



Recetas para la PREVENCIÓN

Los consejos de Western States
Pediatric Environmental Health Specialty Unit



Los plásticos



¿Sabía usted?

Nuestro mundo moderno utiliza mucho plástico y la mayor parte no es reciclada, sino que contamina nuestro ambiente y nuestra agua. Los niños están expuestos a los plásticos y a los ingredientes peligrosos que los componen por medio de los biberones, juguetes y productos de aseo personal (como lociones, champús, etc.). Cuando los plásticos se deterioran, pueden convertirse en "micro plásticos", partículas muy pequeñas que pueden ser tragadas o inhaladas.

Haga esto

- ✓ **Use o compre productos** envasados en materiales como vidrio o metal en lugar de plástico.
- ✓ **Si es necesario usar plásticos**, busque aquellos que lleven uno de estos códigos de reciclaje, que son los más seguros: 1, 2, 4 y 5.
- ✓ **Los micro plásticos** pueden desprenderse de la ropa sintética durante el lavado:
 - ✓ **Evite las telas** de poliéster, nailon, poliamida y acrílico;
 - ✓ **Considere instalar un filtro externo**; funcionan bien para eliminar los micro plásticos del agua de lavandería;
 - ✓ **Para capturar los micro plásticos** en la ropa al lavar, use pelotas o bolsas diseñadas para atraparlos.
- ✓ **Para más información** sobre los **micro plásticos**, haga clic aquí.

No haga esto

- ✗ Evite los plásticos con estos códigos: 3 (ftalatos), 6 (estirenos) y 7 (bisfenol A o BPA) a menos que la etiqueta diga "de base biológica/biobased" o "verde/greenware".
- ✗ No caliente los alimentos y bebidas (incluyendo la fórmula infantil) en el microondas en recipientes o envolturas de plástico.
- ✗ No caliente el papel de plástico en el microondas ni de otra manera. Si es necesario usar papel de plástico en el microondas, asegúrese de que éste no toque la comida.
- ✗ No guarde los alimentos en contenedores de plástico. Use recipientes de vidrio o de metal no revestido.
- ✗ Evite poner plásticos en el lavaplatos automático.
- ✗ Nunca queme plásticos en una chimenea ni tampoco al aire libre en una hoguera.



Para más información, escanee el código o visite:
<https://wspehsu.ucsf.edu/projects/prescriptions-for-prevention-exposure-sources/>