



Guía de Hábitos Ambientales



Índice

- Esfera privada Pág. 3
 - Residuos Pág. 4
 - Agua Pág. 7
 - Energía Pág. 10
- Esfera profesional Pág. 16

Esfera privada



RESIDUOS



En nuestra sociedad de consumo, se generan a diario toneladas de residuos con las que convivimos. Las sustancias tóxicas que liberan nos llegan a través del aire, del agua, de la tierra y los productos que consumimos.

Se han de incorporar nuevas prácticas para reducir al máximo los mismos y evitar la que venía siendo la forma habitual de deshecho: el vertido incontrolado. Los residuos se han de clasificar y según su tipología, tratar y gestionar de la manera menos perjudicial para el medio ambiente.

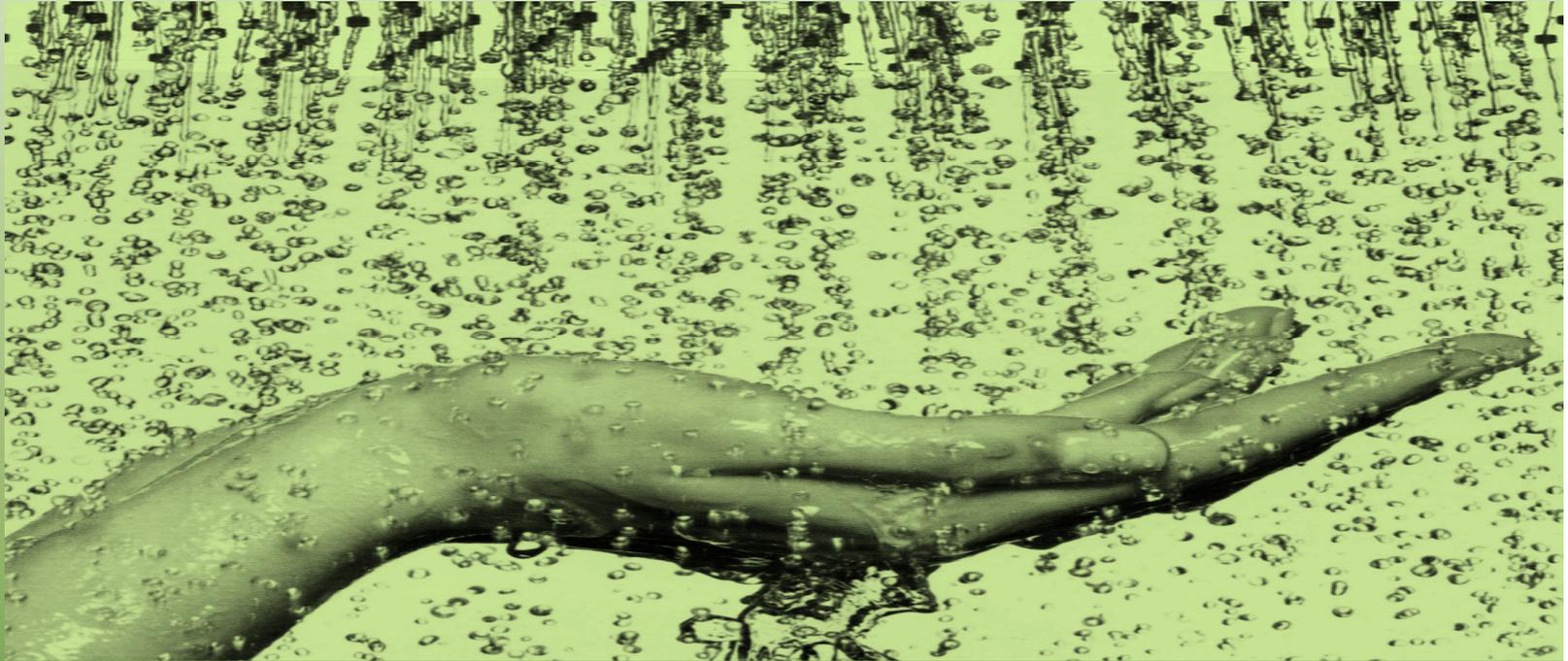
En el supermercado

- Elegir productos reciclados o ecológicos.
- Compre alimentos de temporada e idealmente producidos en su localidad. Son más baratos desde el punto de vista del transporte y la refrigeración. Comer fresas cuando no toca altera el ciclo natural de los cultivos, fomenta los transgénicos y los productos químicos que permiten el cultivo de estos productos, según Ecologistas en Acción. También hay que tener cuidado con el pescado que comemos. Greenpeace ofrece algunas pautas para su consumo responsable, por ejemplo, rechazar los inmaduros, consumir más pescado autóctono y preocuparse de que haya sido capturado mediante métodos selectivos, no arrasando con las redes.
- Comprar productos con el menor envoltorio posible. Preferiblemente empaquetados en papel y cartón, que son materiales reciclables.
- Reducir el consumo de productos de usar y tirar (servilletas de papel, cubiertos de plástico...), así como los productos envasados en las bandejas de corcho blanco sintético, que es un material artificial e innecesario
- Reducir la utilización de bolsas de plástico. Se puede usar un carrito de la compra o una bolsa reutilizable
- Son preferibles los envases de vidrio a los de metal y los del papel a los de plástico. El vidrio se puede lavar y reutilizar.

En casa

- Utilizar envases de vidrio y fiambreras para refrigerar y congelar, reduciendo así el uso de papel de aluminio y plástico, que se convierten posteriormente en residuos.
- Separar los diferentes tipos de residuos y depositarlos en los contenedores adecuados (papel, plástico, pilas...)
- No utilizar más cantidad de detergente de la recomendada por el fabricante del producto.
- Conviene utilizar, si es posible, detergentes sin fosfatos que resultan igual de eficaces y menos dañinos para el medio ambiente.
- El aceite casero entrégalo si es posible a un gestor autorizado ó a un punto limpio si dispones en tu ciudad, si no es posible guárdalo en una botella de cristal, hoy los vertederos están preparados para cuando se rompa, pues pasará a formar parte de los líquidos lixiviados.
- El cristal de los vasos y el de las bombillas no se puede reciclar conjuntamente con el vidrio de los envases. Deposite en los contenedores de vidrio sólo botellas, de cualquier color, o frascos. Quíteles los tapones y compruebe que no tengan ningún objeto en su interior

AGUA



La escasez de agua constituye uno de los principales desafíos del siglo XXI al que se están enfrentando ya numerosas sociedades de todo el mundo. A lo largo del último siglo, el uso y consumo de agua creció a un ritmo dos veces superior al de la tasa de crecimiento de la población y, aunque no se puede hablar de escasez hídrica a nivel global, va en aumento el número de regiones con niveles crónicos de carencia de agua.

- Cerrar levemente la llave de paso del hogar permite ahorrar una gran cantidad de agua sin notar la diferencia.
- Los grifos se deben mantener en un correcto estado de funcionamiento y, en caso de avería, deben repararse inmediatamente. Debemos asegurarnos de que quedan bien cerrados cuando no se están utilizando.
- Los sistemas monomando en grifos y ducha permiten ahorrar más de 2.000 litros de agua al año, y los perlizadores, atomizadores, difusores y demás mecanismos de control pueden suponer ahorros de hasta el 50%.
- No dejar correr el agua inútilmente, si se cierra el grifo durante el afeitado o el lavado de dientes o manos se pueden ahorrar hasta 10 litros de agua por minuto.
- Es preferible ducharse en vez de bañarse, se ahorran 150 litros de agua cada vez. Si además se cierra el grifo durante el enjabonado, se ahorran 30 litros más.
- Instalar cisternas con doble pulsador o con interrupción de descarga y, en todo caso, con limitador del volumen de descarga a 6 litros como máximo.
- No se debe utilizar el inodoro como papelera o cubo de la basura. No se deben tirar por el desagüe aceites, disolvente o pinturas.

- Los electrodomésticos que más agua consumen son la lavadora y el lavavajillas. Se deben utilizar a carga completa y con el programa adecuado. Cuando se lava a mano se utiliza un 40% más de agua.
- No usar agua para descongelar alimentos, es preferible sacarlos del congelador el día anterior o utilizar el microondas.

ENERGÍA



El aprovechamiento energético genera numerosos impactos negativos sobre el medio ambiente. El vehículo privado, la calefacción y la producción de electricidad emiten gases de efecto invernadero a la atmósfera, que son responsables del calentamiento global del planeta.

- Elegir electrodomésticos energéticamente eficientes (A). Para los frigoríficos y los congeladores, que son los electrodomésticos que más energía consumen en el hogar, se han creado dos categorías más de eficiencia energética: las clases A+ y A++.
- No abrir la puerta de la nevera inútilmente para evitar escapes de frío. Mantener limpia la junta del frigorífico para que la puerta cierre herméticamente. Descongele su frigorífico para evitar la escarcha. No hay que introducir en la nevera o en el congelador alimentos calientes y, si se descongelan en el frigorífico, se aprovecha la energía que se invirtió en la congelación
- Cuando se utilice una placa eléctrica para cocinar, es conveniente bajar la temperatura o apagar la placa unos minutos antes de finalizar la cocción de los alimentos para aprovechar el calor residual.
- Utilizar ollas y recipientes con fondo mayor que el fuego de la cocina y tapparlos permiten que la cocción sea más rápida y que se ahorre hasta un 20% de energía. Utilice ollas a presión.
- La lavadora y la secadora deben utilizarse a plena carga, además es conveniente utilizar los programas de uso económico, lavar a baja temperatura y evitar el uso de programas con prelavado. Al utilizar el lavavajillas se puede ahorrar la fase de secado. Basta con abrir la puerta y dejar que los platos se sequen.

Desenchufar los aparatos eléctricos que no se están utilizando habitualmente. Los aparatos en “stand by” son los culpables del 15% del consumo de nuestra casa. Desenchufe los cargadores de los móviles si no están cargando.

Olvídense de la secadora. Deje que la ropa se seque al aire libre.

La instalación de acumuladores solares (cuesta unos 1.500 euros) permite disponer gratuitamente de agua caliente durante la mayor parte del año. En invierno reducen el gasto de gas o electricidad. El ahorro energético anual se sitúa alrededor del 70 %. España es uno de los países con más horas de sol, aprovechémonos de esta fuente de energía natural.

Sistemas de climatización

- Se debe mantener la vivienda a una temperatura adecuada: 25 °C en verano y 20 °C en invierno. Diferencias de sólo un grado pueden suponer aumentos en el consumo energético hasta del 10%.
- Es conveniente apagar la calefacción por la noche, ya que el calor acumulado en la vivienda durante el día suele ser suficiente para mantener una temperatura nocturna confortable (entre 15 y 17 °C) y también existen los pijamas de franela.
- Para ventilar la casa es suficiente con abrir las ventanas durante diez minutos, no se necesita más tiempo para renovar el aire.
- Si alguna zona de la vivienda no se utiliza se recomienda cerrar o bajar los radiadores de esas habitaciones, si se dispone de termostatos la temperatura se puede regular por zonas.
- A través de las ventanas se pierde una gran cantidad de calor, el acristalamiento doble reduce estas pérdidas a la mitad.
- Mantener los radiadores y las salidas de aire acondicionado libres, de manera que no se produzcan pérdidas en la climatización al impedir la adecuada difusión del aire.
- No es conveniente utilizar radiadores eléctricos porque son los menos eficientes.

Iluminación

- Aprovechar al máximo la luz natural y apagar las luces en aquellas habitaciones que no se están utilizando.
- Utilizar bombillas de bajo consumo, son más caras pero duran hasta ocho veces más y consumen la quinta parte de energía. Tras su uso, estas bombillas deben depositarse en un punto limpio.

Transporte

Arrancar el motor sin pisar el acelerador. Circular a una velocidad lo más constante posible y evitar los acelerones y frenazos bruscos.

Circular el mayor tiempo posible con marchas largas y a revoluciones bajas.

Siempre que pueda, deje el coche en casa.

Actualmente nos deshacemos de aproximadamente 100.000 Tn. de neumáticos que ocupan un espacio muy importante en los vertederos de nuestro país. Adquiera neumáticos de vida larga y en talleres que gestionen los usados.

Compruebe, además, que los neumáticos se encuentran correctamente inflados y equilibrados.

Asegúrate que al realizar el cambio de batería, se compra en un establecimiento que gestiona las baterías usadas

Esfera profesional



Papel

- Reducir el consumo de papel. Imprimir a doble cara y reutilizar, si es posible, el papel usado por una cara como borrador de documentos o papel de notas.
- Utilizar papel reciclado.
- Utilizar papel libre de cloro. Se pueden distinguir los papeles ECF, libres de cloro elemental, en los que no se ha utilizado cloro elemental durante el proceso de blanqueado, pero sí dióxido de cloro, y el papel **TCF, totalmente libre de cloro, en los que se ha eliminado por completo el uso de cloro.**
- Solicita facturas electrónicas.** Hay muchos servicios que ofrecen enviar sus cuentas por correo electrónico, de manera que se evita imprimir en exceso y se ahorra papel. Por favor, elije las facturas electrónicas.

Fabricar una tonelada de papel reciclado supone evitar la tala de 14 árboles, reducir el consumo de agua un 47%, el consumo de energía un 62,5% y la generación de residuos un 93%.

Aceite

- En el caso concreto de los **aceites usados de cocina, estos deben conservarse en** contenedores especiales para ello hasta su entrega al gestor autorizado, y nunca deben verterse al sistema integral de saneamiento.
- El cambio de aceite de vehículos debe de realizarse en taller autorizado que lo gestione correctamente

Metales

Con el reciclado del acero y el hierro ya sea de latas u otros productos como electrodomésticos o automóviles se obtienen grandes beneficios medioambientales.

Sugiere en tu empresa que se instale un sistema de recogida selectiva de metales y entrega a gestor autorizado.

Plásticos

El plástico no es biodegradable, tarda entre 200 y 400 años en desaparecer.
Sugiere en tu empresa la clasificación y entrega de envases de plástico a gestor autorizado.

Pilas y baterías

Cada año, se usan en España 300 millones de pilas de usar y tirar. Estas pilas al igual que las baterías contienen metales pesados muy tóxicos. El reciclado de las pilas consiste en la extracción de los metales que posee con la finalidad de volverlos a utilizar.

Sugiere que en tu empresa se coloque un contenedor de pilas y baterías para entregar a un gestor autorizado.

Gasto energético

- Apague su computador si no lo está utilizando: un aparato en posición de espera puede representar hasta un 70% de su consumo diario. Si ha de estar encendido, apague la pantalla que es lo que más consume.
- Promueva el reciclado de los cartuchos de tóner entregándolos a un gestor autorizado.