

Vida saludable  
 POR VALENTINA CUELLO TRIGO



# ¿Cómo evitar los microplásticos en el día a día?

“Optar por alimentos naturales y frescos, además de evitar los productos envasados en plástico”.

PEXEL CREATIVE COMMONS

**1 Evitar plásticos de un solo uso**  
 “Los microplásticos pueden ingresar al organismo por inhalación, ingestión y contacto dérmico”, afirma Francisco Undurraga, médico internista de Clínica Meds. Para reducir la exposición, recomienda usar vidrio, acero inoxidable o silicona de grado alimentario; evitar calentar comida en envases plásticos y optar por recipientes de vidrio o cerámica. Patricio Silva, académico de la Facultad de Medicina de la Universidad Central, respalda esta recomendación y advierte que “muchas veces estos recipientes de plástico empiezan a perder su capa externa, y entonces liberan bifenilos”, dice él.

**2 Elegir alimentos frescos**  
 Silva recomienda reducir el consumo de productos envasados. “Siempre será mejor optar por alimentos naturales y frescos, además de evitar los productos preparados, especialmente enlatados o envasados en plástico”, señala. Por su parte, Undurraga advierte que los pescados y mariscos expuestos a plásticos en el océano pueden ser una fuente de microplásticos en la vida diaria, y recomienda “optar por productos frescos y de origen controlado”.

**3 Cuidar el consumo de bebestibles**  
 Según un estudio publicado por académicos de la Universidad McGill (Canadá), una bolsa de té libera millones de partículas microplásticas, por lo que recomiendan utilizar té de hoja para prevenir la ingesta de estas. Asimismo, el médico internista Undurraga advierte que frente al consumo de agua embotellada conviene “usar filtros para reducir significativamente estas partículas”, las que según el profesional puede producir inflamación crónica y disrupción endocrina.

**4 Ventilar regularmente**  
 “El polvo de los hogares contiene microplásticos provenientes de textiles, muebles y productos de limpieza”, señala el médico internista Undurraga. Para esto, desde la Universidad de Washington aconsejan instalar filtros de aire en los hogares y quitarse los zapatos al entrar a casa para limitar la recirculación de polvo, además de ventilar los espacios diariamente y usar paños húmedos para limpiar superficies. ■