

âfedes

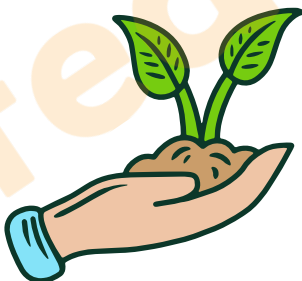


MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES



El planeta está en un punto crítico: el cambio climático, la pérdida de biodiversidad y la contaminación afectan nuestra calidad de vida y la de las generaciones futuras. La buena noticia es que cada acción cuenta.

Este manual reúne prácticas sencillas y efectivas que puedes aplicar en tu vida diaria para reducir tu impacto ambiental, ahorrar recursos y construir un futuro más sostenible.



GESTIÓN MEDIOAMBIENTAL: REDUCIR - REUTILIZAR - RECICLAR

REDUCIR

Reducir es la acción más importante: significa consumir menos y de forma más consciente.

- **Compra lo necesario:** menos consumo = menos energía, agua y materias primas utilizadas.
- **Usa eficientemente los recursos:** apaga luces y aparatos cuando no los uses, cierra la ducha mientras te enjabonas, comparte el coche o usa transporte público.

REUTILIZAR

Alargar la vida de los productos evita generar nuevos residuos.

- Repara electrodomésticos, ropa o muebles antes de desecharlos.
- Reutiliza envases: una botella puede convertirse en maceta, portalápices o candelabro.
- Compra 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.

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 y convertirlo en un producto nuevo.

Cuando un objeto ya no puede usarse, recíclalo correctamente.

- Clasifica residuos en casa: papel, vidrio, plástico, orgánico.
- Lleva pilas, aceite usado y residuos peligrosos a puntos limpios.
- Deposita el papel en el contenedor azul y el vidrio en el iglú verde, siempre sin tapas ni bolsas.

Lo bueno del reciclaje es que actualmente se puede reciclar casi todo tipo de basura y muchos municipios ya tienen servicio de reciclaje integrados a su sistema de recolección de basura.

BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES

PAPEL Y CARTÓN

Una sola hoja de papel puede ser insignificante. Sin embargo, el uso de miles de hojas cada día genera un impacto considerable en el medioambiente. La tala de árboles provoca el deterioro de los bosques, pone en riesgo la supervivencia de diversas especies y afecta incluso al equilibrio climático del planeta. Recordemos que los árboles son esenciales: transforman el dióxido de carbono en oxígeno y ayudan a reducir 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, recicla las hojas de papel. Si somos capaces de reciclar una tonelada de papel, estaremos salvando la vida a 17 árboles y más de 26.000 litros de agua.

- No derroches el papel, úsalo siempre por las dos caras o como papel de borrador.
- 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.
- Reutiliza las cajas de cartón
- Revisa dos veces antes de imprimir para evitar desperdiciar papel y recursos. Imprime sólo lo necesario

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.

- Evita los productos de "usar y tirar" como vasos, platos y cubiertos de plástico, etc.
- Adquiere productos en envases familiares. Ahorran recursos y energía en su fabricación.



- Utiliza bolsa de tela o reutilizables al hacer la compra.
- Evita los congelados en los supermercados. La zona de congelados está llena de embalajes innecesarios que llenan nuestros vertederos.
- Elimina 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 es más barato y puedes comprar exactamente la cantidad que necesitas. Los productos a granel pueden ayudar a reducir la basura drásticamente.

VIDRIO

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 de color verde 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 Y BATERÍAS

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.



- Usa pilas recargables.
- Deposita las pilas usadas en puntos de recogida específicos.

ACEITE USADO

Aunque el aceite es un producto natural, puede resultar muy perjudicial para el medioambiente. Cuando llega a ríos o mares, forma una película en la superficie del agua que impide su correcta oxigenación.



Esta falta de oxígeno afecta gravemente a la flora y fauna de los ecosistemas acuáticos, provocando la muerte de muchas especies. Además, esta capa de aceite bloquea el paso de los rayos solares, lo que impide que plantas como las algas realicen la fotosíntesis, agravando aún más el deterioro del ecosistema.

- No lo viertas en el fregadero: 1L puede contaminar 1.000L de agua.
- Recógelo en un envase y llévalo a un punto limpio.
- No lo malgastes y utilízalo las veces que te sea posible.
- El aceite de cocina puede convertirse en combustible para motores (biodiesel) mediante su reciclado.
- Puedes incluso fabricar jabón natural con él en lugar de tirarlo.

TEXTIL

La industria textil es una de las más contaminantes.



La vida útil de la ropa, los materiales, donde 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. Por ello te aconsejamos :

- Dona la ropa en buen estado o deposítala en contenedores textiles distribuidos en la vía pública o en el Punto Limpio.
- Reutiliza prendas viejas como trapos.
- Prefiere prendas de algodón orgánico o fibras recicladas.

AGUA

Sé consciente de la cantidad de agua que gastas. El agua es un recurso limitado: una persona necesita solo 5L diarios para vivir, pero en promedio gastamos entre 200 y 400 L. A continuación te citamos algunos consejos:



- Ducharte en lugar de bañarte ahorra 150 litros.
- 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 litros 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. 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 la 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

- Aprovecha la luz natural: abre cortinas y persianas.
- Apaga luces en habitaciones vacías.
- Usa bombillas LED: consumen hasta un 80% menos de energía y duran 10 veces más.
- Elige electrodomésticos de calificación energética "A".
- Usa para cocinar recipientes cuyo fondo sea mayor que el fuego que utiliza.
- Tapa las cacerolas y utiliza la olla a presión para una cocción más rápida. No mantengas el fuego al máximo cuando los alimentos ya estén hirviendo. Aprovecha el calor residual de la vitrocerámica.
- 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 introduces alimentos calientes en el frigorífico.
- Utiliza la lavadora sólo a carga completa o elige la opción económica.
- Preferiblemente lava la ropa en frío.
- Evita abrir el horno cuando está en funcionamiento y apágalo un poco antes de que acabe la cocción.





afedes

IMPULSANDO NUESTRO ENTORNO

**“Cuidar el planeta
está en tus manos.”**

Asociación AFEDES

C/ Antonio Pérez Díaz, 11/13 -C/ Laurel, 28.

Icod de los Vinos. 38430

Santa Cruz de Tenerife

922 81 59 21

627 66 21 91

informacion@afedes.org

www.afedes.org