

## Toneladas de residuos

# PLANETA PLASTIFICADO

Solo se recicla el 44% de los plásticos en España.

Los plásticos tienen muchas ventajas, pero se usan tanto y se degradan tan mal que sus desechos suponen un problema para el medio ambiente de primer orden. Piense que en España en 2015 generamos 1,5 millones de toneladas de residuos de plástico, la mayoría envases y muchos de un solo uso. El resultado es que tenemos plásticos en los espacios naturales, calles, atascando las depuradoras, contaminando el mar, en los animales marinos, etc. Para tratar de atajar este problema, la Unión Europea ha presentado la primera Estrategia Europea sobre plásticos. Entre otras cosas pretende que todos los envases de plásticos sean reutilizables o fácilmente reciclables y se reduzca el uso de plásticos, incluyendo los microplásticos, tan presentes ahora en multitud de productos. Pero este es un tema en el que hacen falta soluciones de calado mundial y a un ritmo no inferior al del crecimiento del problema. Usted también puede ayudar evitando los productos sobreenvasados o muchos de los desechables, tirando los envases al contenedor amarillo...



### Buen ingrediente de los dentífricos

# Triclosán

Hay pruebas de que los dentífricos con flúor, que además llevan triclosán, frenan la caries.

**La enfermedad periodontal y la caries** son afecciones muy habituales que, además de causar dolor, malestar y problemas estéticos, son la razón principal de la pérdida de dientes.

**El triclosán es un agente antibacteriano** que, junto con un copolímero, puede agregarse a los dentífricos para reducir la placa y la gingivitis (inflamación de las encías).

**En Cochrane se combinaron 30 estudios** para analizar su efecto, con más de 14.000 participantes, que compararon el uso de un dentífrico fluorado más triclosán combinado con el copolímero, con un dentífrico fluorado sin este agente.

**Reduce las caries visibles** en la superficie de los dientes más que los dentífricos fluorados sin triclosán, según estudios de calidad alta. **Y podría reducir la placa, el sangrado y la inflamación de encías** más que los dentífricos sin este compuesto. Esta segunda afirmación se basa en estudios de calidad moderada.

**¿Algún efecto perjudicial?** Aunque OCU recomienda evitar su uso en otros productos cosméticos de higiene cutánea, en los estudios revisados no se han encontrado pruebas de que la presencia del triclosán en dentífricos cause daños en la salud.



Información extraída de Cochrane ([es.cochrane.org](http://es.cochrane.org)) y adaptada por OCU. La finalidad de Cochrane es revisar y sintetizar la investigación científica, para que pacientes y profesionales tomen decisiones basadas en información fiable.