

BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES PARA REDUCIR



PAPEL

Una sola hoja de **papel** puede ser insignificante. Sin embargo, el uso de miles de hojas al día causa un grave daño al medio ambiente. La tala de árboles significa un deterioro para bosques, la supervivencia de ciertas especies e incluso para el clima de nuestro planeta, dado que los árboles son los responsables de transformar el CO2 en oxígeno, y contribuyen a evitar así el efecto invernadero.

En la producción de papel, se utilizan varios elementos químicos, entre ellos el cloro, que tiene una incidencia medioambiental en ríos, mares, plantas y animales. Por lo que reduce, reutiliza y recicla las hojas de papel. Si somos capaces de reciclar una tonelada de papel, estaremos salvando la vida a 17 árboles.

- ❖ No derroches el papel, úsalo siempre por las dos caras o como papel de borrador.
- ❖ Compra productos frescos y de temporada evitando las bandejas y plásticos envasadores.
- ❖ Adquiere productos en envases familiares. Ahorran recursos y energía en su fabricación (1 litro envasado en 1 botella grande necesita menos materiales, agua y energía en su fabricación que 1 litro en 3 envases pequeños).
- ❖ Emplea papel reciclado para escribir y reutiliza las cajas de cartón.
- ❖ Utiliza una bolsa de papel o caja de cartón para acumular periódicos viejos, propaganda, papel usado y el cartón doblado.
- ❖ Compra papel reciclado y no procesado con cloro para su blanqueo.
- ❖ Usa siempre el contenedor azul para depositar el papel y el cartón. Recuerda siempre introducirlo dentro, si queda fuera no podrá ser reciclado. No lo deposites en el contenedor dentro de bolsas de plástico.

El **plástico** es uno de los materiales que más tiempo tarda en destruirse, algunos no llegan a desaparecer nunca. La materia prima con la que se fabrica es el petróleo. Se usa en multitud de productos: botellas, bolígrafos, bolsas, juguetes, etc.



PLÁSTICO

- ❖ Evita los productos de “usar y tirar” como servilletas, pañuelos de papel, vasos, platos y cubiertos de plástico, etc.

Manual de Buenas prácticas ambientales



Cada vez debemos ser más conscientes del enorme impacto que los seres humanos tenemos sobre nuestro entorno y de nuestra capacidad de modificar el medio ambiente con nuestras actividades.

Con esta Guía se pretende transmitir pequeñas prácticas que podemos realizar en nuestra vida cotidiana para reducir el impacto que tienen nuestras acciones.



GESTIÓN MEDIOAMBIENTAL: REDUCIR - REUTILIZAR - RECICLA

REDUCIR

Reducir es la "erre" más importante ya que tiene el efecto más directo y amplio en la reducción de los daños al medio ambiente, y consiste en dos partes:

- ❖ Comprar menos reduce el uso de energía, agua, materia prima (madera, metal, minerales, etc.) y químicos utilizados en la fabricación de los productos; disminuye las emisiones producidas en el transporte del producto, y también minimiza la contaminación producida por su desecho y desintegración.
- ❖ Utilizar menos recursos (agua, energía, gasolina, etc.) se puede lograr con focos y electrodomésticos más eficientes, una casa bien mantenida y buenos hábitos como desenchufar los aparatos eléctricos cuando no están en uso, cerrar el agua de la ducha mientras te enjabonas y compartir tu coche.

REUTILIZAR

Reutilizar significa alargar la vida de cada producto desde cuando se compra hasta cuando se tira. La mayoría de los bienes pueden tener más de una vida útil, sea reparándolos o utilizando la imaginación para darles otro uso.

- ❖ Por ejemplo, una botella de refresco se puede rellenar (el mismo uso) o se puede convertir en juguete, maceta, portavelas o candelabro (otro uso).
- ❖ Reutilizar también incluye la compra de productos de segunda mano, ya que esto alarga la vida útil del producto y a la vez implica una reducción de consumo de productos nuevos, porque en vez de comprar algo nuevo lo compras de segunda mano.

RECICLAR

Reciclar es la erre más común y menos eficaz. Se trata de rescatar lo posible de un material que ya no sirve para nada (comúnmente llamado basura) y convertirlo en un producto nuevo.

- ❖ Por ejemplo, una caja vieja de cartón se puede triturar y a través de un proceso industrial o casero convierte a papel nuevo. Lo bueno del reciclaje es que actualmente se puede reciclar casi todo tipo de basura y muchos municipios ya tienen los servicios de reciclaje integrados a su sistema de recolección de basura.

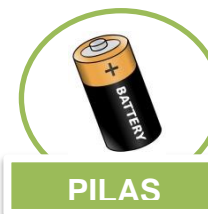
- ❖ Utiliza bolsas de tela en la compra o reutilizables.
- ❖ Evita comprar agua en botellas de plástico. Las botellas de agua representan uno de los principales problemas de residuos a nivel mundial.
- ❖ Evita los congelados en los supermercados. La zona de congelados está llena de embalajes innecesarios que llenan nuestros vertederos.
- ❖ Quita los chicles de tu vida. La mayoría de los chicles actuales contienen plástico en su composición.
- ❖ Compra productos empaquetados en cartón o vidrio. Siempre que tengas opción, di no al empaquetado de plástico, aunque sea más barato. Tanto el vidrio como el cartón son más fáciles de reciclar y, si se eliminan inapropiadamente, tardan menos tiempo en descomponerse.
- ❖ Sustituye los tupperts por recipientes de cristal o de acero inoxidable.
- ❖ Compra productos a granel. En la mayoría de los casos será más barato y, a menudo, productos menos procesados. Los productos a granel pueden ayudar a reducir la basura drásticamente. Puedes comprar exactamente la cantidad que necesitas.
- ❖ Los jugos, zumos y otras bebidas también pueden venir envasadas en botellas de plástico. puedes tratar de reemplazarlos con jugos o zumos hechos en casa con fruta fresca.



VÍDRIO

El **vidrio** es un material que puede ser reciclado al 100% y tiene infinitas vidas. Reciclando 1 kilo de vidrio se ahorra el 100% de las materias primas necesarias, un 26% de la energía y un 56% del agua, evitándose un 20% de contaminación atmosférica.

- ❖ Separa en casa las botellas, los botes y los tarros que sean de vidrio, llévalos a los contenedores iglú que hay en la calle para que puedan ser reciclados (recuerda introducirlos y quitarles tapones y partes metálicas).
- ❖ No deposites en estos contenedores ni bombillas, ni cristal de vajillas o de ventanas, debes hacerlo en el Punto Limpio.



PILAS

Las pilas constituyen uno de los más peligrosos focos de contaminación para el medio ambiente, ya que contienen metales pesados (cadmio, níquel, plomo, mercurio, etc.). La recogida selectiva de estos artículos, su reciclaje y la reducción del contenido de metales pesados, es indispensable.



ACEITE

A pesar de que el aceite sea un producto natural, también constituye un producto que puede ser muy perjudicial en el medio ambiente. Esto se debe principalmente a que cuando el aceite llega a los ríos o los mares, se quede flotando en la superficie, lo que conlleva que el agua no se pueda oxigenar correctamente. Esto afecta tanto a la flora como a la fauna de los ecosistemas acuáticos, que terminan muriendo ahogados. Además, del mismo modo que evita la correcta oxigenación del agua, también impide el paso de los rayos solares, lo que impide que las plantas acuáticas como las algas realicen la fotosíntesis, lo que termina conllevando la muerte de la flora acuática y, en consecuencia.

- ❖ El aceite de cocina puede convertirse en combustible para motores (biodiesel) mediante su reciclado.
- ❖ No lo malgastes y utilízalo las veces que te sea posible.
- ❖ Puedes incluso fabricar jabón natural con él en lugar de tirarlo.
- ❖ Llévelo a un punto limpio



TEXTIL

La vida útil de la **ropa**, los materiales, dónde se elabora... son algunos de los elementos que pueden convertir una simple camiseta en algo que genere un enorme impacto ambiental. Para fabricar una camiseta de algodón de 250 gr se usan unos 2.900 litros de agua. Por otro lado, los tintes sintéticos usan metales pesados y tóxicos: Plomo, Níquel, Cromo VI (muy tóxico y un conocido cancerígeno humano), Por ello te aconsejamos que:

- ❖ Aquella ropa que esté en buen estado puedes donarla o depositarla en los contenedores específicos distribuidos en la vía pública o en el Punto Limpio.
- ❖ Los textiles en mal estado puedes reutilizarlos como trapos o depositarlos en el cubo de basura.



AGUA

Se consciente de la cantidad de **agua** que gastas. Una persona necesita para vivir 5 litros de agua diarios, sin embargo, las exigencias del consumo occidental sitúan el gasto de 1 persona entre 200 y 400 litros diarios. A continuación te citamos algunos consejos para reducir el gasto de agua:

- ❖ Ducharte en lugar de bañarte ahorra 150 litros y 3 veces menos de energía.
- ❖ Cierra los grifos mientras te lavas los dientes, te afeitas o te enjabonas.

- ❖ Repara grifos y cisternas que goteen, una gota por segundo son 30 l. al día.
- ❖ Reduce el consumo de las cisternas colocando una botella de agua, ahorrarás 1,5 litros por vaciado (de 15 a 20 litros al día).
- ❖ Pon la lavadora y el lavavajillas cuando estén llenos, usa ciclos cortos y sin prelavado y si lavas la vajilla a mano recuerda llenar el fregadero una vez para enjabonar y otra para enjuagar, no dejes correr el agua.
- ❖ Aprovecha el agua de lavado o cocción de verduras para regar (ahorra agua y beneficia a las plantas).
- ❖ Lava el coche lo necesario y siempre en un túnel de lavado que economiza la cantidad de agua.
- ❖ Cierra levemente la llave de paso de vivienda, no apreciarás la diferencia y ahorrarás una gran cantidad de agua diariamente.
- ❖ Si te vas de viaje, cierra la llave de paso del agua de tu vivienda. Evitarás posibles inundaciones por grifos abiertos o accidentes.



ELECTRICIDAD

- ❖ Aprovechar al máximo la luz del Sol. Es gratis. Mantén persianas y ventadas abiertas para dejar que entre la luz solar.
- ❖ No dejes las luces encendidas en zonas de la casa que estén desocupadas.
- ❖ Utilizar bombillas de bajo consumo o de ahorro energético. Además de consumir menos, duran 10 veces más.
- ❖ Elija equipos de aire acondicionado de calificación energética "A".
- ❖ Use para cocinar recipientes cuyo fondo sea mayor que el fuego que utiliza.
- ❖ Aproveche el calor residual de su vitrocerámica.
- ❖ Tape las cacerolas y utilice la olla a presión para una cocción más rápida.
- ❖ No mantenga el fuego al máximo cuando los alimentos ya estén hirviendo.
- ❖ Asegúrate de que las puertas del frigorífico están bien cerradas y que la bombilla queda apagada al cerrar las puertas.
- ❖ Coloca bien los alimentos para que circule el aire entre ellos y no llene por completo el frigorífico.
- ❖ No introduzcas alimentos calientes en el frigorífico.
- ❖ Utiliza la lavadora sólo a carga completa o elige la opción económica.
- ❖ Preferiblemente lava la ropa en frío que en caliente. Hoy en día existen detergentes eficaces a bajas temperaturas.
- ❖ Evita abrir el horno cuando está en funcionamiento y apáguelo un poco antes de que acabe la cocción.