

# 1. SOBRE NOSOTROS



¡Hola!

Somos Patri y Fer, nos consideramos aprendices del minimalismo residual y en agosto de 2015 decidimos empezar a vivir sin plástico.

¿Por qué el plástico? Porque aunque siempre ha estado a nuestro alrededor nunca ha gustado. Siempre nos habíamos considerado personas preocupadas por el medio ambiente e intentábamos generar pocos residuos (ahora nos damos cuenta de que teníamos muchísimos) y nos sentíamos fatal cada vez que tirábamos al contenedor cualquier desperdicio plástico. Así que un día de inspiración a Patri se le ocurrió una brillante idea, “¿y por qué no intentamos vivir sin plástico?” Fer contestó “Uff, que pereza, no es nada fácil, eso requiere mucho esfuerzo y... ¿tú sabes bien lo que estás planteando?...” La semana siguiente fue [nuestra semana cero](#).

El simple hecho de pensar eliminar el plástico de nuestra vida nos hizo darnos cuenta de hasta qué punto dependíamos de él. Estábamos rodeados y lo utilizábamos mucho más de lo que creíamos... ¡Estábamos plastificados!

Contar nuestras experiencias en este blog nos ayuda a vernos desde fuera y a comprometernos a continuar compartiendo nuestros aprendizajes, errores y nuestra evolución hacia una vida menos “plástica”. Al mismo tiempo, es una manera de encontrar a otras personas con las mismas inquietudes y de animar a otras, como tú, a que se unan a nosotros.

¿Nos acompañas?

¡Es más fácil de lo te imaginas!

## 2. POR QUÉ EVITAR EL PLÁSTICO



El plástico es un material maravilloso. Si, has leído bien ¡maravilloso! El mundo moderno no sería realmente *moderno* sin su presencia. Su valor en campos como en la medicina, el transporte o la tecnología son incuestionables.

Además, es un material de lo más versátil, ¿te has dado cuenta de la cantidad de objetos diferentes que se pueden fabricar con él? No encontrarás otro material más democrático. Gracias a él artículos que antes sólo eran asequibles a la población más acomodada, ahora están al alcance de todos.

Pero en lugar de estar agradecidos por todas las ventajas que no ha traído, nos hemos convertido en “adictos” y lo usamos sin darle valor ninguno. Ha llegado un momento en el que decir “es de plástico” es sinónimo de algo barato, de mala calidad, desechable. Y ahí es donde nos estamos confundiendo.

Por eso te queremos contar cuáles son los motivos por lo que nosotros lo evitamos.

## El plástico convencional no se biodegrada



Ningún ser vivo (ni microorganismos ni hongos) consumen plástico transformándolo en elementos químicos naturales para reintegrarlos al ciclo natural de carbono que ha sustentado la vida durante millones de años.

El plástico simplemente se descompone en partículas más pequeñas sin cambiar su composición química. Cuando son menores de 5 mm se les suele denominar **microplásticos**. Pueden llegar a ser imperceptibles al ojo humano, lo que no significa que desaparezcan.

Por eso se dice que todo el plástico que se ha fabricado en la historia todavía sigue con nosotros en algún lugar del planeta. Esta idea nos parece abrumadora.

Además, el plástico está dispersado por todo el planeta. Ha llegado a sitios tan remotos como [la antártida](#). Y estudios recientes han encontrado microplásticos en el [agua potable](#), en el [agua embotellada](#), en la [sal](#) y [hasta en el aire](#). ¡Y ni que decir tiene en nuestros mares!

## Contaminación marina



8 millones de toneladas de plástico acaban cada año en los océanos. Lo que equivaldría a vaciar un camión de la basura lleno de plástico cada minuto en ellos. Como sigamos así

para el año 2050 habrá más toneladas de plástico que de peces en los mares. Una gran parte de los objetos que llegan al mar son envases ligeros, por lo que cuesta imaginar el volumen que podría llegar a alcanzar. ¿De verdad que queremos vivir en un planeta así?

Esto está causando mucho daño a todos los animales marinos. Y si comes pescado este plástico puede acabar en tu plato. Numerosos [estudios](#) han encontrado plástico en pescados que se encuentran en los mercados.

En el 2017, la misma ONU, consciente del problema de la contaminación, [declaró la guerra al plástico](#). Si, no declaró una batalla, ¡sino una auténtica guerra!

## Causa la muerte a muchas especies

Se ha documentado que animales de unas 700 especies se han enredado o han tragado plástico. Cuando los plásticos son grandes, como redes de pesca a la deriva, muchos animales se quedan atrapados en ellas causándoles la muerte o mutilaciones de aletas. Ocho de cada diez animales que se quedan atrapados en plásticos acaban muriendo. Además una vez que el cadáver del animal se descompone, el plástico sigue siendo una trampa mortal a la deriva.

Cada vez son más especies las que están ingiriendo plástico. La base de la alimentación de las tortugas marinas, por ejemplo, son las medusas a las que confunden con bolsas de plástico y se las acaban comiendo. También ballenas, peces y aves confunden los plásticos con comida, lo que les provoca la muerte. Se ha descubierto que hasta el plancton está ingiriendo [microplásticos](#).

## Desconocemos las repercusiones que pueden tener

Los plásticos son mezclas de polímeros a los que se les añaden aditivos. Se utilizan para mejorar sus propiedades o para reducir su coste. Hay miles de aditivos en el mercado. En la actualidad se producen 13.2 millones de toneladas de aditivos anualmente. Se desconocen los efectos que puede tener la exposición de éstos a largo plazo y la repercusión en nuestra salud y en los sistemas naturales, como el océano, pero cada vez hay más preocupación al respecto.

Además, como consumidores, no podemos saber los aditivos químicos que se le han añadido a los plásticos. De los 150 millones de toneladas de plástico que se calcula que hay en el océano, aproximadamente 23 millones son aditivos.

## Su reciclaje es complicado



Tendemos a pensar que cuando ponemos algo en el contenedor que se va a producir el mismo producto o alguno similar cuando se recicle, pero en el caso del plástico rara vez es así.

La gran mayoría de ocasiones se van a convertir en productos que no tienen nada que ver con el original y que no se van a poder reciclar de nuevo, como telas, lonas, cuerdas, contenedores, paneles, maderas plástica, papeleras... Por lo que nunca se va a crear una economía circular, sólo se alarga un poco la vida del material.

Además por seguridad alimentaria los envases que vayan a estar en contacto con alimentos no pueden ser de plástico reciclado, por lo que todos los bolsos y envases que ves en las tiendas y supermercados son de material virgen.

Reciclar el plástico es complicado, hay muchos tipos de plásticos que no son viables reciclarlos desde el punto de vista económico y otros que no hay mercado para ellos. En la actualidad sale más barato y práctico utilizar plástico virgen.

Quizás te interesen:

- [El plástico se puede reciclar ¿no?](#)
- [¿Cómo funciona el reciclaje en España?](#)

## **La biodegradabilidad no es ninguna panacea**

Muchas normativas van encaminadas a sustituir el convencional por estos. La propia ONU advierte que incluso pueden crear un problema mayor. Estos plásticos se biodegradan en unas condiciones muy específicas, que sólo se suelen dar en plantas de compostaje industrial, por lo que si acaban en la naturaleza no se van a degradar con facilidad, y menos en el océano.

Además, la gran mayoría se producen a partir de alimentos, como patata o el maíz. Cada año se producen como 300 millones de toneladas de plástico en el mundo. ¿Qué cantidad de terreno haría falta para cultivar los productos que se necesitarían para manufacturar ese plástico? ¿No está ya el mundo lo suficientemente sobreexplotado y deforestado? No se trata de sustituir un material con otro, se trata de cambiar nuestra forma de consumo. Quizás te interese:

- Plásticos biodegradables

## Es ridículo utilizar un material casi indestructible para productos desechables



Como dice Susan Freinkel en su libro *El plástico, un idilio tóxico*, “Tomamos sustancias naturales creadas a lo largo de millones de años, las convertimos en productos diseñados para un uso de unos pocos minutos y después se las devolvemos al planeta en forma de basura concebida para que no desaparezca jamás”. No se puede resumir mejor, esta es nuestra relación actual con el plástico.

Alrededor del 40% del plástico que utilizamos es para producir envases que se podrían evitar con facilidad. Cada día usamos más objetos desechables sin pararnos a pensar lo que hay detrás de esos productos.

Además, al ser tan barato, muchas veces hasta los objetos de larga duración se tratan como si fueran desechables. Total, por lo que cuestan nos compramos otro y punto. Sólo hay que entrar en los típicos bazares para darse cuenta.

## Es urgente que todos nos pongamos manos a la obra

Muchos de los problemas medioambientales actuales se deben a la suma de pequeñas acciones individuales. El que yo use una bolsa de plástico puede parecer algo

insignificante, pero lo mismo piensan cada segundo 160.000 personas, que son las bolsas que se utilizan a nivel mundial cada segundo.

Reivindicamos nuestro derecho a consumir (lo que queramos y cuando queramos) y el derecho a desentendernos de las consecuencias. No queremos ni la extinción de animales, ni la contaminación, ni los desastres ecológicos y sociales que están ocurriendo en este mundo, pero tampoco estamos dispuestos a hacer nada para evitarlos.

Puede que nosotros no estemos tirando plástico directamente en los océanos, ni esparciéndolo por todo el planeta. Ni nosotros, ni nadie queremos eso. Pero en realidad es nuestro estilo de vida y nuestro ritmo de consumo es lo que lo está provocando.

Todos podemos ser parte del problema o parte de la solución, lo único que debemos de tener claro es de qué parte queremos estar.

### 3. CÓMO EVITAR EL PLÁSTICO

Hay tanto plástico a nuestro alrededor que reducir su uso está chupado. Según donde vivas, tu situación familiar o económica se puede complicar más o menos, pero tenemos claro que siempre hay algo por hacer.

Muchas veces cuando nos ponemos un objetivo, como puede ser reducir el uso del plástico desechable, tendemos a pensar en las dificultades en lugar de las cosas más sencillas. “Uy, yo no podría vivir sin tal producto” nos comentan en muchas ocasiones. Pues muy bien, sigue utilizándolo. Hay tantos residuos por evitar que no te tienes que quitar nada que para ti sea “fundamental”. Lo importante es empezar, por lo que te resulte más fácil. Sin agobios. Nuestras mentes son plásticas, ya las iremos moldeando para seguir evolucionando.

Esto no es un sacrificio. No se trata de todo o nada, sino de hacer lo que buenamente podamos cada uno según nuestras circunstancias. Y siempre hay algo más por hacer.

Nosotros nos lo hemos tomado como un juego donde la meta es el residuo cero. Creemos que nunca vamos a llegar a él, pero aprendemos y nos divertimos por el camino.

Así que tómatelo como un juego e intenta pasar al siguiente nivel:

#### Nivel I

**Bolsas reutilizables.** Ya, es un básico, pero sólo hay que ir a cualquier tienda o supermercado para darse cuenta que algo está fallando. Acuérdate de llevar siempre una bolsa reutilizable en el bolso, mochila o maletero del coche.

**Evita el sobreenvasado.** Entre un manojo de plátanos sueltos a uno en una bandeja de poliespan está claro a por cual ir.

**Evita el agua mineral.** En muchos sitios el agua no sabe tan bien como nos gustaría, pero siempre puedes buscar alternativas, como filtros o garrafas reutilizables que te lleven a casa. En este caso es difícil generalizar pero investiga, a veces hay muchas más opciones de las que te piensas. Y recuerda que aunque los filtros o garrafas sean de plástico no pasa nada, la idea principal es reducir.

**Reutiliza la bolsas de plástico pequeñas** para comprar la fruta y verdura a granel. ¿Quién ha dicho que no se pueden volver a utilizar? Igual que reutilizas una grande se puede reutilizar una pequeña.

**Elige tamaños grandes** cuando no tengas más remedio que comprar algo envasado en plástico. Aunque parezca mentira, se generan menos residuos en los envases grandes que en los pequeños. Eso sí, que no signifique desperdiciar comida porque perdería el sentido.

## Nivel II

**Compra todo lo posible a granel.** No hace falta tener una tienda “tercera generación” al lado de casa. La venta a granel es mucho más habitual de lo que pensamos. Ve a mercados, tiendas de barrio y pregunta. Te sorprenderás de la cantidad de opciones que tienes y desconocías.

**Sin pajita, por favor.** Por suerte la gran mayoría de las personas podemos beber directamente del vaso ¿para que utilizar una pajita? Suelen ser de plástico e innecesarias, simplemente tendremos que adelantarnos y pedir nuestra bebida “sin pajita”.

**Evita los establecimientos poco sostenibles.** Hay sitios en los que teniendo sitios para comer o tomarte algo sentado te ponen todo en desechables. Seguro que hay otro al lado que tiene una vajilla reutilizable.

**Busca alternativas reutilizables.** Si eres de tomar café para llevar, hazte con una taza reutilizable. Si te gusta beber con pajita hazte con una de vidrio, o metal. Por suerte todos los desechables tiene una alternativa reutilizable.

**Si no queda otra, elige papel o vidrio.** Cuando compres algo envasado, elige envases de vidrio o papel en lugar de plástico. No es la opción ideal, pero por lo menos se reciclan más fácilmente y si acaban en el medio ambiente no son tan problemáticos.

## Nivel III

**Hazte con unas bolsas pequeñas** de tela para comprar a granel. Es algo tan sencillo que no sabemos como no es más habitual. Con estas bolsas no te hace falta coger ninguna bolsa más, por pequeña que sea. Creemos que no queda mucho para que llegue el día en el que compren con ellas sea lo “normal”.

**Di adiós al gel y jabones líquidos.** Una pastilla de jabón natural es igual o más efectiva. Sólo hay que dar con la que te venga bien.

**Utiliza aceites en lugar de cremas hidratantes.** Nosotros con aceite de coco, de almendras dulces, de jojoba y de rosa mosqueta (que vienen en envase de vidrio y cunden una barbaridad) tenemos suficiente.

**Di no a todos lo que no necesites.** Qué manía tienen por ahí de regalarnos cosas que no necesitamos, regalos promocionales como bolígrafos que nunca vamos a utilizar. Un “no gracias” con una sonrisa es de lo más efectivo.

**Utiliza esponjas de lufa.** Tanto para la ducha como para fregar la vajilla. Son naturales y biodegradables. Menos microfibras por el desagüe.

## Nivel IV

**Guarda tus residuos semanalmente.** Así te harás una idea de cuántos plásticos estás desechando realmente. Si en el trabajo tiras una cucharilla de plástico, por la calle una botella y en casa sacas la bolsa de reciclar dos veces a la semana, no serás realmente



consciente de cuánto plástico desechable utilizas. Ser consciente de los residuos que generas, te servirá de impulso para ir mejorando semana a semana.

**El champú se puede conseguir en pastillas sólidas.** Como lo oyes, muchas personas piensan que las pastillas de jabón sólidas son sólo para manos y cuerpo pero también se pueden encontrar fácilmente champús en formato sólido que además de ahorrarte envases, ahorrarán un montón de emisiones.

**Haz tus propios cosméticos.** Puede parecer extremo pero te aseguramos que no lo es. Hacer tu propia pasta de dientes, enjuague bucal o desodorante es muy sencillo y en ocasiones mucho más efectivo que sus alternativas convencionales. Investiga en internet y te sorprenderás con la cantidad de soluciones que encuentras.

**Haz tus propios productos de limpieza.** Pasa igual que con los cosméticos: no necesitamos tantos. Actualmente en los supermercados puedes encontrar un producto de limpieza específico para cada parte de la casa. ¿Realmente crees que necesitamos tanto? Con vinagre, bicarbonato, jabón y limón puedes limpiar prácticamente de todo.

**Haz tu propio compost.** Puede que suene raro pero es un proceso de lo más sencillo y no huele mal. Evitarás que un montón de residuos orgánicos lleguen al vertedero y generen metano (un gas que contribuye 15 veces más al efecto invernadero que el CO<sub>2</sub>). Además, ¡tendrás un abono excelente para tus plantas! Si no te ves preparada/o, siempre puedes llevarlos a algún huerto urbano para que ellos los aprovechen.

## Nivel V

**Recoge plásticos en la naturaleza.** Aunque no hayas sido tú quién los ha dejado allí directamente, recoger basura de sitios naturales puede salvar la vida de muchos animales, además, estarás lanzando un mensaje muy claro a las personas que te vean.

**Conciencia a tu comunidad, amigos y familia.** No es cuestión de dar la chapa pero sí de informar. Explícales por qué has empezado a cambiar tus hábitos y cómo no es tan difícil como parece. ¿Conoces algún adicto al café para llevar? Regálale por su cumpleaños una taza termo reutilizable. ¿Alguien que siempre compra en la oficina una botella de agua? Dale una de vidrio que pueda rellenar todas las veces que haga falta. ¡Además es mucho mejor para su salud!

**Escribe y quéjate.** Si ves una empresa que abusa del plástico desechable sistemáticamente, escríbeles, habla con ellos y dale opciones para que cambien. Si somos muchas personas las que lo hacemos, probablemente se replanteen el uso que hacen de plásticos desechables.

**Lleva tus fiambreras para comprar.** Puede que te miren raro la primera vez (hemos pasado por eso) pero la tercera vez que vayas te servirán con toda la naturalidad del mundo. Es más recomendable probar en tiendas pequeñas de barrio que en grandes supermercados donde pueden tener un montón de normas.

**Aunque los productos sean duraderos, intenta evitar el plástico.** Antes de comprar un objeto de plástico pregúntate si realmente lo necesitas. Si es así ¿podrías conseguirlo de segunda mano? Y si no ¿puedes encontrar el mismo producto fabricado en otro material? Si la respuesta sigue siendo negativa, infórmate de empresas que tengan un compromiso social y ambiental real. Una vez tengas el producto, cuídalo, repáralo cuando sea necesario y hazlo durar.

¿Te has quedado con ganas de más? ¡Continúa! Las posibilidades son infinitas.