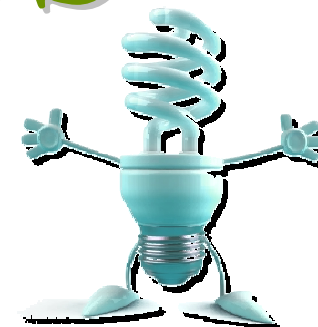


# GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES

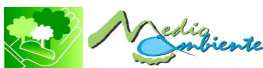


En el último siglo, como consecuencia del crecimiento desmesurado de la población, el rápido desarrollo industrial y el consumismo, con el agravio de la concentración urbana e industrial en áreas determinadas, el ser humano ha alterado drásticamente el medio natural y ha creado graves desequilibrios en los ecosistemas.

Si bien la cultura y la tecnología permiten a la humanidad amortiguar el contacto inmediato con el medio ambiente, nuestra especie sigue dependiendo plenamente del flujo de los servicios que prestan los ecosistemas (alimentos, agua, combustibles, estabilidad climática, bienestar mental, ...). Además, no debemos olvidar que no somos los únicos seres sobre este planeta, muchas otras especies se ven muy afectadas por nuestras acciones.

En muchos de los casos, las consecuencias de los cambios actuales en los ecosistemas no se sentirán hasta dentro de décadas. En este sentido, para que los servicios de los ecosistemas y, por ende, el bienestar humano sean sostenibles en el corto, mediano y largo plazo, son necesarios un conocimiento adecuado y una gestión racional de los servicios de los ecosistemas.

El problema que plantea el modelo de desarrollo actual, con una creciente demanda de los servicios que prestan los ecosistemas, combinado con una degradación cada vez más dramática de la



capacidad de éstos para prestar dichos servicios y para regenerarse, está comprometiendo el bienestar humano y el desarrollo económico del futuro.

Además, los impactos más graves suelen recaer sobre las poblaciones más pobres que, por lo general, viven en zonas particularmente susceptibles a la contaminación y las amenazas ambientales y no cuentan con “amortiguadores” de los efectos, o que no tienen acceso a servicios sanitarios adecuados.

*¿Sabías que...*

- ✘ ... los factores medioambientales son responsables de hasta 1/3 de todas las enfermedades?
- ✘ ... más de 3 millones de muertes al año se deben a la contaminación atmosférica; 3 veces más que por accidentes de tráfico?
- ✘ ... la población infantil sufre especialmente los efectos de la degradación ambiental en su salud y que más de las dos terceras partes tiene su salud amenazada por riesgos medioambientales?
- ✘ ... más de 5 millones de niños fallecen cada año por causas atribuibles a la degradación ambiental?
- ✘ ... sobre todo en el mundo industrializado, están emergiendo de manera acelerada patologías que van asociándose con mayor evidencia científica a la contaminación y problemas medioambientales, y que los efectos

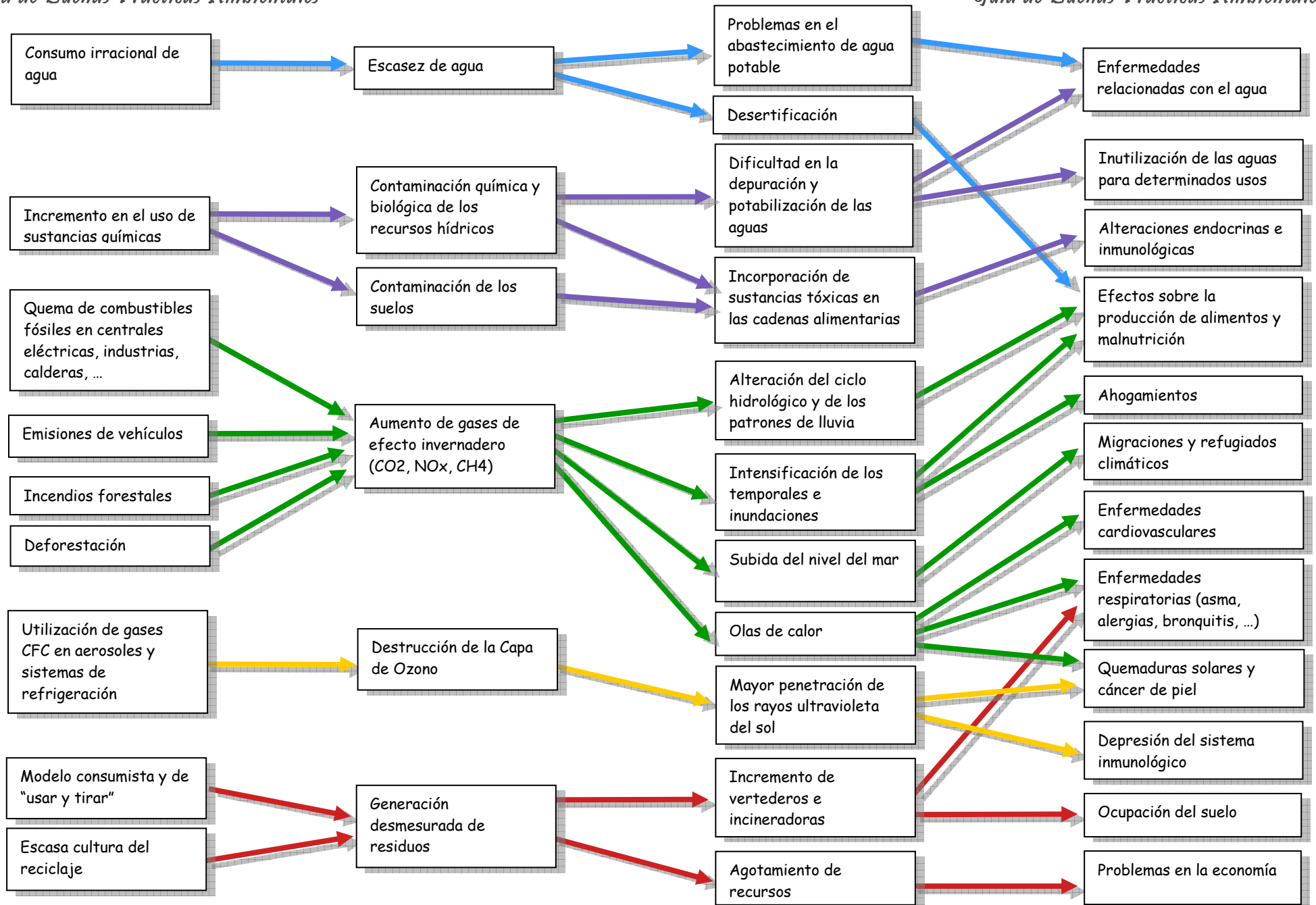
*comienzan a manifestarse a niveles de contaminación que son muy frecuentes hoy en día?*

Debemos ser conscientes que nosotros, como ciudadanos, tenemos mucho que hacer y decir en este respecto, pues cada una de las acciones que llevamos a cabo tiene repercusión sobre el entorno. Cambiando nuestros estilos de vida hacia unos más respetuosos con el medio ambiente, sumaremos esfuerzos y lograremos emprender el camino hacia un mundo mejor.

La **Huella Ecológica** mide la superficie necesaria para producir los recursos consumidos por un ciudadano medio de una determinada comunidad, así como la necesaria para absorber los residuos que genera, independientemente de donde estén localizadas estas áreas.



Las **Buenas Prácticas Ambientales** son un conjunto de medidas que debemos aplicar a nuestros hábitos cotidianos para ser más respetuosos con el medio ambiente y minimizar nuestra huella ecológica.



## 1. AGUA

El agua es un componente fundamental de los seres vivos; donde no hay agua no hay vida. Es más, el agua es uno de los compuestos más abundantes de la naturaleza y cubre aproximadamente las tres cuartas partes de la superficie de la tierra, pero menos del 1% está disponible para el consumo humano, en algunas zonas más que en otras. El consumo medio por persona y día en España es de unos 160 litros, comparados con los 15 de África.

La mayor parte del agua que entra en nuestras casas sale de forma residual cargada de diversos contaminantes y precisando unos costosos procesos de depuración.

Tanto el problema de la escasez como el de la contaminación, entrañan graves riesgos para la salud humana:

- ✘ dañando la producción de alimentos, fomentando la malnutrición
- ✘ favoreciendo la propagación de enfermedades transmisibles por vía hídrica

### BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES

- ✓ Cierra levemente la llave de paso de vivienda, no apreciarás la diferencia y ahorrarás una gran cantidad de agua diariamente.

- ✓ Instala grifos monomando; regulan mejor la temperatura y ahorran hasta un 50% de agua.
- ✓ Coloca dispositivos de ahorro en las alcachofas de ducha, como difusores, que puedes comprar en ferreterías. Son baratos y fáciles de instalar. Mezclan aire con agua, para que salga a la misma presión pero menor caudal.



- ✓ No bebas el agua directamente del grifo; utiliza un vaso para no desperdiciar agua.
- ✓ No abras el grifo a tope; un caudal moderado es suficiente y se desperdicia mucha menos agua.

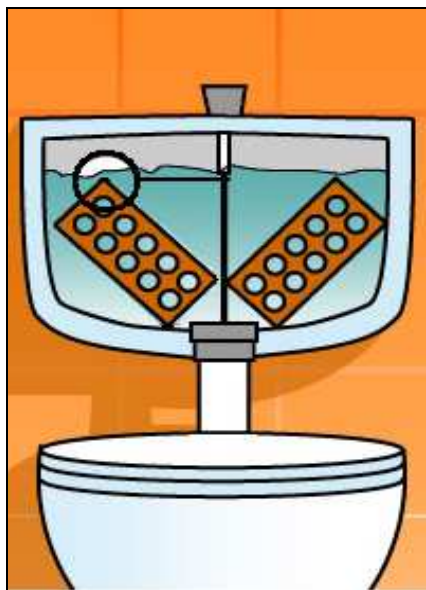
- ✓ Para no dejar correr el agua a espera de que salga fría, ten siempre una botella llena en el frigorífico.
- ✓ Minimiza el tiempo que tienes el grifo abierto; mientras te enjabonas en la ducha, cierra el grifo. Haz lo mismo cuando te lavas las manos, los dientes, te afeitas, cuando lavas las verduras,... Ahorrarás 12 litros por minuto.
- ✓ Repara los grifos que pierdan agua.; a razón de una gota por segundo, se pierden 30 Para saber si tienes fugas, en duchas, cisternas, etc., anota la cifra de tu contador antes de acostarte y sin hacer ningún consumo por la noche, haz otra lectura por la mañana.
- ✓ Utiliza la lavadora y el lavavajillas con la carga completa y el programa económico. Ahorrarás un 40% de agua. Si lavas a mano, asegúrate de poner el tampón de la pila y no dejar correr el agua. Enjabona primero todo y más tarde acláralo.
- ✓ Compra con criterio; los electrodomésticos de bajo consumo no sólo ahorran agua, sino energía también. Una lavadora y un lavavajillas eficientes deben consumir menos de 70 y 22 litros respectivamente por ciclo.

- ✓ Dúchate; bañándote gastas 5 veces más agua.



- ✓ No uses el inodoro como cubo de basura, coloca papeleras en los baños. Cada vez que vacías el inodoro gasta entre 6 y 12 litros de agua.

- ✓ Instala una cisterna de doble pulsador. Reducirás a la mitad el consumo de agua. En el peor de los casos, mete una botella de 2 litros llena o un ladrillo en la cisterna, para ocupar espacio.



- ✓ Antes de tirar el agua sobrante de cualquier actividad, como por ejemplo la de lavar las verduras, preparar un té o calentar algo al baño maría, piensa en reutilizarla. Podrías regar las plantas con ella.
- ✓ Riega tus plantas y el jardín por la noche; reducirás enormemente la pérdida por evaporación.



- ✓ Evita grandes superficies de césped en el jardín, exigen muchísima agua. Opta por la hierba rústica o especies más resistentes a la sequía
- ✓ Opta por un sistema de riego eficiente, por ejemplo el riego localizado a pie de planta.
- ✓ Instala un sistema para aprovechar el agua de la lluvia, que luego podrás utilizar para regar, etc.
- ✓ Lava el coche en una estación de servicio que utilice agua reciclada, o bien utiliza un cubo y una esponja, pero nunca la manguera. Ahorrarás hasta un 90%.
- ✓ Utiliza papel reciclado; el proceso de elaboración consume 10 veces menos agua y ahorra hasta un 70% de energía.



## 2. ENERGÍA

A veces no nos damos cuenta, pero no paramos de consumir energía en nuestro día a día; estamos rodeados de aparatos eléctricos (la tele, el ordenador, el microondas, las lámparas, el cargador de móvil ...)

El problema es que para generar toda esta energía se queman toneladas de combustibles fósiles (sólo el 5% de la energía proviene de fuentes renovables y limpias). En este proceso, se generan gran cantidad de gases que contaminan nuestra atmósfera y que repercuten gravemente sobre nuestra salud. De forma directa, se está detectando un incremento en los casos de problemas respiratorios. De forma indirecta, el problema del cambio climático esta incrementando las olas de calor (recordemos los miles de fallecidos en el verano de 2003), alterando los patrones de lluvia y forzando la emigración de miles de personas (sobre todo del continente africano).

La solución pasa no sólo por reducir el consumo energético, sino también por cambiar a las fuentes de energía renovables (solar, eólica, ...).



## BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES

### CLIMATIZACIÓN

- ✓ La climatización representa hasta el 60% del consumo eléctrico total de un edificio. Instala termostatos para regular la temperatura. Entre 19º y 22º es suficiente para mantener una sensación confortable.
- ✓ Si te ausentas durante unas horas, baja el termostato a 15º.
- ✓ Antes de subir la temperatura de la calefacción o de recurrir al aire acondicionado, opta por medidas que no consuman energía, como ponerte un jersey o bloquear el sol con un toldo o persiana. Bajar 1 grado la calefacción o subir 1 grado la temperatura del aire acondicionado te ahorra un 8% de consumo.
- ✓ No cubras los radiadores con muebles; dificulta la difusión de aire caliente. Lo que puedes hacer es colocar una lámina de aluminio detrás del radiador, para que el calor se relance a la habitación, en vez de calentar inútilmente la pared.
- ✓ No dejes que se escape ni el calor ni el frío; cierra puertas y ventanas cuando tengas la calefacción o el aire acondicionado puestos y pon buenos aislamientos. Una vivienda bien aislada puede ahorrar hasta un 40% del gasto de calefacción.

- ✓ Apaga la calefacción de las habitaciones que no se utilicen y cierra las puertas.
- ✓ Por la noche, baja las persianas; evitarás importantes pérdidas de calor.
- ✓ Prioriza el uso del ventilador antes que del aire acondicionado, pero si utilizas este último, no lo enciendas a menor temperatura, porque no enfriará antes; lo único que hará es consumir más energía.



## ILUMINACIÓN

- ✓ Apaga siempre las luces que no estén en uso, y aprovecha al máximo la iluminación natural del sol; es gratuita y no contamina.
- ✓ Usa pinturas de colores claros y luminosos en las paredes y aprovecha la luz solar.
- ✓ Sustituye bombillas normales por otras de bajo consumo; consumen 5 veces menos y duran 8 veces más. Las bombillas incandescentes transforman en luz sólo el 5% de la energía que consumen.

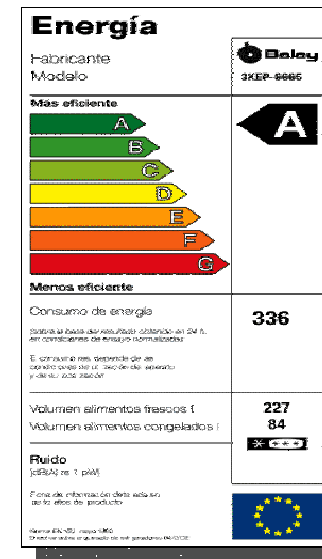


- ✓ Mantén limpias las bombillas y lámparas para que iluminen al máximo.
- ✓ No apagues los fluorescentes si los vas a volver a encender en breve ya que el mayor consumo se produce en el encendido.
- ✓ Anualmente se consume hasta un 20% en exceso de iluminación, en zonas iluminadas más de lo necesario. Regula los niveles de iluminación y evita el exceso de luz. Por cada kilovatio hora (Kwh.) de electricidad que se ahorre se evita la emisión de unos 800 gramos de CO2.

## ELECTRODOMÉSTICOS

- ✓ Reduce el uso de aparatos eléctricos; el cepillo de dientes manual es tan o más eficaz que el eléctrico, la ropa se puede secar al aire en vez de en la secadora, ...
- ✓ Apaga del todo los aparatos electrónicos que no estés utilizando; en el modo "stand-by" siguen consumiendo un tercio de la energía que usan cuando están encendidos. Lo mismo sucede con los cargadores de móviles; desenchúfalos.

- ✓ Compra electrodomésticos eficientes; busca la etiqueta energética A ó A+. La diferencia de consumo puede alcanzar hasta un 90%, por lo que la diferencia de coste se amortiza rápidamente.



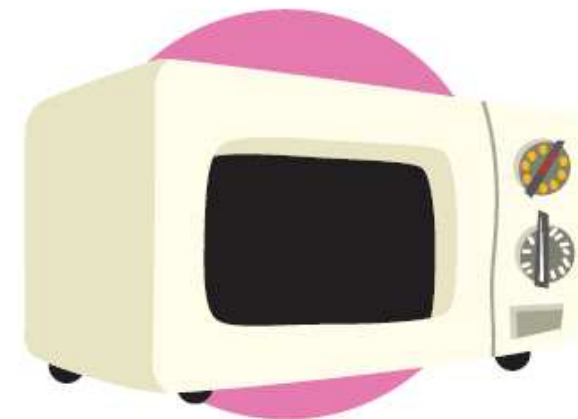
- ✓ Compra impresoras, ordenadores y fotocopiadoras que dispongan de sistemas de ahorro energético "Energy Star", y configúralo para reducir al mínimo el consumo durante el tiempo de inactividad o de espera.
- ✓ En el ordenador y el móvil utiliza el salvapantallas de color negro; reduce hasta un 70% el consumo.

- ✓ Apaga la pantalla del ordenador para periodos de inutilización >10 minutos y el ordenador entero para periodos >1hora.
- ✓ El frigorífico es el electrodoméstico es el que más energía usa. Instálalo lejos de las fuentes de calor y no pegues la parte trasera a la pared, pues se obstruye el sistema de ventilación, mermando su buen funcionamiento. Instalar el frigorífico en una mala ubicación incrementa su consumo hasta en un 15%.
- ✓ Comprueba que las puertas del frigorífico y del congelador cierren herméticamente, procura mantenerlas abiertas el menor tiempo posible.
- ✓ Con el frigorífico, ajusta el termostato para mantener una temperatura de 6º C en el compartimento de refrigeración y de -18º C en el de congelación.
- ✓ Descongela los alimentos dentro del frigorífico y deja que se enfríen los alimentos antes de meterlos.
- ✓ Si se forma escarcha, descongela el frigorífico antes de que la capa de hielo alcance 3 mm de espesor, de lo contrario tu consumo eléctrico aumentará hasta un 30%.

- ✓ Haz un buen mantenimiento de tus electrodomésticos; limpia filtros, etc.
- ✓ Utiliza el lavavajillas, pero siempre a plena carga; lavar a mano con agua caliente puede resultar hasta 60% más caro.

## COCINA

- ✓ Usa el microondas; consume un 70% menos energía que el horno convencional, o la olla exprés; supone un ahorro de hasta un 50% comparada con la olla normal.



- ✓ Asegúrate de que la base de la cazuela sea más grande que el tamaño del fuego, y cocina con la tapadera puesta; así no se escapará energía.
- ✓ Si utilizas el horno, aprovecha al máximo su capacidad; cocina el mayor número posible de alimentos en una sola vez, y aprovecha el calor residual apagándolo unos minutos antes de que esté cocinado.
- ✓ No abras la puerta del horno innecesariamente; cada vez que lo haces se pierde alrededor del 20% del calor del interior.

## AGUA

- ✓ Racionaliza tu consumo de agua. El ahorro de agua produce ahorro de energía, pues se necesitan bombas eléctricas para impulsarla hasta las viviendas.
- ✓ Si puedes, instala energía solar para calentar el agua sanitaria. Recuperarás el gasto a largo plazo.
- ✓ Fija la temperatura de preparación del agua a no más de 50º en la caldera; no es necesario calentarla más.



- ✓ Procura utilizar el lavavajillas y la lavadora en programas de agua fría; hasta el 85% de la energía que consumen es para calentar agua.

## RESIDUOS

- ✓ La producción de papel, cartón, vidrio y metales requiere de mucha energía; así que reduce tu consumismo y, especialmente de aquellos productos de usar y tirar o sobre-empaquetados.
- ✓ Separa para reciclar; el reciclaje supone un gran ahorro. Por ejemplo, una tonelada de papel reciclado reduce el consumo de 4 mil 200 kilowatts de electricidad.

### 3. TRANSPORTE

El uso inmoderado del automóvil es la principal fuente de contaminación atmosférica en las ciudades. El coste energético del uso del automóvil es 6 veces superior al de cualquier medio de transporte.

Además de contribuir al cambio climático y a los problemas respiratorios, genera contaminación acústica, problemas de estrés y accidentes. También el combustible se encarece día a día, con lo que si dejáramos de usar el coche ahorraríamos un dineral (sin contabilizar seguros, mantenimiento, tasas, ...).

¿Sabías que el 50% de los trayectos son de menos de 2 km, una distancia que se podría realizar perfectamente caminando?.

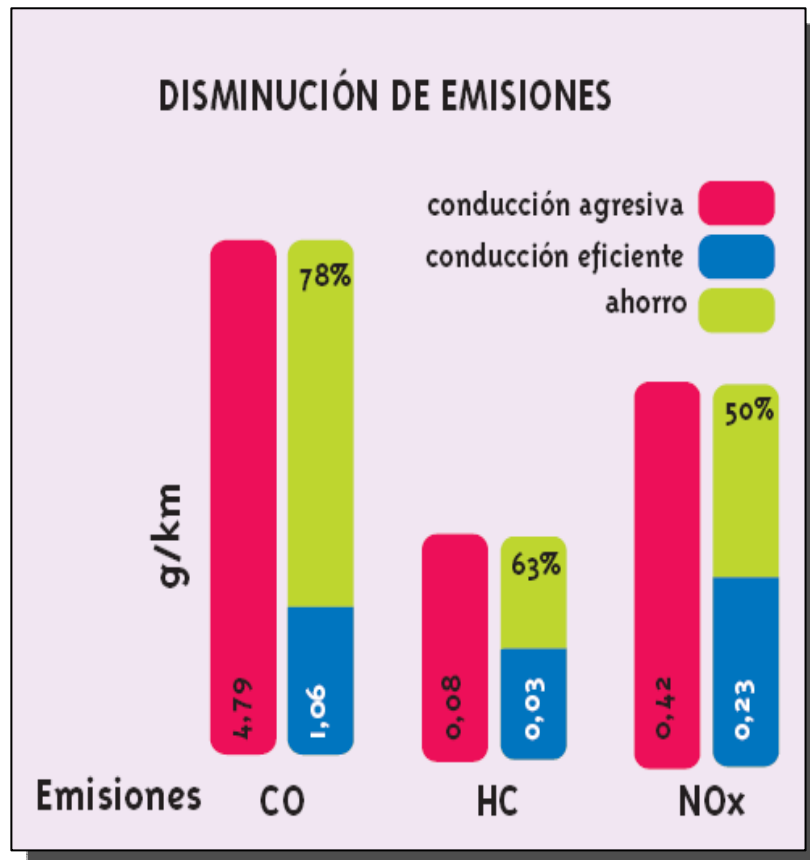
#### **BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES**

✓ El transporte es responsable de un tercio de las emisiones de CO<sub>2</sub> en España. Usa el transporte público; consume 6 veces menos energía por viajero. Uno de cada diez viajes que se realizan en coche es para moverse menos de 500 metros, una distancia perfectamente caminable; si fuéramos a pie en todos los desplazamientos de menos de 2 km, los españoles podríamos ahorrar casi 1.000 millones de litros de combustible al año.



- ✓ Si realmente necesitas comprar un automóvil, opta por uno que genere pocas emisiones de gases contaminantes.
- ✓ Intenta no superar los 100km/h, pues a partir de ese límite se multiplica el consumo de combustible.
- ✓ Cambia de marcha entre las 2.000 y 2.500 rev. en coches de gasolina y de entre las 1.500 y 2.000 en coches diesel. Ahorrarás hasta un 35% de combustible.

- ✓ Evita frenazos y acelerones, conduce suavemente y aprovecha la inercia. Ahorrarás hasta un 15% de combustible y muchas emisiones.



- ✓ En paradas prolongadas (más de 1 minuto) es recomendable apagar el motor.
- ✓ Evita llevar pesos innecesarios y desmonta la vaca si no la utilizas, pues puede aumentar el consumo de combustible hasta en un 35%.
- ✓ Mantén la presión adecuada de los neumáticos y realiza un mantenimiento general del vehículo.
- ✓ Usa el aire acondicionado con moderación; su uso incrementa el consumo de combustible en un 20%.
- ✓ Consume productos locales; el 40% de las emisiones contaminantes a la atmósfera son debidas al transporte de mercancías.

## 4. CONSUMO Y RESIDUOS

Antiguamente la generación de residuos era casi nula; todo se aprovechaba. Prácticamente, los únicos que se desechaban eran restos orgánicos, que se degradaban con relativa rapidez.

Actualmente, el modelo consumista, la cultura de usar y tirar y la tendencia a productos cada vez más envasados, ha disparado la generación de residuos. Además, el desarrollo económico, industrial y tecnológico, han supuesto una variación muy significativa en la composición de los residuos. Se han incorporado nuevos materiales sintéticos (como los plásticos) y tóxicos (metales pesados, productos químicos, ...), que han aumentado su presencia dentro de los residuos.

¿Sabías que cada ciudadano generamos 1.5kg de basura al día? Multiplícalo por los casi 50 millones de habitantes de España... ¿A dónde va a parar toda esa basura? Pues:

- ✘ a vertederos, donde con el calor, la lluvia y el tiempo, las basuras producen caldos tóxicos que son absorbidos por la tierra, pudiendo llegar a contaminar aguas subterráneas, que luego bebemos o utilizamos para regar nuestros cultivos. Además, cada día producimos más basura, y esto tiene un problema añadido; el espacio. Hace falta mucho espacio para hacer un vertedero, espacio que podría ser utilizado para parques, bosques, etc.
- ✘ a incineradoras, donde la basura se convierte en humo, gases y partículas muy contaminantes y perjudiciales que, tarde o temprano acabamos respirando nosotros, o acaban absorbiendo

plantas y animales que luego ingerimos, con los consiguientes daños para nuestra salud.

¿Sabías que...

- ✘ ... fabricar papel y vidrio con materiales reciclados ahorra un 75% de energía que con materia prima?
- ✘ ... hacer una lata de aluminio con material reciclado genera un 95% menos de contaminación en el aire?

### BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES

- ✓ Sigue la Regla de las 3 ERRES, en orden jerárquico: REDUCIR, REUTILIZAR, RECICLAR.
- ✓ Elige un ocio menos consumista; el 15% de la población es adicta al consumo. Detrás de cada objeto, por simple que sea, hay un consumo de energía, de agua y una generación de residuos.
- ✓ Rechaza productos de usar y tirar. Cada día generamos tanto como 1,5 kg de residuos. (Multiplica esa cifra por los 5 millones de habitantes de la Comunidad de Madrid).

- ✓ Utiliza los materiales hasta agotarlos; bolis, blocs de notas, gomas, ... y reutiliza carpetas, archivadores, sobres, ...
- ✓ Las bolsas de plástico son una verdadera plaga; en España se estima que se reparten al año 10.500 millones (más de 230 por persona) y su incineración emite gases contaminantes y tóxicos. Ahorra al planeta sus 230 llevando tu propia bolsa de tela reutilizable y no aceptando bolsas en las tiendas.
- ✓ Utiliza criterios ecológicos en tus compras; busca productos reciclados, con etiqueta ecológica, recargables, a granel y con el menor envasado. La madera es un material natural que ayuda a combatir el Cambio Climático (1 tn de madera ha almacenado 1 tn de carbono y ha oxigenado la atmósfera).



- ✓ Opta por los envases de menor impacto ambiental. Comparados con los de papel y cartón reciclado o de vidrio, los envases brik y los de aluminio son los más problemáticos de reciclar. Asimismo, elegir los formatos de envase de mayor tamaño, a parte de generar menos residuos comparativamente, suelen salir más rentables económicamente.
- ✓ Imprime y fotocopia sólo lo imprescindible, y por las 2 caras. En una oficina, se puede ahorrar hasta un 20%.
- ✓ Aprovecha las posibilidades de Intranet, emails, teléfono,... en lugar de gastar papel. Y no utilices folios nuevos para escribir mensajes.
- ✓ Cada residuo tiene su lugar; separa para reciclar y no mezcles. Amarillo: envases de plástico y metal. Azul: papel y cartón. Verde: vidrio.



- ✓ Si tu comunidad de vecinos aún no tiene contenedor amarillo; solicítaselo a tu Ayuntamiento, y asegúrate de que el portero separa las bolsas para cada uno de los 2 contenedores.
- ✓ No tires aceite, pinturas o disolventes por el desagüe; guárdalos en un tarro para llevarlos a un Punto Limpio.
- ✓ Los aparatos electrónicos contienen sustancias peligrosas. Piensa dos veces antes de cambiar de aparato; para fabricar un ordenador se consumen 240 kilos de combustibles fósiles, 22 kilos de productos químicos y 1.500 litros de agua.
- ✓ Si reemplazas tus electrodomésticos viejos, solicita al vendedor que se haga cargo de ellos o llévalos a un Punto Limpio.
- ✓ Evita utilizar aparatos que requieran pilas. Si tienes pilas usadas, deposítalas en contenedores especiales para ellas, o llévalas al Punto Limpio. Una pila botón contamina 500.000 litros de agua.
- ✓ Otros residuos como las radiografías, los termómetros, los medicamentos o los móviles son tremendamente contaminantes; llévalos también a un Punto Limpio.



- ✓ Compra detergentes biodegradables y sin fosfatos, y no utilices más de lo necesario. Disminuiremos la contaminación de los ríos y facilitaremos la labor de las depuradoras.
- ✓ Utiliza pinturas al agua; son menos tóxicas y contaminantes. Evita también las pinturas en aerosol.
- ✓ Reduce tu consumo de carne; para producir un kilo de trigo se necesitan unos 1.000 litros de agua, comparados con los 13.000 que requiere un kilo de ternera. Una dieta más baja en carne suele ser también más saludable.
- ✓ Ojo con los transgénicos; aún no hay suficientes pruebas que demuestren su inocuidad para la salud y el medio ambiente.
- ✓ Evita el empleo de pesticidas y fertilizantes sintéticos.

## 5. MEDIO NATURAL

Los bosques proporcionan no sólo beneficios ecológicos, como protección de los suelos frente a la erosión y la oxigenación del aire, sino también sociales y económicos. :

Las actividades que realizamos en la naturaleza pueden provocar impactos negativos sobre el medio. Por ello, para mantener el equilibrio de los ecosistemas naturales, es fundamental disfrutar del entorno adoptando prácticas adecuadas para su protección.

### BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES

- ✓ Deja el campo como te gustaría encontrarlo a ti.
  
- ✓ No hagas fuego ni tires colillas. Los incendios forestales son una de las mayores amenazas de nuestro país y, lamentablemente, siguen aumentando. En los últimos años se han producido más de 20.000 anuales. Lo más preocupante es que aproximadamente el 60% son producidos por el ser humano.
  
- ✓ Camina por los senderos; evitas la erosión.
  
- ✓ No arranques flores ni ramas; si todos lo hiciéramos dañaríamos gravemente el ecosistema.

- ✓ Evita ruidos innecesarios y no molestes a la fauna.
  
- ✓ Conciencia a tus amigos, transmite tus conocimientos para prevenir los incendios forestales.
  
- ✓ Alerta al Servicio de Protección de la Naturaleza de la Guardia Civil (Seprona) (062) los atentados que contemple contra el medio natural.