, en zonas pobladas y en islas deshabitadas. Cada año, los mares y océanos son receptores de hasta **12 millones de toneladas de plásticos**.

Sin embargo, la producción global de plásticos sigue aumentando y alcanzó los 390 millones de toneladas en 2021¹. Estas cantidades, su fácil dispersión y su lento proceso de degradación convierten el plástico en el enemigo número uno de mares y océanos. Es el reflejo del modelo de consumo de usar y tirar, ya que más del 40%² se emplea para envases de un solo uso.

Estos plásticos no permanecen en el agua de los océanos: los fragmentos más pequeños (microplásticos y nanoplásticos) se introducen en el cuerpo

de numerosas especies marinas y de ahí, avanzan por la cadena alimentaria hasta llegar a nuestros platos. Incluso hay evidencia de plásticos en el aire que respiramos.

Reducir el uso y el impacto que los plásticos tienen sobre los ecosistemas es responsabilidad de todos, principalmente de las administraciones públicas y las empresas fabricantes. Pero la ciudadanía podemos formar parte del cambio. ¿Cómo? Informándonos e incorporando hábitos más sostenibles en nuestro consumo.



En esta guía te damos algunos consejos para que puedas reducir el uso del plástico en tu vida diaria. ¡Y también te proponemos algunos retos!

1. Fuente plastics Europe
https://plasticseurope.org/wp-content/uploads/2022/10/PE-PLASTICS-THE-FACTS_V7-Tue_19-10-1.pdf
2. https://plasticseurope.org/wp-content/uploads/2022/10/PE-PLASTICS-THE-FACTS_V7-Tue_19-10-1.pdf

Tipos de plásticos y capacidad de reciclaje

Existen distintos tipos de plásticos que se pueden identificar mediante el símbolo con un número que encontrarás en cada envase o producto.

- 1. PET (tereftalato de polietileno)** es el típico plástico que encontramos en botellas de bebidas y otros envases de alimentos debido a su ligereza. Es de los más fáciles de reciclar.
- 2. HDPE (polietileno de alta densidad)** lo encontramos en envases de mayor grosor como las botellas de productos de cosmética o higiene, botellas de leche, tapones o bolsas de plástico gruesas. Es fácil de reciclar.
- 3. PVC (cloruro de polivinilo)** se encuentra en todo tipo de productos desde tarjetas de crédito, juguetes de niños y mascotas, tuberías, mobiliario o pieles sintéticas. Es difícil de reciclar.
- 4. LDPE (polietileno de baja densidad)** es más flexible y fino que el HDPE y por ello lo encontramos como una capa de plástico en envases como tetrabricks, vasos de cartón o bolsas de pan. También lo encontramos como componente principal del film transparente, del plástico de burbujas o en bolsas de basura y congelados.
- 5. PP (polipropileno)** es muy resistente y flexible y lo podemos encontrar en envases de yogur, pajitas, tapones, perchas, pañales e incluso tejidos. Se puede reciclar en función de los sistemas de reciclaje disponibles.
- 6. PS (poliestireno)** es el plástico con aspecto de espuma que, al ser buen aislante, se utiliza en envases de comida para llevar, embalajes o revestimientos aislantes. Es difícil de reciclar.
- 7. OTROS:** En esta categoría podemos encontrar otros plásticos que no son los anteriores o que son mezclas de distintos tipos, como por ejemplo CD/DVD, biberones o piezas de automóvil. No son reciclables.

Tipos de plásticos y capacidad de reciclaje



SÍMBOLOS PARA EL RECICLAJE DE PLÁSTICOS

Existen distintos tipos de plásticos que se pueden identificar mediante el símbolo con un número que encontrarás en cada envase o producto.



PET



HDPE



PVC



LDPE



PP



PS



OTROS



Mejor evitar los envases, pero si es necesario comprar uno, fíjate en estas características que facilitan el reciclaje:

- Mejor envases que no mezclen materiales -incluso distintos tipos de plásticos-, porque cuantas más clases de materiales haya que separar, más difícil es reciclarlos.
- Evitar envases con color, especialmente los oscuros, porque interfieren con los sensores de las plantas de reciclaje y pueden limitar los usos posteriores que se le da a ese material.

- Buscar envases con etiquetas que no ocupen más de $\frac{1}{3}$ del envase, para que los sensores de las plantas de reciclaje puedan detectar el material correctamente.

Bulos sobre el plástico

“La mayoría del plástico se recicla”.

El sistema de reciclaje en España está obsoleto. En 2022, un estudio científico determinó que la recogida selectiva de plásticos de envases en España sólo alcanza el 15% y su reciclaje el 11%³. Para cambiar esta situación es esencial reducir la cantidad de plástico que se fabrica; fomentar la economía circular, priorizando la reducción, la reutilización y el ecodiseño y mejorar el reciclado implementando sistemas de retorno de envases.

“Las bolsas de plástico son mejores que las de tela porque consumen menos recursos para fabricarse”.

Aunque es cierto que ha habido un incremento considerable en las bolsas de tela reutilizables que se han puesto en circulación (en muchos casos de forma gratuita con fines promocionales para parecer “más verdes”), lo adecuado es dejar de acumular bolsas reutilizables y darles el mayor uso posible a las que tengamos. Así optimizamos al máximo los recursos que se hayan necesitado para producir las fibras textiles. Con un buen uso, pueden durar años o décadas. Las de plástico seguirán siendo de un solo uso.

“Los tetrabricks son reciclables”.

Este tipo de envase está formado por tres capas: cartón, aluminio y plástico. Esta mezcla de materiales hace que sean difíciles de separar y reciclar. Actualmente solo se recupera el cartón. El aluminio y el plástico, que componen el 25% del envase, terminan en el vertedero. De hecho, más de un centenar de expertos de todo el mundo han firmado un manifiesto.

“El plástico es más higiénico”.

Especialmente durante la pandemia se extendió la idea de que los alimentos en plástico son más seguros. Pero esto no es así. Los virus y bacterias pueden adherirse al plástico igual que a otras superficies. Si se lavan adecuadamente con jabón y agua caliente, los envases reutilizables (como botellas, bolsas de granel, vasos, etc.) son totalmente seguros, tal y como afirma más de un centenar de expertos⁴. De hecho, el plástico de un solo uso puede generar problemas de salud pública cuando se abandona en el medio ambiente.

3. Fuente Lopez-Aguilar et al (2022). A realistic material flow analysis for end-of-life plastic packaging management in Spain: Data gaps and suggestions for improvements towards effective recyclability. Sustainable production and consumption. <https://doi.org/10.1016/j.spc.2022.02.011>

4. Fuente Health Expert Statement addressing the Safety of Reusables and COVID-19. https://storage.googleapis.com/planet4-international-stateless/2020/06/26618dd6-health-expert-statement-reusables-safety.pdf?_ga=2.127657677.170528293.1684747620.-313310584.1684496892



AHORA SÍ... ¡QUÉ PUEDES HACER TÚ PARA REDUCIR TU PLÁSTICO!

Antes de darte consejos para reducir el plástico en tu día a día, te dejamos estas dos normas generales a aplicar en cualquier situación:

Primero, reducir: menos es más

Pensar siempre primero si necesitamos ese producto, incluso cuando no sea de un solo uso. ¡Así estaremos ahorrando recursos al planeta!

Reutilizar al máximo:

Cuantos más usos le demos a los envases o productos reutilizables, más estaremos optimizando los recursos que hayan sido necesarios para fabricarlos. ¡Dale muchas vidas!

Repara:

Con pequeños arreglos podemos alargar mucho más la vida de todo tipo de productos y objetos cotidianos. Antes

de tirar algo y comprar uno nuevo, mira si puedes repararlo en casa o acudiendo a algún negocio local. ¡La cultura de la reparación está volviendo!

REDUCE EL PLÁSTICO... EN LA COCINA

La cocina es un espacio de la casa donde podemos encontrar mucho plástico con funciones muy distintas: desde los envases de los productos de limpieza a los accesorios para alimentos o los utensilios para cocinar.

1. Reduce el número de productos de limpieza. ¡Menos es más! Con vinagre, bicarbonato y otros productos sencillos se pueden cubrir muchas de las necesidades de limpieza.
2. El principal componente de los productos de limpieza e higiene es el agua. Busca productos concentrados a los que solo les tengas que añadir agua. Suelen venir en pastillas o en polvo para mezclar en un envase principal que se reutiliza con cada recarga.
3. Los productos de limpieza también pueden venderse a granel o en formatos rellenables que disminuyen la cantidad de envases.
4. Bebe agua del grifo y evita comprar agua embotellada. Pon un filtro en el grifo si en tu zona tiene mal sabor. Ahorrarás dinero y evitarás tener que estar pendiente de contar siempre con suficiente agua en casa.
5. Opta por cafeteras que no utilicen filtros ni cápsulas desechables.
6. Usa envases reutilizables de vidrio o metal para guardar los alimentos en la nevera o en la despensa. Incluso puedes reutilizar frascos de vidrio de algún producto que hayas comprado. Además son más fáciles de lavar que los de plástico.
7. Descubre el papel de cera de abeja para conservar alimentos en lugar del film de plástico transparente o el papel de aluminio. Es una alternativa reutilizable y más sostenible.
8. Utiliza paños y bayetas de algodón o bambú lavables y reutilizables en lugar de las de microfibra (suelen microplásticos en los lavados). Incluso puedes darle un segundo uso a ropa que ya no se encuentre en buen estado y utilizar retales como paños caseros.
9. Busca alternativas a los utensilios de cocina de plástico. Por ejemplo, las tablas de cortar, espátulas, cucharones, etc... podemos encontrarlas fácilmente en madera o metal, incluso elaboradas de forma artesanal.



Hacer papel de cera de abeja es más sencillo de lo que parece.

¡Solo necesitas una tela, cera de abeja o soja (preferible de cultivo local y ecológico) y una plancha!



REDUCE EL PLÁSTICO... EN EL BAÑO

El baño es una de las estancias de la casa donde más plástico se puede acumular en forma de distintos productos de cosmética e higiene. Además, algunos de estos productos pueden llevar microplásticos en sus ingredientes para darles textura o para aportar una función exfoliante. Una vez se usa el producto, esos microplásticos se van por el desagüe y pueden acabar en ríos y mares.

Mira los ingredientes y evita los que lleven PE (polietileno), PP (polipropileno) o PA (nailon).

1. Vuelve al jabón en pastilla de toda la vida para las manos o la ducha. Podrás encontrar mucha variedad en cuanto a sus ingredientes y suelen venir envasados en papel o cartón. ¡O busca un jabón artesanal en tu mercadillo local!
2. Opta por productos en formato sólido o crema para el champú, el desodorante, la pasta de dientes... ¡Cada vez hay más oferta!
3. Si tienes que comprar un producto en envase, busca aquellos que ofrezcan formatos rellenables para el envase original (normalmente los rellenos llevan menos porcentaje de plástico por cantidad de producto que el envase original).
4. Huye de los formatos monodosis o pequeños. Opta por formatos grandes y, si te vas de viaje, ten a mano botes

rellenables del tamaño aceptado.

5. Los accesorios como cepillos de dientes y peines hechos con materiales naturales como madera o bambú son una alternativa cada vez más extendida. Comprueba que las cerdas sean también naturales ya que algunas son de nailon.
6. Los tampones y compresas llevan plástico y generan muchos residuos. Prueba alternativas como las copas o las braguitas menstruales. ¡A corto plazo también compensa económicamente!
7. Descubre el afeitado clásico con cuchillas reutilizables a las que solo se les cambia la hoja y con jabón de afeitar en pastilla.
8. Evita las toallitas húmedas. Incluso aquellas que indican que son biodegradables pueden crear grandes atascos en el alcantarillado.
9. Los pañales contienen plástico y generan una gran cantidad de residuos. Pásate a los pañales reutilizables. Hay distintos formatos y los diseños son muy divertidos!



¡Haz tu propio jabón!
Añádele los aceites y aromas naturales que más te gusten y busca moldes por casa para darles formas divertidas.

REDUCE EL PLÁSTICO... EN EL SALÓN

Aunque el salón pueda parecer libre de plásticos, estos se pueden encontrar en distintos rincones y en los eventos sociales que organizamos en esta estancia.

1. **Opta por decoraciones fabricadas con elementos naturales, artesanales o incluso hechas por ti. ¡Darán un toque único a tu salón!**
2. **Utiliza ambientadores naturales como velas de cera o quemadores de aceites esenciales en lugar de sprays, difusores o productos enchufables fabricados. No solo ahorrarás plástico sino que tendrás menos químicos en el ambiente.**
3. **Elige mobiliario de materiales naturales, recuperado, de segunda mano o reciclado. Puedes hacerlo tú o buscar en mercadillos y tiendas de artesanía. Por ejemplo, una caja de frutas puede transformarse en un estante o un cesto para los mandos.**
4. **Si vas a celebrar alguna fiesta, huye de la vajilla de un solo uso y reutiliza y reinventa las decoraciones que ya tengas. ¡Seguro que las puedes utilizar muchas más veces de las que piensas!**
5. **Los globos están hechos de plástico y no se reciclan. Si vas a usarlos, elige que sean de látex 100% natural biodegradable.**
6. **Las plantas del salón, y en general de toda la casa, mejor en macetas de barro o metálicas.**



Prueba a hacer alguna decoración para tu salón o fiesta en casa.

Recuperando materiales como cajas, maderas, telas o cartones podemos diseñar decoraciones para fiestas, para navidad o incluso algún elemento de mobiliario. ¡Hay miles de ideas y tutoriales!

REDUCE EL PLÁSTICO... EN EL ARMARIO

Los textiles sintéticos, como el poliéster o el nailon, están en muchos casos hechos de plásticos que al lavarse desprenden microplásticos que acaban en los cursos de agua. Incluso si es material reciclado, va a seguir soltando microfibras. Además, si son textiles mezclados son más difíciles de reciclar.

1. **Reduce el consumo de ropa. Dale más usos y iquíérela durante más tiempo!**
2. **Rechaza productos promocionales como gorras, bolsas y camisetas que finalmente solo se acumulan en nuestro armario.**
3. **Opta por la calidad de la ropa en lugar de la cantidad. Durará más tiempo y al final compensa al bolsillo.**
4. **Busca textiles, calzado o accesorios hechos con materiales naturales o recuperados de otra actividad productiva ¿Sabías que se puede hacer piel sintética con los restos de la piel de las uvas o las hojas de las plantas de piñas?**
5. **Descubre los intercambios de ropa o las alternativas de segunda mano e incluso de alquiler. ¡Te sorprenderán!**

6. **Busca negocios o personas que reparen ropa, calzado, bolsos o mochilas para así alargar su vida. Incluso puedes hacerles modificaciones i para que sean como un producto nuevo!**



7. **Utiliza perchas de madera o metálicas en tus armarios.**
8. **Usa ambientadores naturales (por ejemplo, con flores secas, aceites esenciales o cáscaras de frutas).**

Fabrica tu propio ambientador para el armario o para cualquier otra habitación. Puedes usar cáscaras de limón, naranja o pomelo o aromatizar con especias como la canela y puedes hacerlos en formato seco, líquido o en polvo. ¡Lo que más te guste!

REDUCE EL PLÁSTICO... EN LA HABITACIÓN INFANTIL/JUVENIL

Las habitaciones infantiles y juveniles son quizás el punto de la casa donde más se puede reflejar el consumismo. Desde las edades más tempranas hasta la adolescencia vamos acumulando cosas -muchas de ellas innecesarias- y en todas ellas se esconde muchísimo plástico: desde los juguetes hasta los dispositivos electrónicos. ¡Aprender desde una temprana edad a tener un consumo más sostenible es una lección para toda la vida!

1. **Busca juguetes hechos con materiales naturales como la madera o fomenta la imaginación de tus hijos/as y que hagan sus propias creaciones.**
2. **Participa en intercambios de juguetes o mercadillos de segunda mano o intercambia con tus propios amigos/as!**
3. **Mejor las pinturas al agua que las acrílicas. Estas últimas contienen plástico y son mucho más difíciles de lavar!**
4. **Para escribir, pintar o subrayar, mejor lápices hechos con madera sostenible.**
5. **Busca rotuladores y bolígrafos que sean rellenables y así poder reutilizarlos.**

6. **Elige accesorios para los dispositivos tecnológicos (por ejemplo, teclados y ratones) que estén realizados con materiales naturales.**
7. **Las fundas de móviles y tablets también se pueden encontrar fabricados con materiales naturales y se pueden ir personalizando con dibujos para darle un aire nuevo y alargar su uso.**
8. **Siempre que sea posible, repara tus dispositivos y alarga su vida.**
9. **Cuando tengas que comprar algún nuevo dispositivo, busca opciones reacondicionadas: así no hay que utilizar nuevos plásticos y material electrónico y ahorrarás dinero y residuos!**



¿Sabes que se puede hacer pintura de dedos comestible?

Sólo necesitas harina de maíz, agua y colorante alimentario. ¡A tus peques les encantará!



REDUCE EL PLÁSTICO... FUERA DE CASA

A todos nos gusta salir de viaje, ir de excursión a la montaña o la playa o simplemente de paseo por el barrio. Pero es en esos momentos donde podemos caer más en comprar productos de un solo uso o envasados. Planificando con antelación ahorrarás muchos envases ¡y dinero!

1. **Lleva siempre contigo una botella reutilizable, aunque sea de tamaño pequeño. Así la podrás rellenar en cualquier momento y evitarás comprar botellas de plástico.**
2. **Prepara tus propios aperitivos (frutas, sandwiches, frutos secos...) y llévalos en una tartera. Así te ahorrarás tener que comprar productos en pequeños envases.**
3. **Si vas de viaje, recuerda llevar tus propios auriculares para evitar adquirirlos en el avión, tren o autobús.**

Suelen venir en bolsas o cajitas de plástico y generan muchos residuos electrónicos.

4. **En los restaurantes y cafeterías rechaza las pajitas, cucharillas y vasos de un solo uso cuando no los necesites. Aunque por ley ya no pueden ser de plástico, se siguen consumiendo recursos para fabricarlos.**
5. **Cuando comas fuera de casa, pide la cantidad de comida adecuada. Así evitarás los envases para llevar las sobras a casa ¡y reducirás el desperdicio alimentario!**



**Prepara tus propias
barritas energéticas de
cereales y frutos secos
¡Hay muchas recetas!**



REDUCE EL PLÁSTICO... EN EL TRABAJO Y EL COLEGIO

Ten siempre preparado tu propio kit reutilizable: botella, tarteras, cubiertos etc...

1. Evita pedir comida para llevar en el trabajo cuando sea posible y así evitarás también los envases asociados.
2. Para la merienda del colegio siempre que puedas huye de los productos envasados. ¡Será mucho más sano!
3. Prepara los zumos, la leche con cacao o los batidos en casa y llévalos en una botella reutilizable de pequeño tamaño.
4. Los bocadillos y sándwiches pueden ir directamente en una tartera, en bolsitas de tela para bocadillos o envueltos en papel de cera de abeja reutilizable. No es necesario envolverlos en film de plástico o aluminio. ¡Hay muchas alternativas!



En el trabajo propón algún cambio para que el día a día

pueda ser más sostenible. Por ejemplo, poner una cafetera de grano o unos filtros para el agua del grifo.

En el colegio, puedes proponer a la asociación de familias o al profesorado que se haga alguna actividad sobre reutilización, que es un paso anterior al reciclaje. Por ejemplo, organizar un intercambio o pequeño mercadillo de botellas, tarteras, mochilas, estuches, juguetes, ropa o cualquier otro accesorio escolar.



REDUCE EL PLÁSTICO ... AL IR A LA COMPRA

Utiliza tus bolsas reutilizables para la compra y para las secciones de fruta y otros productos a granel. Cuanto más uses cada bolsa, más vida le das y más se optimizan los recursos que se han usado para fabricarla.

1. Reduce la compra de productos en envases de plástico y opta por productos a granel o en envases de vidrio (mejor aún si es retornable).
2. Huye de las frutas o verduras que vengan envasadas individualmente en plástico como pepinos, brócoli, plátanos ... ¡Ya tienen su propia capa protectora natural!
3. Aunque a veces las prisas nos pueden, evita comprar productos envasados para consumo rápido como fruta cortada, huevos ya hervidos... etc. Además del envase, generan más desperdicio alimentario porque duran menos tiempo en las estanterías. ¿Sabías que, además, algunas pieles de frutas las puedes usar para hacer dulces o infusiones?
4. Lleva tus propios recipientes, debidamente higienizados al supermercado para la compra de productos de charcutería, carnicería o pescadería. Está permitido por ley desde 2023.
5. En los mostradores pide que no te envuelvan los productos en plástico

film y/o que no los metan en bolsas individuales. Aunque sean bolsas biodegradables, si no las necesitamos ahorramos recursos y residuos.

6. Evita al máximo posible los tetrabricks. Llevan varios materiales mezclados y son muy difíciles de reciclar! Busca formatos alternativos para los productos que sueles adquirir en tetrabrik. Por ejemplo, en el caso de las bebidas vegetales, incluso puedes probar a hacerlas en casa!
7. En productos envasados es mejor optar por formatos grandes o familiares. Son más económicos y se necesita menos envase por producto.
8. Muchas de las “tentaciones” que tenemos en el supermercado vienen envasadas, incluso en pequeños envases individuales, como por ejemplo helados, galletas, bollería o snacks salados. ¿Te has planteado hacerlos en casa? Serán más sanos e igual de ricos, caerás en menos tentaciones y reducirás envases.



¿Tienes alguna camiseta vieja que ya no uses? ¡Conviértela en una bolsa reutilizable!

Somos una organización ecologista y pacifista. No aceptamos donaciones de gobiernos, partidos políticos ni empresas porque somos independientes política y económicamente.

www.greenpeace.es

GREENPEACE