

# *SOSTENIBILIDAD ECOLÓGICA EN LA LAVANDERÍA*

---

Lavar la ropa tiene un impacto más grande en el planeta de lo que podrías pensar. Desde toxinas en tintes y fibras sintéticas que hacen su camino hacia nuestros sistemas de agua y el aire hasta en el consumo de energía y el desperdicio de agua causados por simplemente lavar la ropa; nuestras decisiones están impactando la sostenibilidad de nuestro planeta. Entre el 75-80% del impacto que hace nuestra ropa en el medio ambiente proviene del lavado y secado porque se necesita mucha energía para calentar el agua de lavado y ejecutar el ciclo seco. Hacer algunos cambios en sus hábitos de lavandería puede ayudarnos a avanzar hacia un futuro más sostenible.

## **LAVAR DE FORMA SOSTENIBLE**

- **Trate de usar la lavadora solo cuando usted tenga una carga completa de ropa.** Una carga de lavandería utiliza aproximadamente 40 galones de agua. Si no tiene una carga completa, use la opción del selector de tamaño de carga (si tiene una) para asegurarse de que las cargas más pequeñas usen menos agua. Muchos artículos de ropa se pueden usar más de una vez antes de que vayan a la cesta de ropa sucia, excepto tal vez ropa interior y calcetines.
- **Las toallitas de detergente para ropa son una hoja de papel delgado y soluble que tienen todos los ingredientes de limpieza necesarios preparados en una resina biodegradable.** Estas láminas ligeras hacen el trabajo de detergente líquido o en polvo tradicional. Las toallitas de detergente para ropa utilizan ingredientes específicos en un formato concentrado y no tóxico. **A menudo tienen una acción de baja espuma para optimizar sus resultados de lavado levantando las manchas y lavándolas, ¡no solo cubriéndolas!**
- Choose the most sustainable laundry products. There are many factors to consider. Look for products **which tell you they are readily biodegradable, phosphate-free, and made from plant-based (not petroleum-based) ingredients.**
  - Concentrated laundry detergents cost less to transport and have reduced packaging. **Many come in ecologically-friendly packaging.**

- **Las toallitas de detergente para ropa** son una hoja de papel delgado y soluble que tienen todos los ingredientes de limpieza necesarios preparados en una resina biodegradable. Estas láminas ligeras hacen el trabajo de detergente líquido o en polvo tradicional. Las toallitas de detergente para ropa utilizan ingredientes específicos en un formato concentrado y no tóxico. A menudo tienen una acción de baja espuma para optimizar sus resultados de lavado levantando las manchas y lavándolas, ¡no solo cubriéndolas!
- **Manténgase alejado de las esferitas (pods) de lavandería y envases de plástico.** Las esferitas se envuelven individualmente y vienen en envases de plástico, lo que aumenta la cantidad de residuos de plásticos. Idealmente, esto debería ser reciclable, pero a menudo no lo es. Existe una creciente preocupación sobre que tan verdaderamente las cubiertas de las esferitas son biodegradables. Nos pueden decir que los envases de plástico son reciclables, pero la mayoría de ellos solo se reducen al reciclaje una o dos veces. En primer lugar, es mejor evitar este plástico.

## **SECAR EFICIENTEMENTE**

- **Seque su ropa en el tendedero.** No usar la secadora puede reducir la huella de carbono de su ropa hasta en un 33%. Las secadoras usan más electricidad que muchos electrodomésticos, solo los refrigeradores usan más energía eléctrica que la secadora. Aun cuando no pueda hacerlo todo el tiempo, el usar un tendedero o secar la ropa en una rejilla puede reducir la cantidad de electricidad que usted usa.
- **Utilice vinagre como suavizante de ropa.** Reemplace suavizante de tela comercial con una taza de vinagre blanco añadido a la lavadora durante el ciclo de enjuague. El vinagre equilibra naturalmente el pH del jabón, dejando su ropa suave y libre de residuos químicos.
- **¡Diga NO! a las toallitas de secadora,** que están llenas de sustancias químicas y neurotoxinas cancerígenas como el tolueno y el estireno. También descomponen las fibras orgánicas acortando la vida útil de sus telas. En su lugar, lance una bolsita de lavanda orgánica seca en la secadora para obtener un aroma saludable y dulce o use bolas de secadora de lana.

- **Asegúrese de limpiar el filtro de pelusa con frecuencia** para aumentar la eficiencia y acortar el tiempo de secado.
- **Utilice la configuración del sensor de humedad de la secadora.** Si la secadora tiene un sensor de humedad, reducirá el tiempo de secado o apagará la máquina cuando detecte que la ropa está seca, lo que reduce el desgaste de la ropa y ahorra mucha energía. Un buen sensor de humedad es lo mejor que debe buscar si está comprando una secadora nueva.

## **CAPTURAR MICROFIBRAS EN EL LAVADO**

Los microplásticos de los textiles se llaman microfibras debido a su forma. La etiqueta de su ropa puede tener palabras como poliéster, nylon, poliamida o acrílico. Estos son ejemplos de materiales plásticos comúnmente utilizados en la ropa. Cuando estos textiles, se lavan, se desgastan o se secan, liberan estas diminutas fibras de plástico en el agua y en el aire. Estas microfibras se han encontrado en casi todo lo que comemos y bebemos: pescados, mariscos, pollo, agua del grifo, agua embotellada, sal, cerveza y más. Están presentes a lo largo de toda la cadena alimenticia, que se encuentra en la parte superior de la pirámide de alimentación, por lo cual el riesgo para nosotros es aún mayor ([Plastic Soup Foundation](#)).

### **Tres formas populares de capturar microplásticos en la lavandería:**

- **Un filtro de microfibra** captura los microplásticos, el filtro se une a la manguera de descarga de su lavadora. Estos filtros deben cambiarse con frecuencia.
- **Las bolsas de malla especialmente diseñadas** hacen que un 86% menos de fibras de ropa sintética se destrocen cuando se lavan dentro de la bolsa debido a su diseño suave. Las fibras que son desechas se acumulan en las esquinas de la bolsa de lavado después del lavado se pueden quitar y desechar fácilmente.
- **Los receptores de microplásticos** son bolas de lavandería fáciles de usar que atrapan microfibras que se desprenden de la ropa en la lavadora. El diseño de la bola se inspiró en la forma en que el coral filtra el agua en el océano. Todo lo que tiene que hacer es lanzar la pelota en su lavadora cada vez que lave su ropa, y los talluelos de la pelota atraparán esas pequeñas microfibras que flotan en el agua. En una prueba independiente se encontró que estos productos pueden atrapar el 26% de las microfibras antes de que fluyan por el desagüe.

## **EVITE EL PLANCHADO**

El planchado consume energía y puede deteriorar las telas. Simplemente cuelgue la ropa inmediatamente después de que se complete el ciclo de lavado. El agua que todavía está en ellos trabajará con la gravedad para eliminar la mayoría de las arrugas. Para la ropa propensa a las arrugas, como el lino, pare el último ciclo de giro, lo que dejará aún más agua en las prendas, creando aún más tirón. Luego doble la ropa seca de acuerdo a donde estén los pliegues, y colóquela debajo de otra ropa en su cómoda, lo que ayudará aún más a hacer presión.

### **Para obtener más información:**

- 11 Maneras de Cuidar su Ropa de Forma Ecológica ([Treehugger](#))
- Los impactos ambientales de la lavandería y cómo lavar su ropa de manera sostenible ([Tortuga y Lady Grey](#))

## **AUTOEVALUACIÓN**

Como Congregación nos hemos comprometido a implementar Laudato Si', lo cual implican nuestras acciones y elecciones individuales y colectivas. Por favor, ayúdenos a entender qué prácticas ya está usted haciendo. ¿Hay 1 o 2 opciones que puede usted hacer este año para hacer su vida más sostenible?