

**LA ACCIÓN SOCIAL. REVISTA DE POLÍTICA SOCIAL Y SERVICIOS  
SOCIALES. ISSN 2341-4529**

---

*Número III/7. Octubre 2019 [págs 69-76]*

*Revista coeditada por el IPS. Instituto de Política social y SocialMurcia.*



## **Ideas para una vida más sostenible**

**Rosalía Crespo Ureña**

*Universidad de Murcia (España)*

### **Resumen.**

Muchas personas están profundamente preocupadas por el medio ambiente y los problemas derivados de la contaminación, la destrucción de ecosistemas, y la sobreexplotación de recursos que generan residuos o que se acabarán agotando. El plástico está causando efectos ambientales desfavorables, por los costes de producción de energía, por tener que desecharlo continuamente creando cada vez más basura, y la imposibilidad que tiene en descomponerse. Por lo tanto, habituar al consumidor a reducir el uso de plásticos es un reto en la busca de estilos de vida más sostenible. Las políticas son clave para que estas nuevas pautas a introducir puedan ser adaptadas a todo tipo de población y necesidades, y que varias doctrinas, como el Trabajo Social sepan promulgar estas nuevas prácticas a través del desarrollo sostenible.

**Palabras clave:** Plástico, sostenibilidad, medioambiente, contaminación, desarrollo sostenible

### **Abstract.**

Many people are deeply concerned about the environment and the problems originated from pollution, the destruction of ecosystems, and the overexploitation of resources that generate waste or will eventually be depleted. Plastic is causing adverse environmental effects, due to the costs of producing energy, having to discard it continuously creating more and more garbage,

and the impossibility of decomposing. Therefore, habituating consumers from reducing the use of plastics is a challenge in the search for more sustainable lifestyles. Policies are key in these new guidelines, so that it can be adapted to all kinds of people and needs. It is also necessary that various doctrines, such as Social Work, can promulgate these new practices through sustainable development.

**Key words:** Plastic, sustainability, environment, pollution, sustainable development

## 1. Introducción

A medida que la población mundial crece, también lo hace la cantidad de basura que producimos. Los estilos de vida modernos requieren productos fácilmente desechables, como latas de refresco o botellas de agua, pero la acumulación de estos productos ha provocado un aumento de la contaminación plástica en todo el mundo. El plástico está compuesto de contaminantes tóxicos importantes, y esto puede causar un daño significativo al medio ambiente en forma de contaminación del aire, el agua y la tierra. Cuanto más fabricamos y usamos plástico, acabamos acumulando más desechos plásticos en el medio ambiente, lo que afecta negativamente a la vida humana y silvestre.

El plástico es un material increíblemente útil, pero también está hecho de compuestos tóxicos y, debido a su durabilidad, no es biodegradable. El plástico tarda cientos de años en destruirse, pero su uso apenas dura unos segundos, minutos u horas. Por lo tanto, el problema mayor del plástico reside en el plástico de “usar y tirar”. Un gran problema en estos plásticos reside en las botellas de tereftalato de polietileno, las que se usan comúnmente para envasar refrescos y agua mineral.

## 2. Datos relevantes

Según diferentes estudios, aquí se exponen diferentes cifras a tener en cuenta para alarmarse por el sobreuso del plástico:

- Más de 8 billones de kilos de desechos de plástico acaban en los océanos cada año. (Jenna R. Jambeck, Universidad de Georgia)
- Casi la mitad de todo el plástico fabricado en la historia fue hecho a partir del 2000. Además, el 40 por ciento del plástico producido es para embalaje, usado solo una vez para envolver los productos. Menos de un 20% se recicla a nivel mundial. Dentro de estas tasas de reciclaje de plástico, en Europa se dan las más altas, con un 30 %, en China con un 25 %, y en Estados Unidos solo reciclan un 9% de sus desechos plásticos. (Roland Geyer, Universidad de California)
- Casi un millón de botellas de plástico se venden cada minuto en todo el mundo. (Bioplastic News)

- En 2018 fueron vendidas más de 480 billones de botellas de plástico en todo el mundo. (Euromonitor International)
- Se fabrican 500 billones de bolsas de plásticos cada año, y cada minuto, se usan a nivel global 1 millón de bolsas de plástico, de las cuales menos del 5% de las bolsas son recicladas. (Greenpeace)

Además de la preocupación por el exceso de residuos plásticos que inundan paraísos naturales como los océanos, la fabricación de plástico a gran escala da como resultado la producción de gases nocivos de efecto invernadero que afectan negativamente al medio ambiente. Varios estudios muestran que los microplásticos pueden acumularse en aves, peces y otras especies marinas. Las pruebas de laboratorio han demostrado que los productos químicos que los componen pueden causar efectos negativos para la salud, incluyendo daños en el hígado y alteraciones endocrinas, llegando a alterar la genética. Todavía se desconoce si se producen efectos similares cuando se extienden por la cadena alimentaria a las personas que comen animales (Posada, 2012).

Existe la necesidad de implementar un mecanismo de eliminación de residuos claro y efectivo. Los desechos plásticos deben separarse y luego reciclarse para frenar la contaminación ambiental. Ya que es difícil reducir la fabricación y uso de plásticos al facilitar la vida diaria, deberían al menos recogerse de cada casa, y cualquier lugar de trabajo, para asegurarnos de que se separe y recicle correctamente. Se debe tener especial cuidado de no quemar los desechos plásticos, ya que liberan gases muy tóxicos a la atmósfera, y eso es otra suma al gran problema medioambiental que vivimos en los últimos años (Borges, Lara & Rendón, 2016).

### **3. Posibles soluciones efectivas a la contaminación plástica**

La realidad es que la única forma en que este problema puede abordarse es mediante prácticas y políticas a gran escala. Mientras tanto, a nivel individual, las mejores acciones para reducir el desperdicio de plástico son:

#### ***a) Reutilizar***

Las bolsas de plástico pueden reemplazarse de manera eficiente por bolsas reutilizables de tela, muchas de las cuales se pliegan de manera compacta para ser portátiles. Llevar una bolsa de tela encima y reutilizar tanto como sea posible las bolsas de plástico que ya tenemos o las que no podemos evitar. Cuando los productos como ropa, muebles, y aparatos electrónicos se rompen, tendemos a sustituirlos inmediatamente por otros, y eso conlleva a un proceso de fabricación y embalaje que lleva consigo muchos plásticos de por medio. Estamos acostumbrados a reemplazar en lugar de intentar reparar y arreglar como se hacía en el pasado. En el caso de que no tengan arreglo, hay puntos

limpios en los que poder depositar diferentes productos para su reciclaje, y cada ciudad tiene uno<sup>1</sup>.

### ***b) Deshacernos de los plásticos de un solo uso***

Buscar productos y otros artículos que no estén demasiado empaquetados. Comprar alimentos en frascos de vidrio en lugar de plásticos, y detergentes en polvo en cajas en lugar de botellas. Cada vez hay más establecimientos y puestos que vendan a alimentos granel, en los que llevando nuestras propias bolsas o botes se evita el empaquetado masivo. No solo así se reduce el plástico que se usa, sino que también se puede enviar un poderoso mensaje a los fabricantes de esos productos al sustituirlos por otros. Las personas tenemos la necesidad de beber agua a todas horas, y las botellas de agua de plástico se han convertido en una excelente manera de mantenerse hidratado durante todo el día, ya que en cada establecimiento y máquina expendedora las venden (Barret, 2019). Sin embargo, la mayoría de estas botellas solo se recomiendan para un solo uso, y eso significa que cada vez que alguien termina una botella, se tira a la basura. Para reducir este desperdicio, existen alternativas que son igual de resistentes, pero que no tardan tanto en descomponerse como otros compuestos. Aquí se presentan estimaciones aproximadas de los tiempos de descomposición de compuestos, que varían según la temperatura y otras condiciones ambientales.

- Papel higiénico: de 2 a 4 semanas
- Trapo de algodón: de 1 a 5 meses
- Brick: 3 meses
- Lata de aluminio: de 100 a 200 años
- Botella de plástico: de 450 a 500 años

Hay botellas de plástico resistente que duran una vida al no tener que desecharlas tras usarlas una o pocas más veces, y mejor aún, botellas de otros productos biodegradables como el bambú. Deberían de haber más lugares en los que poder rellenar tu botella reutilizable, pero por desgracia a los comercios no les interesa que dejes de comprar sus botellas de un solo uso. Dado que el agua embotellada es mucho más costosa que el agua del grifo, también se acaba ahorrando dinero al hacer esto.

### ***c) Reciclar***

Seleccionar los artículos que vienen en envases reciclados a la hora de la compra y comprobar todo antes de tirarlo a la basura, ya que cada vez más artículos se pueden reciclar. Reciclando plásticos se puede ahorrar alrededor de un 60% de

---

<sup>1</sup> Se pueden consultar aquí: <https://www.ocu.org/consumo-familia/derechos-consumidor/calculadora/puntos-limpios>

la energía que se precisa para fabricar nuevos plásticos. En concreto, cuando reciclamos una botella de plástico ahorramos la energía necesaria que hace funcionar una bombilla encendida durante 6 horas. A pesar de esto, hay que saber que debido a que el plástico no se descompone fácilmente, reciclarlo significa que todavía es plástico, solo que se usa para un propósito diferente. Incinerar los plásticos podría verse como otra opción pero además de ser costosa, también es peligroso para el medio ambiente y la salud que químicos nocivos como el cloruro de hidrógeno sean liberados en su quema. Por lo tanto, el objetivo final sería no usar plásticos de ninguna procedencia (Rivera, 2018).

#### 4. Opciones diferentes al plástico

Como alternativas, la compañía *Only Water*, de Ly Company vende agua procedente de Málaga en embalajes de cartón, y con tapones de origen 100% vegetal. Otro ejemplo de marca que usa alternativas al plástico para comercializar su agua es *NEA*, cuya alternativa es el aluminio, un material reciclable al 95%, que en este caso rellenan sus envases con agua de la sierra de Asturias. Muchas otras empresas en el resto del mundo están comenzando a encontrar excelentes reemplazos a bajos precios. Otra de las cosas que encontramos en tantos establecimientos son las pajitas y cubiertos de plástico, que son innecesarios, y deberíamos aprender a decir que no cuando nos los ofrecen, pidiendo cubiertos de acero o aluminio, o trayendo los nuestros propios de casa. En el caso de las pajitas, se están poniendo de moda las de acero inoxidable, y muchos establecimientos las empiezan a sustituir por pajitas de papel (Geyer & Jambeck, 2017).

Existen bares y restaurantes que no usan plásticos a la hora de servir. En Murcia, la hamburguesería “Vegan Queen”, además de apostar porque todas sus recetas sean veganas, ha añadido alternativas al plástico en sus vasos y utensilios. En concreto, utilizan plásticos compostables hechos de almidón de maíz biodegradable. El almidón de maíz produce un tipo de ácido llamado ácido poliláctico (PLA). Esta es la razón por la cual a estos materiales también se conocen como plásticos PLA. A estos productos se les llama bioplásticos, y hay otros derivados de fuentes vegetales, como boniatos, caña de azúcar o cáñamo. Los bioplásticos podrían ayudar a paliar la crisis energética, así como reducir la dependencia a los combustibles fósiles. Henry Ford experimentó con plásticos a base de soja como alternativa a los combustibles fósiles para hacer funcionar a varios coches. Y desde entonces los plásticos biodegradables comenzaron a despertar interés, especialmente durante la crisis petrolera de los años setenta.

Últimamente se apuesta por introducir tiendas a granel en casi todas las ciudades. En los propios supermercados y tiendas más pequeñas hay puestos en los que poder coger la cantidad que quieras de fruta, verdura, frutos secos u otros granos. Una buena mayoría de productos se vende de esta manera desde hace años. Lo mejor para aprovecharnos de estas secciones es llevar nuestras propias bolsas, evitando las que ofrecen de plástico, y en el caso de no poder evitarlas, guardarlas y reutilizarlas. Más allá de estos puestos, hay tiendas

exclusivamente “a granel”, que han ganado fama por sus iniciativas sostenibles y productos ecológicos. Lo más importante es que también eliminan los paquetes de plástico que normalmente vienen con cada producto que compramos. Estas ideas vienen del concepto del “zero-waste”, una gran idea que se está convirtiendo en moda, en la que se intenta vivir generando los menos residuos posibles en el día a día. Por esto, han surgido marcas que se encargan de crear productos que puedan durar para evitar desecharlos, y que si tienen que desecharse sus embalajes, que sean de materiales como el papel. Las tiendas online que siguen esta idea con más relevancia en España son *Luffa shop* y *Cero Residuo*, en las que los productos cosméticos y de higiene personal tienen más relevancia. En las redes sociales se pueden encontrar a personas siguiendo este estilo de vida, lo que demuestra que se puede conseguir. Un inconveniente de esto a primera vista podrían ser los precios, que son más elevados que los productos convencionales, pero si se tiene en cuenta que estos productos duran más que los que están hechos con plástico, valdría la pena probar su eficacia (Jambeck, 2015).

## **5. Transformaciones fuera y dentro del campo social**

Al aumentar la conciencia sobre los impactos sociales, económicos y ambientales de nuestra relación actual con los plásticos desechables, y al describir un amplio conjunto de alternativas, parece que se vislumbra esperanza, pero lo cierto es que no sería suficiente si no se toman políticas en común para frenar otros problemas hacia el medio ambiente, como los combustibles fósiles. La ciencia está mostrando evidencias sobre el cambio climático, y demuestra que se pueden desarrollar soluciones innovadoras, pero todo depende de que se tomen las decisiones correctas y que las grandes empresas dejarán de mirar tan solo en el dinero, y empezaran a mirar las consecuencias que ya están sucediendo a corto plazo. Si interesa que se incluyan políticas ambientales que se puedan implementar y desarrollar con éxito, se deben considerar las evidencias científicas que se conocen sobre el medioambiente desde hace décadas, en lugar de quitarles gravedad por intereses económicos (Arriaga y Pardo, 2011).

Respecto a profesiones como el Trabajo Social, se ha tendido a ignorar a la naturaleza, y es algo que va bastante ligado a la actividad humana, que al fin y al cabo es la base de todos los estudios sociales. La ecología puede ofrecer al Trabajo Social una visión diferente de la construcción y educación de una persona hacia su entorno. Sería relevante la importación de una conciencia ecológica desde estas doctrinas para cambiar la manera en la que las personas se relacionan con sus medios más cercanos, más allá de cómo desenvolverse con otras personas en ellos, ya que teniendo un medio adecuado es más fácil relacionarse con mejores hábitos. Colectivos como las minorías étnicas y/o con un bajo nivel socioeconómico se enfrentan a la incipiente amenaza ante los problemas del medio ambiente, como el exceso de desechos tóxicos, donde aquí entrarían los plásticos y resto de basuras que no se separan. A día de hoy deberíamos aprovecharnos de las generaciones jóvenes más concienciadas para

que puedan contribuir a la resolución de los peligros ambientales, viviendo esta realidad tan de cerca, a través de múltiples niveles de intervención (Fernández Riquelme, 2017).

El concepto de desarrollo sostenible une perspectivas locales y globales y ofrece una manera efectiva de integrar el desarrollo social y económico hacia el cuidado y respeto del medioambiente. Hoy en día, el desarrollo va más allá de mantener el nivel de bienestar de la sociedad moderna, también se tiene que tomar responsabilidad para que las generaciones venideras puedan gozar de buena salud ambiental, y que la economía vaya de la mano (Liévano, 2013).

El Trabajo Social tiene una posición lo suficientemente consolidada para adoptar un papel decisivo en el movimiento para que, a través de comprender lo que padecen las diferentes comunidades, se sepa adaptar hacia la sostenibilidad. Como ejemplo, en sus tareas educativas y académicas, el Trabajo Social puede plantear y debatir sobre los valores e ideas del crecimiento de los últimos productos ecológicos que llegan al mercado y presentar alternativas a los colectivos que no se los puedan permitir, de manera que sigan siendo sostenibles. Los ejemplos mostrados anteriormente para reducir plásticos van más allá de comprar productos sustituibles, y así poder educar en las otras prácticas sin razón de procedencia como pretexto para poder respetar el entorno en el que se vive. Como conclusión, la preocupación por cuidar la naturaleza se extiende hacia una concepción holística del vínculo inevitable de la vida humana con el medio ambiente, y debería ser razón de sobra para convertirse en la raíz para erradicar todas las formas de explotación.

## Bibliografía

- Arriaga, Alicia & Pardo, Mercedes (2011). Justicia ambiental. El estado de la cuestión. *Revista Internacional de Sociología*, 69 (3).
- Barret, Axel (2019). Plastic Bottles Sold Per Hour, Day, Month and Last Ten Years. *Bioplastic News*.
- Borges, M. M.; Lara, Maurilio; Dzul Ricardo & Rendón, Jaime (2016). Contaminación costera por plastificantes. *Boletín Informativo*, 27(1)
- Fernández Riquelme, S. (2017). La teoría en la Intervención social. Modelos y enfoques para el Trabajo social del siglo XXI. *La Acción social*, I (2), 9-43.
- Geyer, R. & Jambeck, J. R. (2017). Production, use, and fate of all plastics ever made. *Law Science Advance*, 3 (7).
- Jambeck, J. R, (2015). Plastic waste inputs from land into the ocean. *Science* 347.
- Liévano, Adriana (2013). Escenarios y perspectivas de Trabajo Social en ambiente. *Trabajo Social*, 15(15), 219-233
- Posada, Beatriz (2012). *La degradación de los plásticos*. *Revista Universidad EAFIT*, 30(94), 67-86.
- Rivera, M. J. (2018). *Transferencia de partículas de plástico en las cadenas tróficas marinas*. México: Samsara Editorial.

**Hemeroteca**

- Atanes, Miriam (7 de septiembre de 2016). 12 cosas que (probablemente) no sabías sobre el plástico. Greenpeace.
- Barrios, J. G. (21 de abril de 2010). Sostenibilidad económica y social como prioridad para la sustentabilidad ambiental. Gestipolis.