

# Manual de Consumo Sostenible en nuestra vida cotidiana

por qué



cómo



para qué





## I. ¿Qué es consumo sostenible?

El consumo sostenible está relacionado con las ideas y acciones que pretenden dar solución a los desequilibrios económicos, sociales y medioambientales, incorporando o reforzando una conducta más responsable por parte de los ciudadanos y/o consumidores individuales y de la sociedad en general.

Se trata de fomentar el uso de servicios y productos que cubran las necesidades básicas, mejorando la calidad de vida, reduciendo el consumo de recursos naturales y materiales tóxicos, y trabajando, de esta forma, por la disminución de residuos y elementos contaminantes en el ciclo de vida del producto o servicio.

En la Cumbre Internacional sobre Medio Ambiente y Desarrollo, Río de Janeiro 1992, se abordó la sostenibilidad como uno de los temas centrales, la calidad de vida de hoy y la de las futuras generaciones.

El consumo sostenible es elemento vital del desarrollo sostenible, que es aquel "capaz de satisfacer las necesidades del presente sin comprometer las posibilidades de las futuras generaciones para satisfacer las suyas (Guía Jóvenes por el Cambio. PNUMA).

En dicha Cumbre surgieron compromisos de distintos países y ciudades con el desarrollo sostenible. Se trataba del inicio de un programa internacional para hacer compatible el progreso con el medio ambiente y el desarrollo social.

Más de 180 países acordaron trabajar en un plan centrado en la sostenibilidad. Las ciudades recogieron el compromiso para trasladar el acuerdo a su ámbito: de esta forma nació la Agenda 21 Local.

Desde entonces, el consumo sostenible se contempla desde muy distintos puntos de vista, pero siempre manteniendo unos principios básicos:

- Adquirir únicamente los productos que sean necesarios.
- Obtener información de las condiciones sociales y medioambientales en que han sido elaborados los productos que vamos a obtener o los servicios que vamos a utilizar. Valorar las repercusiones medioambientales y sociales que puede tener el uso de un producto o servicio no sólo en el ámbito local, sino también en su dimensión global.
- Plantearnos las alternativas al comercio convencional, como el comercio justo, las inversiones socialmente responsables y la banca ética.
- Exigir calidad en los bienes que adquirimos, practicando así un consumo crítico y responsable.

Todo ello perfila un modelo que apuesta por ser:

- **Un consumo crítico:** los consumidores hemos de preguntarnos por las condiciones sociales y ecológicas en las que se elaboran los productos o servicios.
- **Un consumo ético:** basado no en la satisfacción de los deseos personales sino en las opciones solidarias y respetuosas con el medio ambiente. Un modelo que propone la reducción del consumo como primer paso.
- Un consumo que exija la **Responsabilidad Social Empresarial:** las empresas no sólo han de rendir cuentas en el plano económico sino también en el social y en el medioambiental.



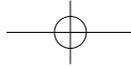
### *Modelo actual de consumo*

No es posible generalizar el modelo de consumo actual a todo el planeta. Para ello se precisaría de, al menos, cuatro planetas Tierra para disponer de los recursos ambientales suficientes para extender este modelo a escala internacional.

En la actualidad, el modelo y ritmo de consumo que mantienen algunos países sería imposible si no recurrieran, como están haciendo, a la explotación de los recursos de los demás: la explotación de los recursos de países menos desarrollados, donde el beneficio industrial y económico es mayor, está acrecentando la brecha entre el Norte rico, industrializado y tecnológico y el Sur empobrecido, donde las reservas se agotan para sobrevivir. Para completar el ciclo, toneladas de residuos de todo tipo -también tóxicos y radiactivos- se trasladan a países del Sur.

En este sentido, el 20% de la población mundial tiene más del 84,7% de la riqueza y el comercio mundial, consume dos tercios de toda la energía y de la comida producidos y además, produce el 95% de los residuos tóxicos. Mientras, el 80% de la humanidad sobrevive con menos de un 20% de la riqueza mundial.

El consumo no es sólo la satisfacción de una necesidad o deseo individual. Cuando consumimos estamos apoyando los procesos de producción o elaboración del producto o servicio consumido. Estos procesos tienen implicaciones de tipo económico, social y medioambiental. Si no tenemos en cuenta estos procesos, estaremos fomentando el consumo insostenible sin tener en cuenta que la acción individual o local tiene repercusiones globales.



## II. Consecuencias del consumismo en nuestro entorno

El consumo excesivo o consumismo produce desigualdades económicas y sociales cada vez mayores: pobreza, hambre, movimientos migratorios, refugiados, desempleo, deterioro de las condiciones laborales, aumento de la economía sumergida,...

En cuanto al deterioro medioambiental, existen graves problemas tanto a escala local como global: gases tóxicos, cambio climático, escasez y contaminación del agua, agotamiento de la tierra por el modelo de agricultura intensiva, sobreexplotación de mares y océanos, residuos urbanos, tóxicos, nucleares,...un panorama desolador.

Algunas de las consecuencias, relacionadas con la situación social, económica y medioambiental más arriba referida son producidas por un modelo de consumo que sólo tiene en cuenta los beneficios económicos.



**Agua**

### Escasez

Hay numerosos países en el mundo en los que la sequía ya es algo crónico.

La ausencia de precipitaciones produce pérdidas económicas para el sector primario debido a problemas de abastecimiento de agua para el ganado y el agotamiento de pastos, fundamentalmente.

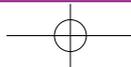
Otra de las graves consecuencias de la sequía son los graves, numerosos y extensos incendios. Y a medio plazo la desertización de amplias zonas de la Tierra.



### Contaminación

Los principales agentes contaminantes del agua proceden de la actividad humana:

- **Las aguas residuales orgánicas:** se originan en la preparación de las comidas, aseo personal, lavado con detergentes, y otras actividades domésticas. Como ejemplo podemos hablar de los aditivos que contienen los detergentes: fosfatos. Los fosfatos se utilizan para blanquear y abrillantar, pero no son biodegradables, es decir no se descomponen, contaminan el agua y pueden perjudicar al ser humano. Cuando se vierten fosfatos al agua actúan como fertilizantes y producen un crecimiento descontrolado de las algas que consumen todo el oxígeno existente en el agua y no permiten la supervivencia de otras especies.
- **Las aguas residuales de origen industrial:** se producen en la elaboración de productos y uso de máquinas. Como ejemplo podemos hablar de los Contaminantes Orgánicos Persistentes (COPs), producidos desde la industria química. Son muy duraderos y se incorporan a los seres humanos a través de contaminación directa o de otras especies vivas presentes en su dieta. Los COPs contaminan los océanos de la Tierra a través de algunos componentes de la pintura para los barcos.
- **Las aguas residuales de origen agrícola,** contaminadas con productos químicos utilizados en la agricultura y residuos animales. Los COPs también contaminan el agua a través del uso de plaguicidas y pesticidas en los cultivos.



### Otros productos:

Compuestos industriales tóxicos: pinturas, barnices, etc.  
 Aceites de coche, lubricantes, otras grasas.  
 Abonos y fertilizantes (con fosfatos y nitratos)  
 Latas de metal, envases de plástico, etc.  
 Lejía y amoníaco  
 Productos de limpieza tóxicos y agresivos: desengrasantes, desatascadores, etc.  
 Residuos domésticos  
 Aceites de fritura, conservas  
 Medicamentos



### Cambio climático

Las principales consecuencias sociales y medioambientales del cambio climático se pueden resumir en las siguientes:

- Aumento de la temperatura media del planeta.
- Subida del nivel del mar.
- Aumento de los fenómenos meteorológicos - inundaciones y sequías -.
- Reducción de la producción agrícola.
- Extensión de enfermedades como la malaria y el dengue a otras latitudes, debido al aumento generalizado de la temperatura.
- Fusión de las capas de hielo de Groenlandia y la Antártida.
- Los países empobrecidos van a ser los que más sufran las consecuencias del cambio climático.



### Energía

Para obtener energía y utilizar la energía de fuentes no renovables o energía sucia se producen importantes impactos y problemas sociales y medioambientales:

- En la explotación de los yacimientos: contaminación de aguas y suelos, residuos y emisiones atmosféricas.
- En el transporte: líneas eléctricas, impactos de oleoductos y gasoductos.
- La lluvia ácida que provoca graves daños a los bosques y ecosistemas acuáticos.
- El vertido de petróleo a los mares y océanos - mareas negras -.
- Las guerras y conflictos por el control del petróleo.
- En la quema de los combustibles fósiles aparece el dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>), principal gas del efecto invernadero.
- Los impactos de la utilización de la energía nuclear: accidentes nucleares, vertidos radiactivos y generación de residuos radiactivos de larga vida.



### Residuos urbanos

Las políticas de gestión de residuos están orientadas a hacer "desaparecer" o esconder la basura en vertederos y en incineradoras. Estos sistemas de gestión de residuos generan nuevos problemas medioambientales y no consiguen absorber la cantidad de residuos que se generan. Los vertederos son insuficientes y las incineradoras no consiguen reducir el volumen de residuos, sólo los transforman en cenizas tóxicas que es necesario almacenar.





### Comercio convencional

- Se produce un aumento de los beneficios económicos y de poder de las empresas multinacionales. Actualmente, su poder económico y financiero es mayor que el de muchos gobiernos del mundo.
- La mayor parte del comercio mundial se encuentra en manos de las empresas multinacionales.
- Muchas empresas se trasladan o subcontratan en países empobrecidos puesto que, abaratan costes de producción y se benefician de una legislación medioambiental y social menos exigente.
- En este esquema, los pequeños productores no tienen influencia en los acuerdos internacionales; quedan excluidos del comercio mundial.



### Finanzas



La influencia del mundo financiero sobre las políticas económicas y productivas mundiales cada vez es mayor; también sobre las estrategias de los mercados en todos los ámbitos, sobre el desarrollo y sobre las relaciones entre los países.

Las finanzas determinan el progreso común o la competitividad en un mundo globalizado.



### III. Vida cotidiana y compra responsable

Nuestra responsabilidad a la hora de realizar una compra pasa por la reflexión sobre todos los elementos involucrados en ella: respeto de los derechos humanos, desarrollo de países menos favorecidos, protección del medio ambiente, modelo de producción y consumo sostenible y otros.

Nuestra actitud como consumidores críticos puede tener una importante influencia en las estrategias y modo de producción de las empresas. En la actualidad, la competencia global empuja a estas empresas a prestar atención a las actitudes, exigencias y preferencias de los consumidores. El diálogo entre las empresas y los consumidores podría ser suficiente a la hora de poner en práctica medidas que aseguren ciertas condiciones sociales y medioambientales en los productos que adquirimos.

Antes de adquirir un producto o servicio deberíamos pensar, en primer lugar, si lo necesitamos o no. Y merecería la pena dedicar un tiempo a preguntarnos qué hay detrás de la etiqueta, en qué condiciones se ha elaborado ese producto o servicio.

En cuanto a la publicidad, ya está comprobada la eficacia de las múltiples campañas desarrolladas por diferentes marcas o empresas. La sugestión y el condicionamiento conducen a sentir la necesidad del producto y a preferir una determinada marca a la hora de comprar.

Además de requerir Responsabilidad Social y Medioambiental a las empresas, podemos resumir los cambios comentados más arriba en nuestro estilo de vida para aplicar actuaciones en línea con el consumo responsable y el desarrollo sostenible en nuestra vida cotidiana:

- Antes de adquirir un producto, pensar si lo necesitamos.
- Actuar como consumidores críticos también con la publicidad.
- Obtener información del ciclo de vida de los productos adquiridos; las condiciones sociales y medioambientales en las que han sido elaborados.
- Apoyar iniciativas como el comercio justo.

## IV. Nuestra casa: hábitos sencillos para un hogar sostenible.

### 1. Los consumidores y el agua

#### El inodoro

**Cuando** tiramos de la cadena se tiran a la alcantarilla diez litros de agua. Puedes comprar un regulador pero también puedes acudir a un truco para reducir el volumen interior de la cisterna. Se trata de colocar un ladrillo o una botella llena de agua, piedras o arena para que no se llene el depósito y evitar así un gasto inútil.

#### El patio o el jardín

**Utilizar** una regadera en lugar de una manguera ahorra agua de forma muy importante. Por otra parte el momento idóneo para regar es a la caída de la tarde



(cuando se pone el sol) o a primera hora de la mañana. De esta forma evitaremos que el agua se evapore rápidamente y las plantas recibirán más agua.

#### Aguas perdidas o grises

**Normalmente**, en España, el agua procedente de las lavadoras, la ducha, el lavavajillas u otros electrodomésticos no se utiliza. Esta agua que se pierde, también llamada agua gris, podría ser fácilmente utilizada para otros menesteres que no exigen potabilidad, por ejemplo el agua de la cisterna de los baños.

#### El agua de la piscina

**Para** ahorrar agua en las piscinas hay evitar el cambio periódico y permanente del vaso. Todo lo que se haga para conseguir que el agua se mantenga en buen estado es positivo. Limpiar diariamente la piscina, ducharse antes de zambullirse, utilizar instrumentos como la red ayudan a que la piscina no almacene restos de vegetales o a que aparezcan insectos flotando.

#### Lavar el coche

**No** lavemos el coche con una manguera permanentemente abierta. (así se pueden gastar entre quinientos y setecientos litros de agua). Tampoco lavemos el coche en la calle, o en el campo, pues se pueden depositar aceites u otros elementos contaminantes. Los detergentes para lavar coches suelen tener tensioactivos y no son muy recomendables. Lo mejor es llevarlo a instalaciones adecuadas o a un túnel de lavado.





### El agua de la lluvia

**Aunque** pueda parecer una exageración, tener la costumbre de recoger el agua de la lluvia es una actitud muy positiva y que da resultados. Se puede recoger sin ningún esfuerzo colocando un barreño debajo de los tejados o las canalizaciones. Este agua es la mejor para regar las plantas e incluso para una plancha de vapor, pues el agua de lluvia es lo mejor para evitar que los residuos de cal que normalmente lleva el agua corriente obstruyan los orificios de salida.

## 2. Los consumidores y el cambio climático

- Compra electrodomésticos eficientes (lavavajillas, lavadora, nevera,...). No todos consumen lo mismo. Prescinde de los electrodomésticos innecesarios como cepillos de dientes, abrelatas, cuchillos eléctricos, etc.
- Utiliza bombillas compactas de bajo consumo. Pueden suponer en tu hogar un ahorro de hasta un 80% de energía.
- Aísla tu vivienda. Ventanas o cristales dobles. Atiende a criterios bioclimáticos, que consiste en diseñar los elementos constructivos y su disposición de manera que aprovechen el máximo de radiación solar.
- Al instalar la calefacción y/o agua caliente, además de los combustibles convencionales, ten en cuenta los siguientes sistemas: solar, biogás y biomasa.
- Es conveniente mantener la casa entre 18° y 20° en invierno, poner ventanas o cristales dobles o aislantes y no abrir la ventana con la calefacción encendida.
- Si te trasladas en transporte público en vez de ir en coche, puedes ahorrar hasta un 80% de energía.
- En bicicleta o andando el ahorro energético es del 100%.

- Un ventilador de techo puede bastar en vez del aire acondicionado, o reducir el consumo de éste; recuerda que el aire acondicionado también libera CFCs
- Una manera de ahorrar energía es ahorrar agua: cierra el grifo cuando no haga falta, dúchate en lugar de bañarte, evita fugas de agua y lava en agua fría o a menos temperatura.

## 3. Los consumidores y la energía



- Al comprar un aparato, elige el que menos energía consuma.
- Desconecta los aparatos eléctricos de la red cuando no están funcionando. Algunos aparatos (como televisores) siguen gastando hasta un 33% de la energía.
- La energía que producen las pilas es 600 veces más cara que la de la red. Conecta los aparatos a la red siempre que esto sea posible. Si te es imprescindible usar pilas, nunca tires las usadas a la basura y procura que sean recargables.
- Aprovecha la luz del día.
- Usa el transporte colectivo en vez del coche. Si compras un coche, elige el de menor consumo.
- Intenta comprar productos locales: cuanto más cerca esté el lugar de donde vienen, menos energía se consumirá en su transporte.
- Tapa siempre las cazuelas para no desperdiciar calor. La olla exprés es la mejor opción: ahorra tiempo y energía.
- En tu lugar de trabajo: advierte de las pérdidas o derroches de energía que observes.
- Recuerda que una manera de ahorrar energía es ahorrar agua.

#### 4. *Los consumidores y el comercio justo*

- Intenta practicar un consumo crítico y responsable: adquiere solamente los productos que necesites e infórmate de las condiciones sociales y medioambientales en que han sido elaborados.
- Participa en campañas de sensibilización y de presión política.
- Informa y recomienda el comercio justo y sus productos a tu familia, amigos y compañeros de trabajo.
- Pregunta a tu ayuntamiento si utiliza productos de comercio justo.

#### 5. *Los consumidores y las Inversiones Socialmente Responsables - la Banca Ética*

- Conviértete en un consumidor solidario invirtiendo en fondos con criterios éticos, sociales y medioambientales.
- Informa y recomienda la banca ética y sus productos a tu familia, amigos y compañeros de trabajo.

#### 6. *Los consumidores y la alimentación*



- Elige una dieta equilibrada y sana.
- Reduce el consumo excesivo de alimentos.
- Busca frutas y verduras frescas y de temporada.
- Evita las latas de bebidas, vale más el envase que su contenido y apenas se recuperan. La energía necesaria para producir y transportar una lata equivale a la mitad del bote lleno de petróleo.

- Rechaza los alimentos envasados en bandejas de poliestireno expandido (corcho blanco). Los productos no son mejores porque vengan envueltos en plástico.
- Guarda los alimentos en la clásica fiambarrera o tarros de cristal en lugar de envolverlos o taparlos con película de plástico o aluminio.
- Consume alimentos de agricultura ecológica. Busca información en el etiquetado para distinguirlos de los alimentos transgénicos.
- Al consumir pescado, asegúrate de que no estás comprando inmaduros o "pezqueñines".

#### 7. *Los consumidores y el etiquetado*

- Cuando vayas a adquirir un producto, lee la etiqueta para conocer en detalle las características o componentes que tiene.
- Trata de informarte de las condiciones sociales y medioambientales en las que se ha elaborado la ropa o el calzado que vas a adquirir.
- Cuando busques ropa o calzado, piensa en su utilidad como prenda, antes que en la marca que lleva estampada.
- Intenta comprar sólo la ropa y el calzado necesarios. Piensa en la opción de prendas de segunda mano.
- Si necesitas cosméticos, trata de utilizar los que sean naturales. Asegúrate de que no han sido testados en animales.
- No agobies a los niños con juguetes. Déjalos jugar con su imaginación. Evita los juguetes importados del sudeste asiático ya que muchas veces son fruto del trabajo infantil y las fábricas suelen ser insalubres, peligrosas y contaminantes.

## 8. Los consumidores y los residuos

### Reducir:

- Intenta elegir productos con menos envoltorios y con materiales reciclables.
- Se puede reducir el consumo de usar y tirar si elegimos los envases de vidrio o las bolsas de tela, por ejemplo.

### Reutilizar:

- Utiliza papel reciclado siempre que puedas y aprovecha las dos caras de la hoja.
- Intercambia la ropa que no vayas a usar o llévala a tiendas de segunda mano o a asociaciones.



### Reciclar:

El vidrio en el contenedor verde.  
 El papel en el contenedor azul.  
 Los envases de plástico, briks, latas, en el contenedor amarillo.  
 Las pilas también se recogen por separado y tienen su contenedor.  
 Infórmate en tu ayuntamiento de dónde llevar otros materiales de desecho tras su vida útil: electrodomésticos, pantallas, ordenadores, teléfonos móviles, etc.

### Evitar:

- Los envases de plástico de PVC, pues producen sustancias que pueden ser cancerígenas. Puedes buscar otro tipo de envase como el vidrio, por ejemplo.
- También se pueden sustituir las lejías, ambientadores, lavavajillas y otros productos por jabones ecológicos o neutros.
- Intenta evitar los productos de usar y tirar.

## 9. Los consumidores y el transporte

- Es importante pensar, siempre que podamos, en la utilización del transporte público y colectivo en lugar del particular.
- Si te es imprescindible usar el coche para acudir al trabajo, compártelo con otros compañeros o vecinos. En el tiempo o las vacaciones, no recurras siempre al coche, explora otras posibilidades de viajar o hacer excursiones en transporte público. Revisa el coche periódicamente y mantenlo a punto.
- Conducir de manera eficiente ahorra combustible y emisiones de dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) a la atmósfera.
- Si conduces por la ciudad, no superes el límite de velocidad indicado.
- Trata de evitar la contaminación acústica disminuyendo el uso del claxon y el ruido del motor.



CECUMadrid, octubre de 2006

2006



**CONFEDERACIÓN  
DE CONSUMIDORES  
Y USUARIOS**

c/ Cava Baja, 30 - 28005 (MADRID)

Tfno.: 91 364 02 76

[info@cecumadrid.org](mailto:info@cecumadrid.org)

[www.cecumadrid.org](http://www.cecumadrid.org)



**madrid**

AYUNTAMIENTO DE MADRID

ÁREA DE GOBIERNO DE ECONOMÍA  
Y PARTICIPACIÓN CIUDADANA

DIRECCIÓN GENERAL DE COMERCIO Y CONSUMO