



RYAN JENQ PARA THE NEW YORK TIMES. DISEÑO POR LAURA WOOLF.

Partículas de plástico pueden terminar en los ríos y llegar a nuestra agua potable.

## Microplásticos: Cómo cuidarse de ellos

Por SARAH SLOAT

Matthew Campen, toxicólogo en la Universidad de Nuevo México, no se sorprendió cuando su equipo encontró microplásticos en testículos humanos. Las partículas ya habían sido encontradas en la leche materna, los pulmones y la sangre humana. Campen dijo que anticipa encontrarlos en todas las partes del cuerpo.

Las partículas son fáciles de ingerir o inhalar. Los científicos no están seguros de cómo afecta esto a la salud, pero un estudio encontró que los pacientes con enfermedad inflamatoria intestinal tenían más microplásticos en las heces que las personas sanas. Otro estudio encontró que las personas con microplásticos en sus vasos sanguíneos tenían mayor riesgo de sufrir complicaciones cardíacas.

No podemos controlar muchos de los microplásticos a los que estamos expuestos —los materiales usados en llantas, fabricación de alimentos, pinturas y muchos otros productos pueden crear partículas de plástico. Pero hay medidas que pueden minimizar la exposición, afirman los expertos.

“Puedes reducir tus niveles”, dijo Tracev Woodruff, que estu-

dia en la Universidad de California, en San Francisco, cómo las sustancias químicas afectan la salud.

Los microplásticos se producen cuando los artículos de plástico se degradan. Un estudio de 16 tipos de proteínas halló que los productos altamente procesados, como los nuggets de pollo, contenían la mayor cantidad

### Materiales pueden soltar fibras al calentarse.

de microplásticos por peso. Los investigadores dijeron que esto podría deberse a que los alimentos altamente procesados tienen más contacto con equipo de producción de alimentos de plástico.

“Mientras menos procesado, menos plástico”, dijo Christy Tyler, profesora de ciencias ambientales en el Instituto Tecnológico de Rochester, en NY.

Aunque los envases de plástico prolongan la vida útil y limitan

la contaminación, pueden soltar microplásticos a los alimentos. Se necesita más investigación para saber si lavar los alimentos ayuda. Pero Woodruff reemplazó sus recipientes de plástico por otros de vidrio.

El calor, incluyendo el de la lavavajillas y el microondas, puede provocar que el plástico se descomponga. En un estudio del 2020, los investigadores prepararon fórmula para bebés en biberones hechos con polipropileno y descubrieron que liberaban microplásticos cuando se calentaban. Recomendaron preparar la fórmula en un recipiente de vidrio, dejarla enfriar y transferirla a un biberón.

El plástico se utiliza a menudo para fabricar ropa, ropa de cama y muebles. Las telas sintéticas como el poliéster y el nailon pueden desgastarse, lo que hace que suelten fibras microplásticas. Los científicos han descubierto que aspirar con frecuencia puede reducir los niveles de microplásticos en el polvo doméstico. Los expertos también dijeron que lavar la ropa con menos frecuencia, lavar cargas completas y secar al aire libre podría minimizar el desprendimiento de plástico.