

CUARDENO MEDIOAMBIENTAL Nº 1

CÓMO GENERAR MENOS RESIDUOS...
...A TRAVÉS DEL CONSUMO RESPONSABLE



Edita: UGT Aragón

Colabora: Excmo. Ayuntamiento de Zaragoza. Convenio de colaboración para el desarrollo del Programa de Actuaciones en Materia de Medio Ambiente.

Contenidos: Departamento de Medio Ambiente de UGT Aragón de la Secretaría de Salud Laboral y Medio Ambiente.

Coordina: M. Mar Fernández Lorente. Departamento de Medio Ambiente de UGT Aragón.

Depósito Legal: Z-3426-04

La sociedad actual es cada vez más egoísta, sólo interesa el éxito, el triunfo personal. Si puedes tener dos coches y sólo tienes uno, eres un completo imbecil. Ése es el criterio.

José Saramago

Cómo generar menos residuos...
...a través del consumo responsable



PRESENTACIÓN

Nuestros hábitos cotidianos están contribuyendo a la degradación del medio ambiente. La sociedad actual favorece el consumismo y el despilfarro, somos la generación de "usar y tirar", pero nuestro planeta constituye un sistema cerrado y la basura no desaparece en el contenedor, todo va a parar a algún lugar: al aire, a la tierra o al agua.

Las Administraciones Públicas deben fomentar la reducción, la reutilización y el reciclado de los residuos domésticos frente a su vertido; pero nosotros como consumidores debemos contribuir reduciendo al mínimo los residuos que generamos y separando los componentes de la basura para su correcta reutilización o reciclado. Si bien antes de generar los residuos debemos pensar en una compra responsable y un uso racional de los recursos, los productos y los bienes.

En primer lugar, desde el sindicato UGT en Aragón, debemos trabajar por cambiar los hábitos de consumo depredador de recursos que existe en la actualidad, fomentado por la cultura capitalista, lo que provoca que cada vez los países pobres sean más pobres y los ricos sean más ricos, y la balanza de crecimiento no se sostenga por igual para todos. Debemos apostar por políticas de consumo responsable, así como de comercio justo, de cooperación, debemos apostar por un nuevo orden económico y ecológico que eluda la sobreexplotación de recursos, en aras de su conservación y mantenimiento.

Estos problemas con el consumo irrefrenable, conducen, por otro lado, a la lucha sin medida por recursos naturales en muchas ocasiones no renovables –como es el petróleo- que desemboca en guerras y conflictos irracionales. Hecho que define el modelo energético actual, fundamentado en el mercadeo de emisiones y de generación de gases de efecto invernadero a costa de aquellos que no disponen de unas infraestructuras energéticas tan desarrolladas y potentes y que en muchas ocasiones no tienen ni garantizado el acceso a la energía como recurso básico para el desarrollo económico y social.

De todos nosotros depende que a través de un consumo responsable, podamos conseguir un desarrollo sostenible.

José Manuel Solanas
Secretario de Salud laboral
y Medio Ambiente

INDICE

1.-CONSUMO Y MEDIO AMBIENTE.....	pag 7
2.-CONSUMO INSOSTENIBLE	pag 10
3.-CONSUMO SOSTENIBLE	pag 15
3.1.-BUENAS PRÁCTICAS MEDIOAMBIENTALES PARA UN CONSUMO SOSTENIBLE	pag 17
3.2.-BUENAS PRÁCTICAS MEDIOAMBIENTALES EN LAS COMPRAS	pag 17
3.3.-BUENAS PRÁCTICAS MEDIOAMBIENTALES PARA EL AHORRO DE ENERGÍA	pag 21
3.4.-BUENAS PRÁCTICAS MEDIOAMBIENTALES PARA EL AHORRO EN EL CONSUMO DE AGUA	pag 24
3.5.-BUENAS PRÁCTICAS MEDIOAMBIENTALES EN LA UTILIZACIÓN DEL TRANSPORTE	pag 25

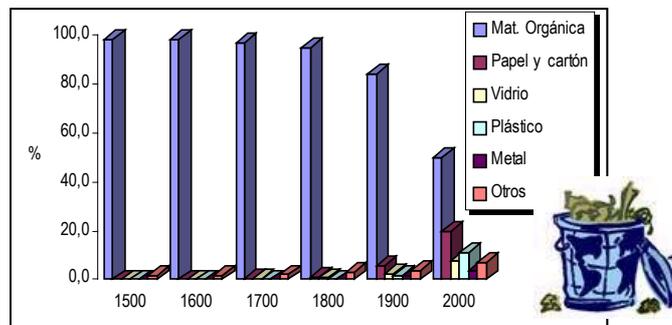
1.-CONSUMO Y MEDIO AMBIENTE. NUESTRA CULTURA DE USAR Y TIRAR.

Dibujo o foto

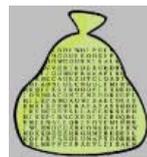
1.-CONSUMO Y MEDIO AMBIENTE. NUESTRA CULTURA DE USAR Y TIRAR.

¿Qué ha sido de las botellas de cerveza retornables o de las botellas de vino que nos volvían a llenar una y otra vez en la bodega, de la venta a granel de muchos productos (magdalenas, legumbres, huevos,...), o de ir a la compra con nuestro capazo?

Lo mismo ocurre si comparamos la composición de la bolsa de la basura de hace unos años con la composición que tiene en la actualidad: apenas existe materia orgánica frente a una cantidad ingente de envases de vidrio, plástico, metal o aluminio o combinación de varios de ellos (tetra-briks), así como grandes cantidades de embalajes y envoltorios de papel o cartón, cintas adhesivas, plásticos de diferentes calidades, entre otros muchos.



50% materia orgánica
20% papel y cartón
11% plástico
8% vidrio
4% metal
7% otros



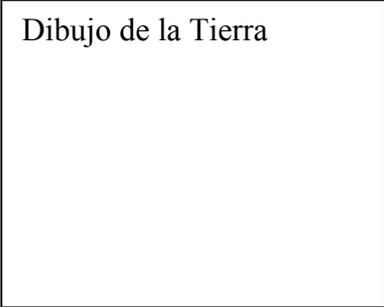
Nuestro estilo de vida y de consumo han cambiado. Se ha impuesto la cultura del derroche o la "**Cultura de usar y tirar**", a lo que se suma el elevado consumo energético que realizamos.

Así, **el consumo se convierte en consumismo**, es decir, en un deseo incontrolado de comprar bienes sin pensar en su utilidad concreta o en si son realmente necesarios. Todos los productos que consumimos, requieren de recursos naturales que en poco tiempo terminan siendo desechos.

Sin embargo, los recursos naturales de nuestro entorno son pobres y limitados y actualmente estamos consumiendo recursos a un ritmo superior al que tiene la Tierra para renovarlos. Con nuestra actitud, estamos empobreciendo nuestra calidad de vida e hipotecando el "bienestar" de futuras generaciones, es lo que venimos llamando **DESARROLLO INSOSTENIBLE**.

Datos a tener en cuenta:

Dibujo de la Tierra



-Consumimos el 120% de lo que la Tierra produce.

-El 20% de la población consume el 80% de los recursos.

-Las 220 personas más ricas del mundo acumulan más dinero que el 50% de la población más pobre.

Es un hecho, que en nuestra sociedad, el consumo es un factor clave, no sólo desde el punto de vista económico, sino también desde el punto de vista socio-cultural. El acto de consumir no es arbitrario. Muchas veces el miedo a la falta de estima social y al aislamiento lleva al ser humano a realizar actividades similares a las que hace la clase social "modelo".

Así pues, **es necesario modificar nuestra forma de vivir y, más en concreto, nuestras pautas de consumo**, tomando además decisiones colectivas que estén dirigidas a hacer posible un Planeta más habitable y más justo.

Estos patrones insostenibles de consumo y producción son la causa más importante del deterioro continuo del medio ambiente global, particularmente en los países industrializados, puesto que existe un fuerte contraste entre los niveles de consumo y los efectos que sobre el medio ambiente provocan los países más ricos, que imponen presiones inmensas en el medio ambiente. Entre tanto, los países más pobres no logran satisfacer sus necesidades básicas de alimentos, salud, vivienda y educación.

2.-CONSUMO INSOSTENIBLE

Dibujo o foto

2.-CONSUMO INSOSTENIBLE

Las modalidades de producción y consumo insostenibles, particularmente en los países industriales, son la causa principal de que siga degradándose el medio ambiente mundial. No hay que olvidar que para fabricar productos de todo tipo, necesitamos materias primas, agua, energía, minerales, etc. que pueden agotarse o tardar muchísimo tiempo en renovarse.

Las consecuencias del consumo insostenible:

Foto de la pobreza o de un país subdesarrollado.

-Aumento de la pobreza y de los conflictos bélicos.

-Concentración del poder económico y político en cada vez menos manos.

-Masivos movimientos migratorios de gente que intenta escapar de la indigencia en que están sumidos países enteros.

-Destrucción masiva del medioambiente para mantener el ritmo de crecimiento económico a costa de lo que sea.

Las consecuencias del consumo incontrolado de recursos:

• Consumo de agua

El agua es un bien escaso y limitado. La disponibilidad de agua es uno de los principales problemas mundiales. Sin embargo, la demanda de agua va creciendo progresivamente, aumenta cada año de un 2 a un 3%, lo que implica que se están consumiendo los recursos de agua más deprisa de lo que la naturaleza puede reemplazarlos.

Es cada vez más preocupante la contaminación de los recursos hídricos, el uso ineficiente del agua (tanto en riegos agrícolas como en la distribución por redes de suministro) y el aumento de la presión sobre los recursos provocada por el crecimiento de la población.

Datos a destacar:

-Unos 1.100 millones de personas (el 20% de la población mundial) no tienen acceso a fuentes de agua potable con garantía y el 50% no tiene acceso a instalaciones de saneamiento adecuadas.

- **Consumo de energía**

Los procesos actuales de generación y consumo energético contribuyen notablemente al deterioro del medio ambiente.

Dato a destacar:

-El 80% del consumo de energía eléctrica corresponde a la cuarta parte de la población que goza de mejores condiciones socioeconómicas.

Los problemas ambientales más importantes:

-El efecto invernadero, por la acumulación de CO₂ y otros gases como metano, dando lugar a un cambio climático.

-La lluvia ácida, por las emisiones de SO₂ y óxidos de nitrógeno, dando lugar a la acidificación de los suelos, las aguas y las plantas

-La contaminación urbana, por las emisiones de las calefacciones, las industrias próximas a las ciudades y sobre todo los vehículos, que emiten monóxidos y dióxidos de carbono, óxidos de nitrógeno, partículas en suspensión y metales pesados.

- **Generación de residuos**

Es un problema que cada vez es más importante, tanto por el volumen creciente de residuos como por la falta de una gestión adecuada, que se base en todo el ciclo de vida de los productos que consumimos.

En la actualidad se producen más residuos que en ningún otro momento anterior de la historia.

Vivimos con unas pautas de producción y consumo, y una mentalidad de "usar y tirar", que no nos deja pensar en el origen de los productos, desde que se extrajo la materia prima, pasando por su procesado, la fabricación, el envasado, el transporte y distribución, su venta, la compra, el uso y la generación de los residuos.

La mayoría de los residuos que generamos en nuestros domicilios son amontonados en vertederos dando lugar a auténticas "montañas de basura", con efectos negativos para la salud –como potenciales focos de infecciones y enfermedades- y el medio ambiente, afectando así a los suelos

-degradándolos- y a las aguas -contaminándolas por infiltraciones-, principalmente.

- **Pérdidas de suelos**

Las actividades humanas contribuyen a que los fenómenos naturales de erosión se incrementen y den lugar a la pérdida de suelo de forma rápida y drástica.

Al degradarse el suelo pierde sus propiedades de forma total o parcial. Existen diferentes formas:

- Por erosión o pérdida gradual del material que constituye el suelo.
- Por salinización o acumulación de sales.
- Y por contaminación debido a la entrada de sustancias no deseables.

La contaminación comporta diversos efectos negativos sobre el suelo, entre los que podemos destacar:

- Disminución del rendimiento de los productos cultivados.
- Disminución del crecimiento normal de los microorganismos del suelo.
- Pérdida del poder de depuración natural.
- Problemas de salubridad.
- Contaminación de las aguas superficiales y subterráneas.

En cuanto a la naturaleza de los contaminantes, las principales sustancias son: fertilizantes, fitosanitarios, lodos de depuradora y contaminantes industriales.

Datos a destacar:

-El avance de la desertificación es una amenaza para Aragón.

-El 21% del suelo aragonés sufre procesos erosivos altos, graves o muy graves, y más de la mitad de Aragón tiene problemas erosivos (el 52% del territorio sufre pérdidas preocupantes de más de 12 toneladas de suelo fértil por hectárea al año).

-La erosión se agrava en combinación con otros procesos de degradación de masas forestales (incendios, plagas), abandono de tierras o incremento de la presión turística. La pérdida de suelo hace que se pierdan también comunidades vegetales y animales.

- **Deforestación**

Los bosques y la vegetación en general propician la biodiversidad y la armonía. Esta ha sido alterada por el progreso del hombre que amenaza la naturaleza de la que depende la vida en el planeta.

Consideramos la deforestación como la **pérdida de masa forestal (árboles, plantas, etc.) de un territorio determinado**, lo que implica la pérdida de terreno fértil.

Datos a destacar:

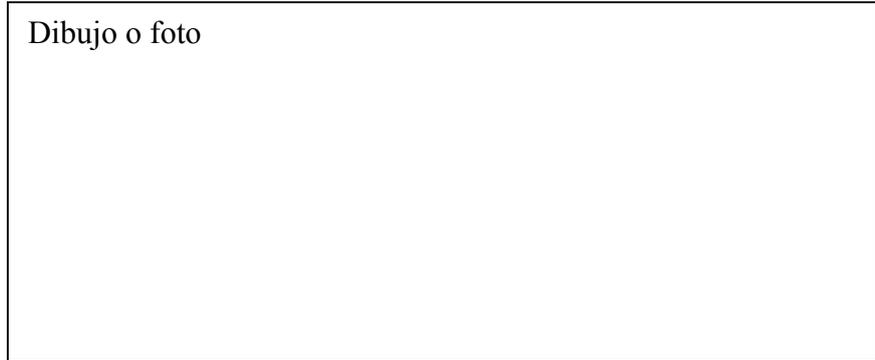
-Cada año se talan y queman entre el 1,5 y 2 % de los bosques húmedos tropicales que quedan en el mundo.

-Se pierden unos 24.000 millones de toneladas/año de la capa superior del suelo.

La degradación de los bosques, a parte de los efectos indirectos sobre el ciclo del agua, la desertificación, etc., supone una disminución progresiva del número de especies que viven en ellos. Además, después de cada alteración, como puede ser un incendio, los ecosistemas son más pobres en especies, ya que desaparecen las más sensibles o las más perseguidas.

3.-CONSUMO SOSTENIBLE

Dibujo o foto

A large, empty rectangular box with a black border, intended for a drawing or photograph related to the topic of sustainable consumption.

3.-CONSUMO SOSTENIBLE

Un consumo responsable es el que se ejerce cuando se valoran las opciones como más justas, solidarias o ecológicas y se consume de acuerdo con esos valores y no sólo en función del beneficio personal. Por lo que debemos ser más conscientes de nuestras actuaciones, dándole más importancia a otras actividades frente al mero hecho de consumir y teniendo, al mismo tiempo, la capacidad de distinguir entre necesidades reales e impuestas.

La incorporación de estos valores en nuestro consumo no tiene que disminuir el bienestar y la calidad de vida, más bien todo lo contrario.

Todo esto influye en todas las esferas de nuestra vida, y supone, por tanto, un esfuerzo, pero no es algo imposible.

Un primer paso sería esa **toma de conciencia** en el ámbito personal, y un segundo, compartir nuestras reflexiones para construir una conciencia colectiva.

Lo importante como consumidor es buscar la información, cuestionarse qué hay detrás de cada anuncio publicitario, de la propaganda y de las etiquetas y aprender a discernir entre todos los productos que se nos ofrecen, siendo conscientes de aquello que consumimos.

Se trata de cambiar nuestro hábito de consumo, optando por un modelo de bienestar que no se fundamente en la posesión única y exclusiva de bienes materiales.

Así como consumidores que somos, debemos:

- **Exigir información.**
- **Formarnos.**
- **Reducir nuestro consumo.**
- **Practicar un consumo responsable, reduciendo, reutilizando y reciclando y consumiendo productos que fomenten la sostenibilidad, productos locales, productos de la agricultura ecológica o biológicos o productos de comercio justo.**

El consumidor con sus decisiones de compra, condiciona el proceso de producción, por eso su modo de actuar es de vital importancia. En otras palabras, el consumo es la última etapa del proceso productivo y las elecciones de consumo, hechas por los individuos en el día a día, pueden

influenciar en la generación de empleo, en el mantenimiento de los ecosistemas, en el reciclaje de materiales, en la reducción de la contaminación, y en un reparto de bienes solidario. En definitiva en un comercio más justo y responsable.

3.1.-BUENAS PRÁCTICAS MEDIOAMBIENTALES PARA UN CONSUMO SOSTENIBLE

¿Eres un consumidor "R"?

Todo ciudadano consumidor consciente del creciente deterioro del ambiente a causa del consumo, puede practicar estas cuatro acciones:

- **Reducir:** Eliminar de la compra los productos innecesarios.

Consecuencias: Se evita que vayan a la basura y así, se disminuye el volumen de la misma.

- **Reutilizar:** Dar a los objetos otra utilidad distinta a la que tenían en su origen.

Consecuencias: Cuantos más objetos reutilicemos, menos basura produciremos y menos recursos no renovables tendremos que "gastar".

- **Recuperar:** Alargar la vida útil de los objetos al máximo de forma que no vayan tan rápido a la basura.

Consecuencias: Se evita tener que fabricar nuevos productos ahorrando recursos naturales y evitando producir contaminación.

- **Reciclar:** Consiste en volver a utilizar materiales para fabricar de nuevo productos similares. Separar selectivamente la basura y depositarla en los contenedores correspondientes (plásticos y envases ligeros, vidrio, papel y cartón, restos de comida, etc.).

Consecuencias: Se evita gastar recursos naturales y se disminuye el volumen de desperdicios.

3.2.-BUENAS PRÁCTICAS MEDIOAMBIENTALES EN LAS COMPRAS

Una buena gestión de las compras reducirá notablemente el impacto que éstas ejercen sobre el medio ambiente.

Existen distintas formas de reconocer en el mercado aquellos productos que denominamos "**productos que fomentan la sostenibilidad**", que son aquellos que son respetuosos con el medio ambiente, teniendo en cuenta los procesos para su elaboración, su distribución, su uso y su destino final.

El etiquetado es la forma que tiene el productor para informarnos de sus características, su composición y los beneficios para el medio ambiente, y, por otro lado, es el modo que tenemos de poder identificarlos a la hora de adquirirlos.

Productos con etiqueta ecológica

Existen diferentes tipos de etiquetas "ecológicas" que definimos a continuación para evitar confusiones:

-Etiqueta Ecológica Europea (EEE), que tiene como objetivos promover los productos que se fabriquen con el menor perjuicio posible para el medio ambiente e informar a los consumidores sobre las repercusiones medioambientales de los productos que consumen. (Reglamento CEE, nº 880/92 del Consejo, Real Decreto 598/1994).



-Etiqueta AENOR Medio Ambiente, es una etiqueta conforme a criterios ecológicos que otorga AENOR (organismo competente para la concesión de la Etiqueta Ecológica Europea, EEE, en nuestro país) a los productos tengan una menor incidencia sobre el medio ambiente durante su ciclo de vida.



-Ángel Azul (Blauer Engel): etiqueta de origen alemán que identifica a los productos ecológicos, y que también podemos encontrar en muchos de los productos que se venden en nuestros comercios.

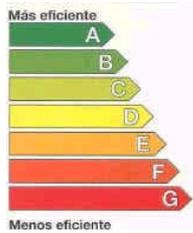


-Símbolo de Reciclable "círculo Mobius": etiqueta que se le adjudica a todos los productos que son reciclables: vidrio, papel, cartón, aluminio, tetrabrik, plástico, ..., pero que no está avalada por ningún sistema oficial de identificación.



-Punto Verde: etiqueta que se pone a los envases (botellas, vidrios, cartones,...) y los identifica como aquellos por los cuales la empresa envasadora paga un canon, tanto para su recogida, como para que este residuo que se genera entre en un circuito de reciclaje, evitando la contaminación del medio ambiente. (Ley 11/1997 de envases y residuos de envases).

Productos de eficiencia energética



Los productos denominados de "eficiencia energética", como lavadoras, lavavajillas, secadoras, frigoríficos, congeladores y bombillas, llevan una etiqueta que indica mediante las **letras A (máxima eficiencia) hasta la G (mínima eficiencia)** la categoría a la que pertenecen.



Esta otra etiqueta identifica a una serie de productos que también responden a criterios de eficiencia energética (establecidos por la Agencia de Protección Ambiental Americana): monitores de ordenador, impresoras, scanners, videos, ..., y que se pueden encontrar en cualquier comercio del gremio.

Productos biológicos o agricultura ecológica

La agricultura ecológica, también conocida como biológica, orgánica, etc., se define como un sistema de cultivo alternativo que se propone obtener unos alimentos de máxima calidad nutritiva respetando el medio ambiente y conservando la fertilidad del suelo, mediante una utilización óptima de los recursos locales sin la utilización de productos químicos.

Los sistemas de producción de agricultura ecológica están regulados por las normas de la Unión Europea (Reglamento CEE 2092/91), y los encargados de controlar y vigilar que estas normas se cumplan son los Comités de Agricultura Ecológica de cada Comunidad Autónoma.



Estos productos biológicos o de agricultura ecológica, ofrecen la seguridad de no haber sido manipulados genéticamente, y favorecen una agricultura respetuosa con el medio ambiente, evitando la contaminación de pozos y tierras, la desertización, el incremento de plagas, la desaparición de especies vegetales y animales,...

Comercio justo

El etiquetado es el medio de identificación de un producto del comercio justo para que los consumidores lo comprendan y con ello le faciliten a los productores un acceso a los mercados internacionales, con base en condiciones justas.

El objetivo de las organizaciones de comercio justo es luchar contra la pobreza de los países del Sur y fortalecer la posición económica de los productores marginados en las cadenas comerciales. También dan mucha importancia al desarrollo social, a la promoción de las mujeres y a la protección del medio ambiente.

Los criterios en función de los cuales se aplica la denominación de comercio justo difieren según los productos, pero abarcan cuestiones como precios garantizados, pago previo y pago directo a los cultivadores o sus cooperativas.

Los criterios de este modelo se han plasmado en las marcas del comercio justo: TransFair, Max Havelaar y FairTrade.



Tiendas solidarias

Las tiendas solidarias son las tiendas especializadas en el comercio justo. A través de la venta, de la concienciación y de la acción política, intentan que el comercio mundial sea más justo. En Europa hay más de 3000 tiendas que han formado organizaciones nacionales y, además, la "NEWS!", la red de tiendas solidarias europeas.

Datos a destacar:

De cada 100 pesetas que pagas por el café de la multinacional, el campesino sólo recibe de 10 a 12 pesetas, en cambio con el café solidario de cada 100 pesetas al productor le llegan 42.

ALGUNAS OTRAS RECOMENDACIONES A LA HORA DE IR A LA COMPRA

- **Disminuir el doble y triple empaquetado:** El exceso de empaquetado en los productos genera una cantidad de desechos que aumenta la contaminación del planeta.

Hay que escoger productos con el menor empaquetado posible, y evitar comprar alimentos como los presentados en "bandejitas" de corcho blanco sintético (poliestireno extruido) y envueltos en plástico transparente. Son un producto artificial e innecesario, que se tira a los pocos minutos de haber sido comprado, y cuya elaboración y destrucción es muy contaminante.

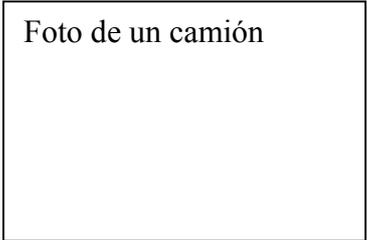
- **Reducir el consumo de productos de usar y tirar:** Elige siempre las alternativas de cristal, cerámica o tela.

- **Comprar en cantidades:** Los productos domésticos habituales empaquetados en pequeñas cantidades producen un mayor desperdicio de aquellos empaquetados en grandes cantidades. Por ejemplo, seis latas de bebida producirán mucha más basura que una sola botella que contenga la misma cantidad de líquido. Siempre que sea posible, se deben comprar los tamaños más grandes.
- **Reducir** el uso , en casa, de productos tóxicos y contaminantes, para contaminar menos nuestros ríos y mares.
- **Escoger recipientes retornables:** Las botellas retornables son infinitamente mejores que las latas y los envases de plástico, aunque en los últimos años su número haya disminuido considerablemente. Deben escogerse éstas siempre que sea posible.

**La energía necesaria para
producir y transportar una lata
equivale a la mitad del bote
lleno de petróleo.**

- **Reducir la utilización de bolsas de plástico para la compra:** Llévate siempre una bolsa de tela o el carrito de la compra.
- **Escoger empaquetados naturales.** Los paquetes de papel o cartón son preferibles al plástico, ya que pueden ser reciclados. Por este mismo motivo las botellas de cristal son mucho mejores que las de plástico, en especial si son retornables.
- **Evitar los productos que recorren grandes distancias antes de llegar al consumidor,** a mayor distancia mayor emisión de contaminantes debido tanto al transporte como a la cantidad de envases que son necesarios para conservar los productos.

Foto de un camión



3.3.-BUENAS PRÁCTICAS MEDIOAMBIENTALES PARA AHORRO DE ENERGÍA

El consumo moderado de energía contribuye de forma indirecta a que se generen menos gases de efecto invernadero y a que se reduzca el consumo de recursos energéticos no renovables.

La iluminación representa una cuarta parte del consumo eléctrico de la casa, aunque en algunas viviendas con deficiente luminosidad natural este gasto puede llegar hasta el 50 % del recibo de la luz, con las consiguientes emisiones de CO₂ que supone este consumo tan elevado, al que se suman los electrodomésticos, incrementándose así fenómenos como el "efecto invernadero" que dan lugar al cambio climático.

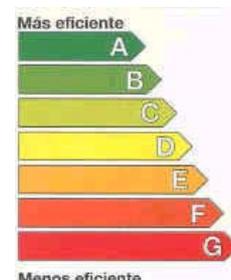
Todos los electrodomésticos para funcionar necesitan corriente eléctrica. Cada uno de ellos, sin embargo, pueden comportarse de una forma diferente, respetando o maltratando el medioambiente según su nivel de eficiencia eléctrica.

Elegir aparatos de ahorro energético junto con el ahorro individual es la manera de contribuir, desde el salón de casa, a la lucha contra el efecto invernadero.

- Utilizar siempre que sea posible **luz natural**, mantener las **persianas y cortinas abiertas** mientras haya claridad.

- Tener en cuenta el consumo de energía de un equipo o aparato **seleccionando aquél cuyo consumo sea menor.**

- Los **aparatos eléctricos más eficientes energéticamente** vienen clasificados como Clase A. Los que están marcados como clase G son los menos ahorradores (alto consumo de energía).



Recuerda que existe una **etiqueta** que especifica el tipo de aparato que compras, el consumo que realiza y la eficiencia.

- Sustituir el alumbrado incandescente por **lámparas de sodio o tubos fluorescentes**, ya que se reduce el consumo de energía eléctrica y la emisión de dióxido de carbono.

Por cada kilovatio hora de electricidad que se ahorra se evita la emisión de aproximadamente 800 gramos de CO₂.

Las bombillas de bajo consumo son una buena ayuda para disminuir el consumo eléctrico. Aunque son más caras, duran 8 veces más y

proporcionan la misma luz **consumiendo apenas un 20 % de la electricidad que necesitan las lámparas normales.**

Según el Instituto para la Diversificación y el Ahorro de Energía (IDAE), la sustitución de una lámpara incandescente por otra de bajo consumo supone **al cabo de su vida útil más de 60 euros de ahorro.**

Foto bombilla de bajo consumo

1 sola de estas bombillas economiza a lo largo de su vida útil 137 litros de petróleo, o 156 kg de carbón, que es lo que se ahorran las centrales eléctricas en combustibles fósiles y, por lo tanto, en emisiones de CO₂

- Asegurarse que los **niveles de iluminación son adecuados** y no existe un exceso de luz en zonas poco visitadas o donde su incidencia no es importante.
- **Aislar adecuadamente la vivienda** ahorra entre un 20% y un 30% en gasto de calefacción y entre 25% y un 50% en viviendas unifamiliares. Se recomienda doble acristalamiento o doble ventana.

Las juntas o burletes en puertas y ventanas evitan un 10% de fugas de calor.

- **Mantener limpias las bombillas, tubos fluorescentes y luminarias**, empleando lámparas y apliques traslúcidos en lugar de opacos. (El polvo y la suciedad restan efectividad a la iluminación).

La acumulación de polvo en los sistemas de alumbrado hace que se pierda hasta un 10% en iluminación.

- **Reduce el consumo de pilas**, son una gran fuente de contaminación por su contenido en plomo, cadmio, mercurio o litio. Requieren separación por su toxicidad ambiental, sobre todo la pila-botón. Puedes utilizar pilas recargables.

La energía eléctrica que producen las pilas es 450 veces más cara que la de la red.

3.4.-BUENAS PRÁCTICAS MEDIOAMBIENTALES PARA EL AHORRO EN EL CONSUMO DE AGUA

- **Utilizar dispositivos economizadores de agua.** Son pequeños elementos que se pueden incorporar al mecanismo de nuestros grifos o inodoros:

-Perlizadores: Sustituyen a los filtros habituales de los grifos y permiten economizar más de un 40% de agua y energía.

-Reproductores de caudal: Reducen el caudal de agua en función de la presión, consiguen un ahorro de entre un 40 y un 60%.

-Limitadores de descarga: Convierten de una forma muy sencilla y económica una cisterna convencional en ahorradora. Aunque también puedes poner una botella grande llena de agua o un ladrillo.

El precio de estos dispositivos es bajo y permiten a cambio un importante ahorro del consumo de agua.

- Realizar un **adecuado mantenimiento** de la instalación de fontanería para detectar fugas y evitar pérdidas de agua.
- **Evitar que los grifos goteen**, ya que un grifo que gotea, a razón de una gota por segundo, supone un desperdicio de 30 litros de agua al día, aproximadamente un 10% de lo que consume una persona al día.
- **Utilizar racionalmente el agua:** cerrarlo el grifo cuando te enjabones en la ducha o te afeites o mientras te cepillas los dientes.

Si al lavarte los dientes cierras el grifo puedes ahorrar un 90 % del consumo de agua necesaria.

3.5.-BUENAS PRÁCTICAS MEDIOAMBIENTALES EN LA UTILIZACIÓN DEL TRANSPORTE

Un urbanismo inconsciente y un uso personal abusivo de nuestro coche son la causa de casi 1/3 de la contaminación de nuestras ciudades, que tiene repercusiones sobre la salud de la población y sobre el medio ambiente.

Se estima que el 30% de los viajes que hacemos con nuestro coche es para desplazarnos menos de 1.000 metros, y que el 10% es para menos de 500 metros. En estas condiciones, el consumo de energía de los coches y la emisiones de CO₂ aumentan un 60%, lo que supone un derroche energético en nuestra movilidad que podríamos satisfacer por otros medios más racionales.

Por viajero y kilómetro recorrido en coche, con una sola persona, se consume seis veces más que el tren o el autobús, y seis veces más contaminante.

ALGUNAS RECOMENDACIONES

- **Usa el transporte público.** Un autobús lleno supone 40 coches menos en la carretera.

- **Camina por tu ciudad o desplázate en bicicleta,** es más sano para ti y para el medio ambiente.

Si nos acostumbráramos a realizar **trayectos inferiores a 2 ó 3 km** a pie no sólo ayudaríamos a disminuir la contaminación ambiental de las ciudades, sino que también podríamos **ahorrarnos dinero.**

- **Conduce sosegadamente,** una conducción agresiva aumenta el consumo de carburante en más de un 50%.

- **Utiliza marchas largas,** el consumo del coche es mucho menor llevando el motor menos revolucionado.

- **Realiza el mantenimiento de tu vehículo.** Comprueba la presión de inflado de tus neumáticos y realiza las revisiones periódicas que indica el fabricante.

**Un coche a punto consume un
20% menos y emite hasta un
45% menos de CO₂.**

- **Comparte tu coche** con tus compañeros de trabajo o con tus amigos.
- **Evita comportamientos que impliquen un mayor gasto de combustible:** El aire acondicionado puede suponer un incremento de consumo de hasta el 12%. Llevar baca en el coche incrementa el consumo de combustible un 1%.
- **Apaga el motor si vas a estar más de 1 minuto parado.** Si tu vehículo está parado con el motor en marcha durante más de un minuto, contamina más que si se apaga el motor y se vuelve a encender.
- **Consulta el estado del tráfico antes de salir,** así evitarás atascos, ganarás tiempo, ahorrarás combustible y emitirás menos contaminantes.
- **Evita comprar productos que recorren grandes distancias** antes de llegar al consumidor, cuanta más distancia recorran los productos, más emisiones contaminantes se emitirán a la atmósfera.

RECUERDA

El consumo responsable es una actitud personal con la que podemos contribuir al desarrollo sostenible, adaptando a nuestra vida cotidiana prácticas respetuosas con el medio ambiente.

CONTRAPORTADA

Este trabajo se ha desarrollado dentro del Proyecto "Utiliza, separa, recupera y recicla" con el cual iniciamos en el año 2002 la campaña para la prevención en la generación de los residuos domésticos con el Excmo. Ayuntamiento de Zaragoza.

Realizado por:



Visita nuestra web: <http://aragon.ugt.org>

Colabora:

