

Español Podcast



264

SPANISH PODCAST
Español Podcast

¿Plástico? No, gracias.

Hello dear friends and welcome to Spanish Podcast. I'm Mercedes speaking to you from Barcelona. In our 264th episode: Plastic? No, thanks, we have already done two episodes on plastic: 251st (El Plastico Mata) and 257th (Oceans of Plastic). With this episode, 264th, we closed the "trilogy" on one of the most widespread toxic materials on earth. Here we are going to address some ways of dealing with this invasion that is endangering our very survival. It is a simple grain of sand for hope, but we can not live without hope. And we can not give up either. We need to unite and fight until make them disappear.

Hola queridos amigos y bienvenidos a Español Podcast. Soy Mercedes y os hablo desde Barcelona. En nuestro episodio nº 264: ¿Plástico? No, gracias, hemos hecho ya dos episodios sobre el plástico: el 251 (El Plástico Mata) y el 257 (Océanos de Plástico). Con este episodio cerramos la "trilogía" sobre uno de los materiales tóxicos más extendidos de la tierra. Aquí vamos a abordar algunas maneras de hacer frente a esta invasión que está poniendo en peligro nuestra propia supervivencia. Es un simple grano de arena para la esperanza, pero es que no podemos vivir sin esperanza. Y tampoco podemos darnos por vencidos. Necesitamos unirnos y pelear hasta (en la medida de lo posible) hacerlos desaparecer.



Nuestras tres amigas ya han vuelto de sus vacaciones veraniegas. La experiencia de bucear entre plásticos ha sido tan frustrante que hoy siguen hablando del tema, intentando pensar qué pueden hacer para contribuir en esta batalla contra el plástico.

Oímos a Alejandra que dice:

Alejandra: *Es que esto es como luchar contra un coloso invencible.*

Montse: *Torres más altas han caído. Además, en la actualidad hay una conciencia brutal de que el plástico y sus efectos devastadores sobre el planeta, es una catástrofe que no se puede aplazar.*

Coral: *Es cierto, pero en este tipo de problemas, los primeros que tienen que implicarse son los gobiernos.*

Montse: *Así es, Coral, hacer leyes que luchen directamente contra el plástico en la actualidad, que es tóxico para las personas y tóxico para los mares y sus criaturas vivas.*

Alejandra: *Estoy de acuerdo, Montse. Gobiernos, leyes, acciones internacionales conjuntas, pero... ¡Pero yo quiero hacer algo individualmente, por mí misma!*

Montse: *Pues, Alejandra, hija mía, es fácil: deja de usar plástico. En las tiendas di que no quieres bolsas de plástico, recházalo tajantemente.*

Alejandra: *¿Y cómo me llevo la compra?*

Montse: *Exige que haya bolsas de papel.*

Coral: *A mí...me da corte decir que no.*

Montse: *¿Por qué, Coral? A quien le debería dar corte es a las compañías que fabrican millones de toneladas diarias de plásticos que nos enferman a nosotros y que envenenan nuestros océanos.*

Yo no tengo problema en rechazar el plástico en todos sitios: en la caja, no, plástico, no. ¿Qué por qué? Porque es tóxico, porque lo están prohibiendo, o porque soy alérgica. Di lo que quieras, pero recházalo. Yo me llevo mi bolsa de tela dobladita en el bolso.



Coral: *Sí, pero cada semana compramos la mitad de los alimentos que consumimos envasados en plástico, en porexpan, en polipropileno (o como se diga...) ¿Y...qué hacemos, entonces?*

Alejandra: *Es verdad, no es fácil.*

Montse: *Tampoco es fácil aceptar que te envenenen poco a poco y no hacer nada. Mirad, la clave está en las cuatro erres.*

Coral: *A ver, Montse, ¿qué invento es ése de las 4 erres?*

Montse: *En relación al plástico:*

. rechazar

. reutilizar

. reducir

y

. reciclar

Coral: *¡Andaaaaa.....!*

Montse: *Lo primero, rechazar comprar plástico, no hacerlo, negarse a ello. Y rechazar también usarlo, o que sea lo mínimo posible.*

Coral: *¡Vale! Me pongo manos a la obra.*

Montse: *Lo segundo, evitar los plásticos de un solo uso, los de usar y tirar. Y reutilizar al máximo (excepto las botellas de agua). Segunda erre, la de reutilizar.*

Alejandra: *Eso es importante.*

Montse: *Todo ello nos lleva a la 3ª erre: reducir nuestro uso del plástico. Lo reducimos porque lo rechazamos y lo reutilizamos.*

Coral: *Y cuarta erre: reciclar. Eso lo hago yo desde siempre.*

Alejandra: *Y yo. Pero ya hemos visto que solo el reciclaje no es la solución. Aunque es indudable que hay que seguir reciclando.*



Montse: *Esperad. Voy a buscar papel y bolígrafo y apunto todo lo que podemos empezar a hacer desde ya contra el plástico.*

Eso que dice Alejandra en la primera frase de la conversación, es lo que sentimos y decimos muchos de nosotros cuando nos enfrentamos a un problema tan enorme, que afecta la salud de las personas y la supervivencia de los mares, pero que sabemos que sin la intervención de los gobiernos y sin la aplicación de leyes efectivas y drásticas, no podemos hacer nada. Por eso Alejandra dice:

- ***Es que esto es como luchar contra un coloso invencible.***

“**Es como**” o “es muy parecido”...La frase: luchar contra el plástico es como luchar contra un coloso invencible.

Un coloso invencible, un gigante (político, económico,...) al que no se puede vencer; por lo tanto, invencible.

Y es que un poco es así. El plástico está en todos sitios, es el material que se fabrica en ingentes cantidades y de forma constante, por lo que forma parte de los más grandes emporios económicos del mundo. Entonces, ¿qué? ¿Nadie hará nada para frenar esta barbarie? Sí, sí, se harán cosas, pocas, tímidas, insuficientes, pero...¡por algo se empieza!

Ante la mención de Alejandra que compara la lucha contra el plástico con la lucha contra un coloso invencible, Montse acude a una frase hecha del español, que es preciosa:

- ***Torres más altas han caído.***

Es decir, asuntos más difíciles se han solucionado. Problemas muy, muy serios han podido solventarse. Cuando, ante una gran dificultad, decimos:

- *Torres más altas han caído.*

Estamos diciendo que situaciones peores han terminado por arreglarse. Así es que sí, este asunto es muy grave, pero podemos solucionarlo. Nada es imposible.

Y Montse recuerda que:



- **Además, en la actualidad, hay una conciencia brutal de que el plástico y sus efectos devastadores sobre el planeta, es una catástrofe que no se puede aplazar.**

Cierto. Ahora sí, aunque... ¡ya era hora! Hace muchos años que las Organizaciones Solidarias que luchan por un mundo sostenible, advierten sobre los terribles efectos del uso y abuso del plástico. Ahora, esos efectos son tan evidentes..., tanto, tanto, que algunas conciencias políticas han empezado a mover ficha.

Por ejemplo, la Unión Europea se ha propuesto terminar con los *plásticos de un solo uso*, que constituyen el 70% del plástico que contamina los océanos. Y se ha propuesto terminar con ellos lo antes posible. Vale. ¿Y esto cómo se hace? Pues, en parte, con campañas serias de información dirigidas a despertar una conciencia muy crítica en los ciudadanos sobre los efectos tóxicos e insostenibles del plástico.

Y también, y sobre todo, ofreciendo alternativas viables, posibles, rápidas y eficaces al uso del plástico. Algunas de ellas se han hecho ya muy populares como posibilidad real para hacer envases, bolsas, objetos, etc. que sustituyan a los envases de plástico. Esas alternativas, entre otras, podrían ser:

- **EI SHRILK**, un material desarrollado por Javier G. Fernández, científico investigador de la Universidad de Tecnología y Diseño de Singapur. El Shrilk es una sustancia muy resistente, pero flexible. Y lo básico: es biodegradable (biodegradable es que puede descomponerse por el efecto de agentes biológicos). Está compuesto de materiales naturales, como la quitina (procedente del esqueleto de los artrópodos, más proteínas procedentes de la seda).

<https://www.muyinteresante.com.mx/ciencia-y-tecnologia/nuevo-plastico-ecologico-caparazon-crustaceos/>

<http://www.greenhub.cat/shrilk-el-plastico-del-siglo-xxi/>

Ya le llaman "el plástico del futuro":

<https://wyss.harvard.edu/technology/chitosan-bioplastic/>



Os dejo un par de artículos apasionantes sobre este nuevo y revolucionario material sobre el que la comunidad internacional ha puesto el foco y las esperanzas.

Y es que parece ser que **el plástico del futuro está hecho de cáscaras de gambas**. No podemos estar más felices con eso. No nos piden las gambas, no; podemos seguir comiéndonoslas al ajillo, a la plancha o cocidas. Sólo se usará **el caparazón, la cáscara, para hacer bioplástico compostable y/o biodegradable** (compostable es que puede descomponerse en compost, en abono) que nos libere de la catástrofe actual:

https://www.lasexta.com/tecnologia-tecnoplora/ciencia/innovacion/plastico-futuro-esta-hecho-cascara-gamba_2014051657fca2bd0cf2fd8cc6b0e64f.html

Otra dirección en la que se desarrolla esto que os estoy contando. Y no doy más, pero tenéis que saber que son numerosas las iniciativas científicas que están operando con los caparazones de los crustáceos, artrópodos y criaturas similares.

Pero recordad, las cáscaras de las gambas contienen un polímero natural (el quitosano) usable como plástico, pero que se deshace y se disuelve sin dejar ni rastro tóxico.

- Una empresa de Florida (Saltwater Brewer) ha creado unas **anillas biodegradables para los packs de 6 u 8 latas** de refrescos o de cerveza. Anillas de un material biodegradable similar al plástico.

El material de estas anillas procede de **los restos que sobran del trigo y de la cebada** (2 cereales básicos), tras la elaboración -por ejemplo- de la cerveza.

Esas anillas asesinas del actual plástico tienen los días contados, para nuestra alegría, ¿verdad, amigos?

- Otra opción surge del campo del ecodiseño, campo en el que se están dedicando grandes esfuerzos al cultivo de muchos tipos de **hongos**, con los que se consigue una gran diversidad de materiales ricos en filamentos y que se descomponen en unos meses.



- Lo mismo pasa con el llamado **bioplástico procedente de las algas** y que podría servir para fabricar memorias USB, lámparas, gafas, marcos y un sinfín más de objetos, ahora elaborados solamente con plástico no biodegradable.
- <https://www.biologiQ.com> Es la dirección de la compañía **BiologiQ** que está trabajando con **almidón de patata para producir bolsas de plástico** resistentes y menos contaminantes. Increíble, el material que están fabricando a partir del almidón de patata.
- Otros sustitutos del plásticos provienen de las **hojas del árbol del plátano**, que suelen desecharse toneladas de ellas y que sin embargo pueden producir utensilios de esta fibra natural, resistente y sostenible.

http://caracol.com.co/emisora/2017/08/24/medellin/1503601129_858032.html

Mirad en esta dirección los **platos biodegradables** de esta hoja natural. Ciertamente se utiliza en las comidas de India o Tailandia desde hace cinco mil años, pero ahora en muchos lugares de Sudamérica se están fabricando utensilios que pueden venderse en grandes cadenas de distribución, a precios populares.

- También **la yuca** se ha convertido en una planta-alternativa al plástico. Parece que se ha descubierto que el almidón de la yuca, mezclado con residuos orgánicos y aceite vegetal, produce una **alternativa plástica biodegradable y compostable**. <http://noticias.universia.net.co/vida-universitaria/noticia/2006/06/19/256728/patente-plastico-almidon-yuca.html>

Pues sí, queridos amigos, todos esos plásticos de usar y tirar (cañitas o pajitas para beber, platos y cubiertos de plástico, y ese largo etcétera que ya conocéis) forman parte del mayor porcentaje de los plásticos que van a parar a los océanos y allí permanecen durante décadas o durante siglos, depende.

Pero estamos contentos porque son muchas las iniciativas que en el mundo entero están descubriendo, fabricando y haciendo asequibles los llamados **bioplásticos**, que no son otra cosa que plásticos elaborados a



partir de elementos naturales, biodegradables y no tóxicos, por supuesto.

Hay además acciones humanas esforzadas y encomiables que se dirigen a colaborar en este trabajo de eliminar este odioso elemento llamado plástico tóxico y no biodegradable. Hay, por ejemplo, el llamado:

- **Gusano come-plástico**, <https://www.microsiervos.com/archivo/ciencia/gusano-come-plastico-bolsas-envases.html>, un gusano capaz de comer y digerir plástico.

<https://www.muyinteresante.es/naturaleza/articulo/la-solucion-a-los-residuos-plasticos-un-gusano-que-se-los-come-821493107642>.

No os perdáis los dos artículos de los que os dejo aquí la dirección, porque es verdaderamente apasionantes y esperanzadores.

- Y mirad, amigos míos, la prueba de que son muchas y muy eficaces las iniciativas que están dando solución a este problema, es que ya podemos encontrar **sustitutos del plástico hechos con materiales biodegradables** e igual de útiles que aquél, bien hechos, económicamente viables, fabricados con materiales sostenibles, bonitos, que puedan ser de un solo uso, pero además (y esto es fundamental) que puedas encontrarlos...**¡en Amazon!**
- Y si algo está en Amazon es porque es accesible, fácil de obtener y probablemente tendrá el precio adecuado.

El diario español *La Vanguardia* sacó, en agosto de este mismo año, un artículo titulado:

Un picnic con vajilla desechable no contaminante, es posible y económico:

<https://www.lavanguardia.com/comprar/20180816/451334052845/vajilla-desechable-biodegradable-ecologica-reciclable-platos-vasos-pajitas-cuberteria.html>

Precisamente a raíz de la prohibición de la Unión Europea de las pajitas para beber; de platos, cubiertos y vasos desechables; y hasta un total de 10 artículos de plástico de usar y tirar, el artículo enseña toda una serie de productos con los mismos usos, pero no de plástico, sino surgi-



dos de alternativas reciclables a bajo coste. Por ejemplo, **vajillas de bambú biodegradables y reciclables. O materiales para fiestas, picnics y barbacoas, materiales ligeros, económicos, sostenibles y 100% reciclables. Hay platos de fibras de cañas de azúcar** (fibras residuales que se tiran, si no se aprovechan...) en packs de 50 piezas orgánicas, robustas, impermeables al agua, que conservan su forma, resistentes a los cortes y más estables que los platos de papel. Esta vajilla: 10 euros en Amazon. Vivir para creer...

https://www.amazon.com/COUNT-Round-Disposable-Plates-product/dp/B0716DV6LD/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1537714293&sr=8-1&keywords=sugar+fiber+plates

O unos preciosos **platos de hoja de palma, desechables, biodegradables y compostables**. Lo mismo que lo anterior, estable, resistente a los cortes, fuerte, impermeable...12 euros.

Hay **vasos de cartón** de colores; paquetes de **50 vasos hechos de cartón reciclable, fuertes, duraderos, asequibles**.

Hay unos sorprendentes **vasos de Bio Plástico**, reciclables de verdad, compostables de verdad (con el sello de *OK compost*), fabricados a partir de **dextrosa o azúcar de maíz**. Una vez usados van al contenedor de residuos orgánicos, porque son realmente residuos orgánicos (parece un sueño...).

Pajitas de papel que nos servirán para decir un adiós definitivo a las pajitas de plástico, de las que se consumen mil millones (sí, sí, 1000.000.000) de pajitas al día, 500 millones de ellas sólo en EE UU y 13 millones de pajitas o cañitas de refrescos tiradas diariamente en mi país, en España. Tela marinera...Alucinante...Increíble...Ojalá las prohiban ya y queden desterradas para siempre más.

Ahora paro, amigos, que os quiero explicar demasiadas cosas y compartir mis esperanzas con vosotros, y seguro que siempre me alargo demasiado...disculpádmeme...

Volvamos al diálogo.



Nos habíamos quedado cuando Montse le había contestado a Alejandra que estamos en un momento histórico de gran conciencia crítica respecto al gravísimo problema del plástico.

Coral interviene para poner el foco sobre la necesidad de que los poderes públicos intervengan. Dice:

- ***Es cierto, pero en este tipo de problemas, los primeros que se tienen que implicar son los gobiernos.***

Implicarse es comprometerse con algo, responsabilizarse de un asunto, involucrarse. Y así es. Son muchos los países que ya han tomado medidas para reducir o suprimir los artículos plásticos de un solo uso, y obviamente es solo el principio.

Por eso Coral cree que los primeros en comprometerse en esta lucha contra este monstruo global que es el plástico, son los gobiernos, los cuales deben llevar a cabo las acciones más urgentes y eficaces.

Montse también está de acuerdo con su amiga, por eso dice:

- ***Así es, hacer leyes que luchen directamente contra el plástico en la actualidad, que es tóxico para las personas y tóxico para los mares y sus criaturas vivas.***

También Alejandra está de acuerdo, pero añade algo también fundamental:

- ***Estoy de acuerdo. Gobiernos, leyes, acciones internacionales conjuntas, pero...¡Pero yo quiero hacer algo individualmente, por mí misma!***

Sí, Alejandra; sí, querida amiga; todos queremos hacer algo más, y algo que dependa de nosotros mismos, de nosotros, personalmente. Pero...¿cómo? ¿Qué hacer? ¿Cómo hacer algo efectivo?

Montse no espera ni un segundo para contestarle:

- ***Pues, Alejandra, hija mía, es fácil: deja de usar plástico. En las tiendas di que no quieres bolsas de plástico, recházalo tajantemente.***



Cierto, amigas y amigos, ése es el primer gesto, la primera acción que podemos hacer por nosotros mismos: **rechazar el plástico**. Si nos quieren poner nuestra compra en bolsas de plástico, digamos todos que no las queremos; pidamos bolsas de papel o llevemos nuestra bolsa de tela, o nuestra cesta de esparto, o nuestro carrito de la compra...lo que sea, pero no más bolsas de usar y tirar que duran unos minutos en nuestras manos y unos cuantos siglos en la tierra y en el mar.

Eso es lo primero: rechazar el plástico en cualquier situación, decir que no, no aceptarlo. En el supermercado: no; en la farmacia, en la droguería, en la librería, en la panadería, en la carnicería...: "No, no me ponga bolsa de plástico, por favor". Y así una y otra vez, en todas las ocasiones en las que se nos ofrezcan bolsas de plástico, digamos "no" con decisión, con firmeza, sin titubear. Estamos defendiendo cosas demasiado importantes como para sentir vergüenza al decir que no. Que la sientan ellos, las compañías de plástico que siguen fabricándolo, sabiendo desde hace décadas los perjuicios que provoca en las personas y en el entorno.

Así que, si os habéis fijado, acabamos de encontrarnos con esta primera erre que vamos a convertir en estandarte de nuestra campaña personal contra el plástico: **rechazarlo. Erre (r) de rechazar**, de rechazarlo, de no cogerlo, de decir que no.

Por eso Montse le decía tan asertivamente a Alejandra lo que hemos oído antes:

- *Pues, Alejandra, hija mía, es fácil: deja de usar plástico. En las tiendas di que no quieres bolsas de plástico, recházalo tajantemente.*

Alejandra parece ahogarse en un vaso de agua, preguntando:

- *¿Y cómo me llevo la compra?*

Pero Montse lo tiene claro y meridiano:

- *Exige que haya bolsas de papel.*

Exígelo, no lo pidas con miedo. Estás en tu derecho de pedir envases alternativos al maldito plástico.



Coral dice que a ella le da apuro decir que no a las bolsas de plástico. Y lo dice así:

- ***A mí me da corte decir que no.***

Cuando **una cosa te da corte**, es que te da vergüenza, es que algo te resulta embarazoso, incómodo o violento. Por eso, decir que no en público, a Coral, le da corte.

Montse no entiende que decir que no al plástico le dé corte. Por eso le pregunta:

- ***¿Por qué? A quien le debería dar corte es a las compañías que fabrican millones de toneladas diarias de plásticos que nos enferman a nosotros y que envenenan nuestros océanos.***
- ***Yo no tengo problema en rechazar el plástico en todos sitios: en la caja, no, plástico, no. ¿Qué por qué? Porque es tóxico, porque lo están prohibiendo, o...o... porque soy alérgica. Di lo que quieras, pero recházalo. Yo me llevo mi bolsa de tela dobladita en el bolso.***

Ya veis, amigos, que Montse lo tiene claro. Y que no da tregua, no cede cuando está convencida de algo.

Coral señala ahora que no son sólo las bolsas, sino todo tipo de envases, incluso los de los alimentos frescos. Por eso dice:

- ***Sí, pero cada semana compramos la mitad de los alimentos que consumimos envasados en plástico, en porexpan, en polipropileno (o como se diga...)¿Y...qué hacemos, entonces?***

Es cierto lo que dice Coral. Los envases de los alimentos son prácticamente todos de plástico reciclable, pero no biodegradable. O son de porexpan o de polipropileno y suelen contener todo tipo de alimentos: productos frescos (frutas, verduras, carne o pescado), productos congelados, etc. etc.

Hay que encontrar las vías de participación con grandes grupos que luchan en contra de este abuso del plástico. Eso lo podemos hacer. Apun-



tarnos a un gran grupo de acción y participar, colaborar, contribuir a la batalla contra la basura en el planeta.

Alejandra se une a esta duda, diciendo:

- ***Es verdad, no es fácil.***

Por eso Montse cree que estas frases son de resignación, de conformidad. Y no hay que olvidar por qué no queremos plástico. Y ella no lo olvida:

- ***Tampoco es fácil aceptar que te envenenen poco a poco y no hacer nada. Mirad, la clave está en las cuatro erres.***

La clave de algo, en este caso, es la solución, el camino a seguir. Coral le pregunta:

- ***A ver, Montse, ¿qué invento es ése de las 4 erres?***

Montse está encantada de que se lo pregunten:

- ***En relación al plástico:***

- . ***rechazar***

- . ***reutilizar***

- . ***reducir***

y

- . ***reciclar***

Coral lo flipa, por eso dice:

- ***¡Andaaaa!***

Montse aprovecha para desarrollar el tema de las erres:



- ***Lo primero, rechazar comprar plástico, no hacerlo, negarse a ello. Y rechazar también usarlo, o que sea lo mínimo posible.***

¡La ha convencido! Montse ha logrado vencer las resistencias de Coral y la ha convencido de empezar a hacer algo...¡ya! Coral dice:

- ***¡Vale! Me pongo manos a la obra.***

“**Ponerse manos a la obra**” quiere decir pasar a la acción, empezar un plan, una tarea. Se puede decir con o sin el pronombre, es decir, oiremos:

- **Poner manos a la obra**
- Y:
- **Poner(se) manos a la obra**

E incluso a veces oiremos simplemente:

- **¡Manos a la obra!**

Que sería:

- ¡Venga! ¡Empecemos! ¡Hagamos lo que hay que hacer!

Montse continúa:

- ***Lo segundo, evitar los plásticos de un solo uso, los de usar y tirar. Y reutilizar al máximo (excepto las botellas de agua). Segunda erre, la de reutilizar.***

Efectivamente, si ya tenemos bolsas, guardarlas para otros usos; cuantos más usos posteriores les demos, mejor. Excepto las botellas que no pueden reutilizarse porque pueden desprender sustancias nocivas con la manipulación.

Alejandra está de acuerdo y dice que eso es importante. Montse, animada por el apoyo de sus amigas, continúa:

- ***Todo ello nos lleva a la 3ª erre: reducir. Reducir nuestro uso del plástico. Lo reducimos porque lo rechazamos y lo reutilizamos.***



Claro, si lo **r**echazas constantemente, y si **r**eutilizas el que tienes por casa, estás **r**educiendo drásticamente tu consumo de plástico, estás reduciendo el plástico en tu vida cotidiana, en tus costumbres y rutinas, estás cambiando tus hábitos y tu forma de interpretar el consumo.

Coral ve que Montse va a explicar la cuarta erre, y se adelanta a ella porque sabe muy bien cuál es esa cuarta acción -que empieza por erre- necesaria para enfrentarnos a esta catástrofe:

- ***Y la cuarta: reciclar. Esto lo hago yo desde siempre.***

Esta cuarta acción es la de **r**eciclar. Ante ello, Alejandra dice:

- ***Y yo. Pero ya hemos visto que solo el reciclaje no es la solución. Aunque es indudable que hay que seguir reciclando.***

Así es, amigos, sabemos que el reciclaje de los plásticos es una muy pequeña parte de la solución, ya que sólo se recicla un 10% de los plásticos usados. A ver... ¡por supuesto que hay que reciclar! Pero también, y al mismo tiempo, impulsar iniciativas que aumenten las plantas de reciclaje y su capacidad de transformar el plástico en otros productos útiles y degradables. Eso es voluntad política y soporte económico.

Bueno, pues con esta conversación, Montse se ha venido arriba y hace una propuesta de lo más práctico a sus amigas:

- ***Esperad. Voy a buscar papel y bolígrafo y apunto todo lo que podemos empezar a hacer desde ya contra el plástico.***

Porque ciertamente han salido muchas ideas e iniciativas en este diálogo, y algunas se pueden llevar a la práctica de manera inmediata. Yo también me he confeccionado mi propia lista con todos lo que puedo, quiero y debo hacer para luchar contra esta infame plaga, la del plástico.

Y en nuestra lista, la lista de Spanishpodcast, hemos puesto muchas cosas por hacer, como por ejemplo:



- **Rechazar las bolsas de plástico de un solo uso.** Rechazar todos los utensilios de usar y tirar y reemplazarlos por los que están hechos con materiales sostenibles.
- **Priorizar la compra de botellas y envases reutilizables** (vidrio, algas, hojas de plátano, cáscaras de gambas, acero inoxidable, tela, arcilla, cáñamo, cáscaras de cacahuete -maní-, madera, ecopapel o plástico biodegradable).
- Tener siempre presentes **las cuatro erres** que nos ayudarán a ganar esta batalla: **rechazar, reutilizar, reducir y reciclar.**
- Comprar productos de higiene y de cosmética **sin microesferas**, exigiendo que no haya microplásticos en la composición, en los ingredientes.
- Ver, hasta aprenderlo de memoria, el documental **ADDICTED TO PLASTICS**, lleno de soluciones verdaderamente ecológicas. Además, puedes mirarlo con los subtítulos en español.
- <https://www.youtube.com/watch?v=Ks3U3c4PXBE> Esta es la dirección de Youtube en la que podréis ver el documental completo, y éste concretamente doblado al español, para seguir practicando...
- Y: <http://watchdocumentaries.com/addicted-to-plastic/>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZfFud0BtR0g>

<https://www.youtube.com/watch?v=WhEFRNrvDjI>

<https://www.youtube.com/watch?v=bj3DVOwL0io>

- **Comprar alimentos a granel**, no envasados.
- **Leamos cuidadosamente las etiquetas** de todos aquellos productos susceptibles de contener los elementos tóxicos de los plásticos nocivos (BPA, Ftalatos, PFOA, parabenes, siliconas, polietilenos,...).



- Conocer el Blog **My Plastic Free Life (Mi vida sin plásticos)**. Una guía con 100 pasos para expulsar este material de nuestras vidas.
- Exijamos que las cápsulas de café sean **biodegradables**. Usemos otros modo de hacer café en casa hasta que las compañías reaccionen y dejen de vender millones de cápsulas de plástico y aluminio, a diario.
- Olvidémonos de los tupperes de plástico para guardar alimentos en la nevera. **Usemos acero inoxidable, vidrio o cerámica.**

Nuestro granito de arena, sumado al de millones de personas que piensan lo mismo respecto al plástico, acabará siendo también importante para los futuros cambios en este tema. No lo dudéis.

Oigamos ahora, de nuevo, el diálogo entre nuestras amigas.

Si este podcast te ha resultado útil y te ayuda a progresar con tu español, puedes tú también ayudarnos a continuar con futuros podcasts haciendo una donación (a donation) en la página de inicio del sitio web de Spanishpodcast (www.spanishpodcast.org), donde pone "Ayuda a mantener esta web. Donar".

Please help support my ongoing podcasts by making a donation. The sole support for my work comes from listeners like you. It is easy to donate. You can donate by going to Spanishpodcast (www.spanishpodcast.org), and choose the option Donar.

Hasta la próxima, un abrazo. Chao, amigos. Octubre de 2018.
