



BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES

Las buenas prácticas ambientales son hábitos de consumo saludable y respetuoso con el medio ambiente. Se trata de una gestión medioambiental individualizada, aunque en la mayoría de las ocasiones sólo es necesario el sentido común.

Para lograr llegar a estos hábitos de consumo responsable nos debemos de guiar por los siguientes principios: REDUCIR, REUTILIZAR Y RECICLAR, más conocidos como “La Regla de las tres ERRES”:

- **Reducir**: Evitar comprar y adquirir cosas que pronto se convertirán en basura y productos sobre empaquetados, así evitaremos un aumento de la producción de basura.
- **Reutilizar**: se trata de alargar el ciclo de vida de un producto mediante usos similares o alternativos. Cuantos más objetos volvamos a utilizar menos basura produciremos y menos recursos tendremos que gastar para hacer nuevos productos.
- **Reciclar**: supone la recuperación de un recurso ya utilizado para generar un nuevo producto. En esta “R” juega un papel muy importante la recogida selectiva de las basuras en origen, es decir, separar papel y cartón por un lado, vidrio por otro, envases...

BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES PARA EL CIUDADANO

A) **USO DEL AGUA**: el problema del agua tiene dos agravantes, uno, la despilfarramos y, dos, la contaminamos; si sumamos esto lo que tenemos es una paulatina escasez de agua de buena calidad. La solución pasa por un uso



racional que contemple el ahorro y evite malos usos. Algunas recomendaciones:

- Cerrar bien los grifos, una gota por segundo se convierte en 30 litros de agua al día.
- Ducharse en lugar de bañarse, puede suponer un ahorro de hasta 60 litros de agua. Recordar también cerrar el grifo mientras nos enjabonamos.
- Al lavarse los dientes cerrar el agua mientras dura el cepillado y llenar un vaso de agua para enjuagarse.
- Al afeitarse poner el tapón en lugar de dejar correr el agua.
- Elija grifos monomandos para regular mejor la temperatura del agua, podemos llegar a ahorrar hasta un 50% del consumo y no gotean.
- Usar inodoros con doble descarga, o bien, poner una botella llena de agua o arena en la cisterna para ahorrar agua cada vez que la usemos. No lo use como papelera
- Poner la lavadora y el lavavajillas cuando estén completamente llenos.
- No lavar los platos bajo el grifo, sino llenado la pila.
- Evitar lavar el coche con una manguera.
- No arrojar al desagüe pinturas, barnices.... pues dificulta la depuración del agua.

B) **AHORRO DE CONSUMO ENERGÉTICO:** El consumo de energía es cada vez mayor, puesto que cada vez tenemos más aparatos eléctricos en casa, un uso adecuado de los mismos nos puede permitir reducir su consumo y ahorrarnos un dinero. Aquí van algunas ideas para conseguirlo:

- Usar bombillas de bajo consumo, suponen un ahorro energético de hasta un 80% y apagar las luces de las habitaciones cuando se quedan vacías.



- Los colores claros de las paredes reducen la necesidad de utilizar la luz artificial.
- Apagar el televisor, la radio,... cuando no les estemos prestando atención, y apagarlos completamente, no mantenerlos en la posición stand-by (piloto rojo encendido) ya que de esta forma también estamos consumiendo energía.
- Alejar el frigorífico de las fuentes de calor como la cocina o el horno. Descongelarlo al menos una vez al año y ajustar la temperatura del termostato.
- Adquirir electrodomésticos de clase A ó B pues son más eficientes energéticamente. (considerar el consumo energético de los productos como un argumento de compra).
- En el caso de los equipos de climatización, calefacciones y aires acondicionados, mantener la temperatura aproximadamente en 20 °C en invierno y 24 °C en verano, para disminuir el consumo. Desconectar estos equipos en aquellas habitaciones que no estén ocupadas y asegurarse de cerrar bien puertas y ventanas mientras están en funcionamiento.
- Evitar que el calor se pierda por puertas y ventanas, para ello podemos colocar aislantes en los marcos.
- Si es posible, apostar por la energía solar térmica, es idónea para la producción de agua caliente. Con sólo 2 m² de paneles solares se puede suministrar el 60% de las necesidades de una vivienda.

C) **REDUCIR LA GENERACIÓN DE RESIDUOS:** Se calcula que cada ciudadano puede llegar a generar 1,4 Kg de basura al día, basura que en su mayor parte se acumula en vertederos. Por ello, debemos adoptar acciones para minimizar, reciclar y recuperar las materias que componen los productos que adquirimos. Algunas de estas acciones pueden ser:

- Separar los residuos en origen:



- Por un lado el cartón y los papeles (revistas, periódicos, correo publicitario,...) que deberemos depositar en el contenedor azul más cercano destinado a tal fin.
- Por otro lado debemos separar las botellas de vidrio y depositarlas en el iglú verde.
- Y por otro, los envases (briks, latas, recipientes de plástico...) que debemos depositar en el contenedor amarillo.
- Depositar las pilas de botón en contenedores específicos.
- Los medicamentos caducados hay que llevarlos a la farmacia más próxima.
- Los electrodomésticos que se estropeen debemos depositarlos en un lugar adecuado para ello, bien en un punto limpio o bien en un punto de venta.
- Los muebles de los que nos queramos deshacer también precisan de una recogida específica, utiliza el servicio municipal de recogida de enseres.
- Evitar comprar productos de usar y tirar y productos sobre empaquetados; ya que contribuyen favorablemente a aumentar el volumen de basura.
- Especialmente perjudiciales son las bandejas de “corcho blanco”.
- Comprar productos de limpieza concentrados; los envases son de menor tamaño y reduciremos el volumen de basura.
- Reutilizar las bolsas de la compra.

D) **COMPRAR DE MANERA INTELIGENTE**: en la compra tenemos la capacidad de decirnos por determinados productos, elegir productos respetuosos con el medio ambiente esta en nuestras manos.

- Antes de comprar un producto, reflexionar sobre su fabricación, como va a ser eliminado el envase que lo contiene, si realmente lo necesitamos...



- Escoger productos duraderos, evitar los productos de usar y tirar.
- Elegir productos elaborados fácilmente reciclables y los que estén fabricados con materiales reciclados o sea biodegradables.
- Mantener una alimentación natural y apostar por la dieta mediterránea, que se ha demostrado que es la más adecuada para la salud
- Consumir alimentos frescos y de la temporada.

E) **LIMPIEZA:** la mayoría de los productos empleados para la limpieza del hogar son productos que, una vez emitidos a la atmósfera o añadidos al agua, son perjudiciales para el medio ambiente. Hay pequeñas medidas y productos alternativos que nos permiten el mismo fin y que no son tan nocivos a nuestro entorno.

- Reducir la cantidad de productos de limpieza a los estrictamente necesarios.
- Evitar las etiquetas naranjas de peligrosidad y toxicidad para la salud y el medio ambiente.
- Utilizar detergentes sin fosfatos y sin tensoactivos.
- Evitar productos que contengan sosa cáustica como limpiadores de hornos, desatascadotes.

F) **USO DEL COCHE:** Es muy difícil que nuestra sociedad renuncie al coche, pero hay que ser conscientes de que este es uno de los elementos que más contaminan: gases, olores, ruido, aceites, baterías, neumáticos...y contribuyen a producir enfermedades respiratorias. De forma que este tema merece una especial atención.

- Utilizar el coche sólo cuando sea exclusivamente necesario. Los trayectos cortos se pueden hacer andando, en bicicleta,
- Conducir prudentemente y respetando las normas de circulación, además de favorecer la seguridad vial, disminuye el consumo de combustible.



- Mantener el coche en condiciones óptimas y revisado supone un ahorro de consumo de combustible y una menor emisión de gases a la atmósfera. Los filtros sucios aumentan el consumo de combustible.
- Al comprar un coche nuevo, adquirir el mejor vehículo posible desde el punto de vista ambiental, para ello mirar la etiqueta energética obligatoria, donde aparecen los datos de consumo y de emisiones de CO2.
- Un coche es un residuo muy peligroso, cuando queramos deshacernos de él, por la causa que sea, debemos darlo de baja y entregarlo en un centro de recogida autorizado

Con la puesta en marcha de estas prácticas podemos conseguir: reducir el consumo de energía, reducir el consumo de agua, disminuir la generación de residuos, reducir las emisiones atmosféricas, disminuir los ruidos...; muchas de estas acciones conllevan también un ahorro económico, en las facturas de agua y luz, lo que puede ser una motivación importante para ponerlas en práctica. De cualquier forma lo importante es ir poniéndolas poco a poco en práctica sin desanimarnos