

ECOLOGIA DOMESTICA: IDEAS PRACTICAS

L. Belén Núñez Rodríguez

Licenciada en Geografía
Técnico en Medio Ambiente

Desde hace unos años todo lo que tiene relación con el medio ambiente despierta un gran interés y preocupación, ya se trate del cambio climático, del efecto invernadero, de la deforestación, de la destrucción de recursos no renovables, de la sobreproducción de residuos no reciclables, de la contaminación de los entornos naturales, de la biodiversidad, extinción de especies, etcétera.



En los medios de comunicación aparecen diariamente noticias que informan de la difícil situación que atraviesa el entorno natural. Los gobiernos pueden aplicar medidas para paliar los problemas ambientales más inminentes, pero está en nuestras manos la preservación del planeta a largo plazo.

Aunque cada vez hay más personas que se preocupan por las amenazas que ponen en peligro el medio ambiente, todavía son pocas las que asumen un compromiso personal a través de pequeñas actitudes cotidianas. La mejora de nuestro entorno exige pequeñas renunciadas cuya finalidad es mejorar la calidad de vida de todos. Asimismo la solidaridad con las generaciones venideras comienza por hacer un uso racional de los recursos naturales.

Para actuar de manera ecológica, no se precisa ser un especialista en medio ambiente. Existen muchas formas sencillas y prácticas de resolver o evitar los problemas más “domésticos”: ahorro de energía, reciclado de residuos, etc, el objetivo de este manual es facilitar la comprensión de lo que está ocurriendo en el planeta y el grado de responsabilidad que tenemos en ello.

Las ideas que te proponemos te permitirán comprender que actuar de manera ecológica es más fácil de lo que crees, solamente se trata de cambiar pequeños hábitos en nuestro comportamiento diario que pueden tener una repercusión muy importante y positiva en la conservación del medio ambiente que se traduce en una mejor calidad de vida de todos los habitantes de la Tierra.

AHORRAR ENERGIA EN CASA

Desde el punto de vista ecológico, debemos de hablar de ahorro de energía. Pero este planteamiento sólo se puede realizar como consecuencia del gran desarrollo y uso de sistemas energéticos contaminantes. Esto es, el día en que la utilización de energía renovable, no contaminante, sea un hecho cotidiano, ya no será necesario plantearse ningún tipo de ahorro.

Energía para calentar la casa en invierno, energía para refrescarla en verano, energía para mover la cantidad de aparatos eléctricos que se encuentran en todos los hogares. El desarrollo de medios para protegerlos de los elementos ha sido un logro fundamental del ser humano desde el principio de los tiempos. Sin embargo, la forma de conseguir esta protección actualmente en los países industrializados es difícil de justificar, ya que implica un exagerado consumo de recursos energéticos y la producción de enormes cantidades de contaminación.

Ahorrar energía es una necesidad. Si consumimos menos electricidad habrá menos residuos nucleares y también conseguiremos reducir el desarrollo de las centrales térmicas, consecuentemente se quemará menos carbón, existirán menos explotaciones mineras a cielo abierto y se contaminará menos la atmósfera, reduciendo los efectos de la lluvia ácida. Quemando menos combustibles fósiles (carbón, petróleo...) y madera, reduciremos las emisiones de gases que producen el efecto invernadero y el consiguiente aumento global de la temperatura del Planeta. No hay que olvidar, los efectos indirectos que se producen sobre el medio ambiente y la salud pública manejando determinados tipos de combustibles o energías (manchas de petróleo en los mares y océanos, accidentes nucleares, etc.).

El 60% de la energía que se produce se pierde durante el transporte o en el proceso de transformación en otro tipo de energía. El 40% restante se consume en casas particulares, y dos tercios de esta cantidad se destinan para calentar los hogares y el agua, muchas veces a tem-

peraturas muy por encima de las necesarias tanto para la salud como para la comodidad.

La principal aportación al consumo de energía en el hogar proviene del uso de electrodomésticos. La segunda es la calefacción y la tercera el agua caliente sanitaria.

Una buena parte de este gasto energético es consecuencia del consumo irracional, y desde luego, hay muchas posibilidades de reducirlo sin sacrificar la comodidad. La principal consecuencia del uso eficaz de la energía es un consumo menor o, al menos, disponer de una cantidad mayor de energía por el mismo precio.

IDEAS PRACTICAS



Lo primero que puedes hacer para ahorrar energía en tu casa, es mejorar su aislamiento, ya que la mitad de la energía que se consume en una casa, escapa por ventanas, rendijas o puertas. **Aislar** es, por lo tanto, la palabra clave para ahorrar energía. Utiliza en todo lo posible doble ventanas, persianas y cortinas.

Abre las ventanas sólo el tiempo necesario, en condiciones normales, son suficientes diez minutos para renovar completamente el aire de una habitación.

Intenta que la temperatura de tu casa se mantenga siempre ligeramente por debajo de los 20°C. Recuerda que cada grado que aumentes la temperatura de la calefacción estará consumiendo entre un 5 y un 7% más de energía.

Usa los termostatos de los radiadores para que se apaguen cuando alcancen la temperatura deseada. Para dormir es suficiente una temperatura entre 15 y 17°. Cierra los radiadores o baja la temperatura de las habitaciones que no se utilizan, y revisa periódicamente la instalación.

Evita las calefacciones eléctricas.

Utiliza el agua caliente sólo cuando sea necesario.

Si puedes regular la temperatura del calentador del agua, colócalo a menos de 60°. Por encima de eso se desperdicia energía.

Utiliza la lavadora cuando esté llena. Procura lavar en frío. No uses el prelavado, excepto si la ropa está de verdad muy sucia.

Descongela el frigorífico con regularidad, mantén la puerta abierta el mínimo tiempo posible.

No pongas en marcha el lavavajillas hasta que no este completamente lleno. Tampoco lo cargues en exceso, ni superpongas unas piezas sobre otras: probablemente quedarán sucias y sería necesario volverlas a lavar, provocando por tanto un nuevo consumo de energía.

No compres aparatos eléctricos cuando exista la versión manual. Si te decides a comprar un pequeño electrodoméstico, fijate en su potencia y no adquieras un modelo que exceda a tus verdaderas necesidades.

Apaga los aparatos cuando no los utilices. Hay que evitar, incluso dejarlos en "stand by" (con la lucecita piloto roja encendida) porque están consumiendo una energía que no consumirían si estuvieran apagados del todo.

La olla a presión es la manera más eficiente desde el punto de vista energético de cocinar. Cocina siempre con las cacerolas tapadas ya que ello ahorra una gran cantidad de energía.

Las cocinas eléctricas consumen tres veces más energía que las de gas. Si tienes una cocina eléctrica, apágala diez minutos antes de que se necesite retirar la cacerola. El efecto es el mismo.

En verano no hay que abusar del aire acondicionado. (Los primeros aparatos de aire acondicionado llevaban CFC, que como es sabido perjudicaban a la capa de ozono). Los nuevos ya los han substituido por otros gases, y además son más eficientes. No obstante, un aparato de aire acondicionado es un gran consumidor de energía y muchas veces se utiliza sin ser realmente necesario. En verano, muchas veces, vemos en la oficina a personas llevando jersey.

Usa sistemas de calefacción eficientes, rechaza cualquier sistema que no lleve termostatos o métodos de regulación de temperatura.

Solicita a tu compañía eléctrica información sobre cómo reducir el consumo de energía eléctrica y exige que financien la instalación de equipos más eficientes en tu hogar.

Los electrodomésticos de mayor consumo en el hogar tiene que llevar un etiquetado energético,

con el fin de suministrar al consumidor información sobre el consumo de energía y otra serie de datos complementarios, que le ayuden a elegir el más adecuado a sus necesidades y posibilidades.



EL CONSUMO DE AGUA

El agua es un elemento indispensable para la vida en la Tierra. Poco a poco nos vamos dando cuenta que es un recurso limitado, debemos tener cuidado en no derrocharla. El problema del agua es tanto de cantidad como de calidad, ya (que viene determinada por la cantidad de sustancias que hay disueltas en ella, por el gusto, por el color, el olor y los microorganismos que contiene). Cada día es más difícil encontrar **agua sin contaminar**.

El agua que llega a nuestras casas proviene de los ríos, y en menor cantidad de los pozos y de manantiales, y estos están cada día más contaminados. Antes de consumirla hay que someterla a un proceso de potabilización.

En nuestros hogares consumimos agua de muchas maneras. La utilizamos para beber, cocinar, bañarnos, lavar los platos y la ropa, etc. El uso más inadecuado que hacemos de ella en el hogar suele ser en la limpieza y en el uso del inodoro. Existe también un consumo indirecto de ella que muchas veces no tenemos conciencia. Para fabricar la energía eléctrica que consumimos ha sido necesaria el agua. Para llegar a nuestro hogar el agua necesita energía, al igual que para circular por los radiadores de calefacción, y todo ello implica un mayor consumo de agua. Para fabricar la ropa que usamos, los libros que leemos, los muebles que poseemos y muchos de los productos que están en nuestras manos se ha precisado agua.

Una vez consumida en nuestros hogares, el agua se aleja de ellos contaminada con detergentes, restos de comida, materias fecales, y otras sustancias: convertida en agua residual. Este agua residual (salvo en el caso de pueblos muy pequeños que viertan a ríos muy grandes) sobrepasa el poder autodepurativo de los microorganismos contenidos de los cursos de agua, y acabarán contaminándolos gravemente. Debe ser depurada antes de ser vertida al río, a un alto coste y en instalaciones muy complejas. De nuevo aquí nuestra contribución al uso del agua es muy importante para asegurar el buen funcionamiento del sistema.

IDEAS PRACTICAS

La ducha es mejor que un baño, siempre que no se prolongue mucho tiempo. Mientras que para llenar un bañera se necesitan 300 litros de agua, una ducha de menos de cinco minutos consume menos de 100 litros.

Coloca un atomizador en la ducha. Es un pequeño truco que, al agregar aire al agua, da la impresión de aumentar el chorro, con menor cantidad de agua.

Revisa tu cisterna por si pierde agua. Introduce una o dos botellas en el depósito para reducir su capacidad. Poco a poco, empiezan a comercializarse inodoros en los que eliges si se descarga sólo la mitad de la cisterna (para aguas menores), o la cisterna entera para deposiciones sólidas.

No tires innecesariamente de la cadena, cada vez que lo hacemos se gastan de 10 a 15 litros de agua.

Cierra bien los grifos, aunque te parezca insignificante, 10 gotas de agua por minuto son 2.000 litros desperdiciados al año. (Mientras te lavas los dientes o afeitas cierra el grifo).

No tires desperdicios por el inodoro. Cuando te sobre aceite de freír, de las latas, etc. No lo viertas por el fregadero, ni por el WC, porque resulta muy costoso y difícil depurar esa grasa de los desagües. Échalo en un bote cerrado y tiralo a la basura.

Cuando utilices la lavadora o el lavavajillas procura que estén llenos.

Ahorra agua caliente. Calentar agua con gas en vez de con electricidad puede suponer que cada familia española evite, como media, el que se emita a la atmósfera hasta media tonelada de CO₂ al año, contribuyendo por tanto a disminuir el efecto invernadero.

Una temperatura de hasta 40°C, tres o cuatro grados superior a la temperatura del cuerpo, es más que suficiente no sólo para la higiene sino para la sensación de comodidad.

Si vives en una casa unifamiliar, puedes recoger agua de lluvia en un depósito bajo el tejado. No se puede beber, pero sirve para fregar el suelo regar el jardín y otros muchos usos.

El riego de jardines es preferible hacerlo en las primeras horas de la mañana o en las últimas de la tarde para evitar la rápida evaporación del agua.

No laves el coche más de una vez al mes, y no con manguera sino con cubos de agua.



LA BASURA DOMESTICA

La basura como problema es un fenómeno nuevo en nuestra sociedad. En épocas pasadas no era un problema, sino una acumulación de materias y materiales útiles.

En España, como en los demás países industrializados, hace ya varias décadas que la "producción de basuras" supera la de los productos utilizables. A las exageradas cantidades que generamos hay que sumar la peligrosidad y el elevado tiempo de permanencia en el medio de algunos residuos.

El destino de estos residuos es, por lo general el vertedero donde se acumulan capa tras capa hasta volúmenes de millones de toneladas. Finalmente, el sentido común está tomando cartas en el asunto. El papel ya no forma parte de la basura en un 40% aproximadamente, aunque eso no significa que continuemos mezclando de forma inútil, un 60% con los otros residuos. Una tercera parte del vidrio tampoco entra en el cubo común, sino que se coloca en sus contenedores callejeros especiales (iglús).

Por lo que respecta a la materia orgánica, en ocasiones se fermenta para fabricar compost, un rico abono para las plantas. Pero aún hay una gran mayoría que va a parar a los vertederos donde fermenta, produce gases y malos olores y atrae a las ratas. Latas, plásticos y bricks se recuperan actualmente en cantidades variables, más altas para las primeras y más bajas para los segundos y terceros.

Evidentemente, la actuación más necesaria es incrementar la tasa de reciclaje de todas estas materias primas contenidas en los RSU antes de que se conviertan en basura mezclada y sin valor. Pero también podemos hacer mucho cuando compramos los materiales que entran en nuestras casas, rechazando y evitando el empaquetado excesivo, que después de todo, pagamos a precio del producto que realmente deseamos comprar.

IDEAS PRACTICAS

Evita la compra de productos desechables de papel, plástico o metal (servilletas, pañuelos, botellas, etc.).



Rechaza los productos con grandes envoltorios o embalajes: con caros, inútiles y nocivos para el entorno.

Busca los grandes formatos en tus compras: no sólo son más económicos, sino que reducen la cantidad de embalajes.

Haz la compra con tu propio carrito o bolsa de tela. Rechaza las bolsas de plástico que te dan o al menos reutilízalas como bolsas de basura.

Escoge envases retornables. La botella de cristal es el más ecológico, seguido de los de papel y cartón. Los tetra-briks, en cambio, son altamente contaminantes.

Elige productos concentrados (jabón de lavadora, suavizantes, etc.). Son más fáciles de transportar, se ahorra en su fabricación y ocupan menos en la basura.

Busca envases y embalajes de coste ambiental reducido, como los detergentes en bolsas de papel para rellenar envases que sólo hace falta comprar una vez.

Las latas de cerveza, refrescos, etc., se pueden reciclar, aunque es preferible no comprarlas porque su fabricación es cara y aún hay pocos contenedores para depositarlas.

Utiliza cosméticos y productos para la casa que vengan en recipientes sencillos rellenables, para no comprar un envase nuevo cada vez.

No compres envases de plástico o elaborados como PVC (botellas de agua mineral, por ejemplo).

No tires el papel a la basura: llévalo a los contenedores y utiliza papel reciclado.

Transforma la ropa vieja, aprovecha restos de muebles y cacharros para construir algo nuevo, dando un toque personal y artístico a las cosas que nos rodean.

No tires basuras por el retrete, ya que producen más contaminación al ser dispersadas por los ríos que almacenadas en vertederos.

No tires basura en la calle ni el campo.

EL AUTOMOVIL

Cada año se producen en el mundo más de 30 millones de coches. Para ello es necesario disponer de recursos muy valiosos. El coche es una de las máquinas que más energía y materiales requiere. Se calcula que una cuarta parte del petróleo consumido en el mundo es usado por coches particulares. Esta cifra no incluye la energía gastada en fabricar, mantener y desguazar coches ni la que se destina a construir y conservar las carreteras. Para fabricar un coche es necesario utilizar casi una tonelada de metales y cien kilos de plástico, además de caucho, vidrio, etc., las industrias del metal y del plástico se encuentran entre las que provocan un mayor impacto ambiental.

El automóvil es el principal responsable de la contaminación atmosférica en la mayoría de nuestras ciudades. Los cuatrocientos cincuenta millones de automóviles que circula por el mundo originan más de un 13% de las **emisiones de CO₂ y cantidades importantes de óxidos de nitrógeno, anhídrido sulfuroso, monóxido de carbono y metales pesados.** La contaminación provocada por los automóviles **contribuye al proceso de calentamiento global, lluvia ácida y desaparición de la capa de ozono, además de tener efectos nocivos sobre la salud humana.**

Hace años que se ha llegado a una situación increíble en la que el automóvil ha ganado espacio a otras formas de trasladarse y se ha supeditado gran variedad de modos de vida a la cultura del coche (zonas de aparcamientos, aceras más estrechas, numerosas vías rápidas que actúan como fronteras, eliminación de numerosas zonas peatonales, etc...).

En la mayor parte de las zonas de las grandes ciudades se ha llegado al absurdo de no poder superar los 12 Km/hora de media en las mismas ciudades. Es importante señalar que el tráfico rodado es la primera causa de mortalidad en todos los países desarrollados.

Por último, la contribución del automóvil al ruido urbano se estima en las tres cuartas del total.

IDEAS PRACTICAS

Utiliza siempre que puedas el transporte público

Lleva una cuenta de lo que cuesta mantener tu coche. Contabiliza todos los gastos mensuales (combustible, aparcamiento, reparaciones, etc.). No tienes que olvidarte de añadir la parte proporcional de los gastos anuales (seguros, revisiones periódicas, multas), y por supuesto la parte correspondiente a la compra y a la financiación. Por último calcula cuál es tu sueldo por hora y haz números para saber exactamente cuantas horas trabajas cada mes para financiar tu coche.



Intenta reducir el uso del coche. Utiliza el automóvil dentro de la ciudad sólo cuando sea necesario. El 45% de los trayectos que se hacen en coche son inferiores a 3 Km.

No conduzcas a velocidades altas, sino es imprescindible. A partir de los 100 Kilómetros por hora el consumo de gasolina y la emisión de contaminantes es mayor.

En los atascos, en los pasos a nivel para el motor.

Revisa frecuentemente el tubo de escape para controlar las emisiones de los gases.

No des frenazos ni acelerones bruscos, ya que aumentan la producción de gases contaminantes.

El coche no debe de llevar peso innecesario (bacas, fijadores para esquíes...) que le hace consumir más gasolina. También gasta más por la mayor resistencia al aire con las ventanillas abiertas.

Controla la presión de los neumáticos. Si es la correcta optimizaremos al máximo la energía del vehículo. Pero si no es la adecuada, acortaremos la vida del neumático, será más peligrosa la conducción y gastaremos más gasolina de la necesaria.

Siempre que puedas comparte el coche con varias personas.

Comprar cualquier tipo de abono transporte convierte al transporte público en una opción sumamente económica si se compara con el vehículo privado.

La bicicleta es el medio ideal para la ciudad, pero si los automovilistas no la respetan puede ser peligrosa. Para las distancias largas lo más ecológico es el tren.

Si los trayectos son cortos, caminar es lo mejor. Además así podrás ver con clama tu ciudad o tu pueblo. Comparte este placer con tus amistades.

LA CONTAMINACION ACUSTICA

El ruido se ha convertido en una de las mayores fuentes de malestar de la vida moderna. La contaminación acústica está considerada como la quinta preocupación medioambiental de los ciudadanos a nivel local, por detrás del tráfico, de la polución del aire, la contaminación del agua y la generación de basuras.

Las causas del ruido en las ciudades son varias: domésticas, industriales y las derivadas del transporte.

La contaminación acústica no sólo daña el sistema auditivo, sino que también provoca un aumento significativo de las enfermedades cardiovasculares, trastornos en el equilibrio nervioso, perjudica el sistema digestivo, etc.

Alguna de las medidas para disminuir el ruido son competencia de los Ayuntamientos, como por ejemplo: elección de un tipo de asfalto que elimine parte del ruido, construcción de pantallas acústicas, reducción de la intensidad de las sirenas y alarmas, camiones más silenciosos de recogida de basura, etc.

IDEAS PRACTICAS

Cuando compres un coche, comprueba que su funcionamiento sea silencioso.

Al adquirir cualquier aparato nuevo ten en cuenta cuál es la marca más silenciosa.

Compórtate de forma silenciosa en tu hogar, se moderado con el volumen de la televisión, equipos de música u otros electrodomésticos.

Conduce con moderación en las zonas donde reside más población.

Reduce el uso de la bocina.

La mejor manera de reducir la contaminación acústica es utilizar otros medios de transporte, como la bicicleta o ir andando.

Puedes aislar tu casa, y además de reducir el ruido, ahorrarás energía.

Pedir que en las grandes ciudades existan áreas que estén ambientalmente protegidas, donde se limitarían determinadas actividades en función de su impacto sonoro.

LA LIMPIEZA

Los hogares de hoy en día son verdaderos almacenes de productos de limpieza. Probablemente, en todas las casas existe el armario de los productos de limpieza, ¿debajo del fregadero, quizás?, en el cual encontramos más productos químicos que en un laboratorio del siglo pasado.

Hace algunas décadas era inimaginable que existiera un producto distinto para limpiar el suelo de la cocina, para el parqué, para los cuartos de baño, para el horno, para las baldosas, para los cristales de la casa, para los espejos, para sacar el polvo, para reparar la madera, antioxidantes, emulgentes para dar brillo a los metales, insecticidas, pinturas, etc. La lista de productos de limpieza que encontramos en el mercado es interminable muchos de ellos son superfluos y contienen más sustancias tóxicas de las que podríamos pensar.

Recuerda: que muchos de los productos que han aparecido en el mercado en los últimos años con las promesas de limpiar más a fondo y de forma más fácil son del todo prescindibles. Muchos de ellos, además son tóxicos y agresivos para las personas y el medio ambiente. Siempre que sea posible, hay que evitar estos productos. Se puede barrer o quitar el polvo sin tener que utilizar ningún spray. Cuando se trata de suciedad pegada a la cocina, el suelo, etc. hay que intentar primero utilizar los productos más simples: agua y jabón. Y si con esto no es suficiente, recurrir a productos ecológicos de los que venden en supermercados y tiendas especializadas, o bien productos naturales que son una buena alternativa.

La calidad de las aguas residuales podría mejorar si reducimos el uso de productos superfluos en la limpieza.

IDEAS PRACTICAS

Procura evitar los productos de limpieza más agresivos, entre otros limpiadores de cuarto de baño, de alfombras, desatascadores, desinfectantes, abrillantadores, y diversos compuestos amoniacales concentrados. Si no te queda otro remedio, utilízalos sólo lo justo y necesario, y en las cantidades recomendadas por el fabricante.

No es necesario, tener un producto para limpiar el baño, otro para cristales, otro para limpiar la vajilla, etc. En ocasiones, un par de limpiadores son más que suficientes para llevar a cabo con eficacia todas las tareas de la casa.

Los métodos empleados por las abuelas y bisabuelas son iguales de eficaces y más ecológicos que los productos que se comercializan en estos momentos. De hecho, toda la casa puede quedar perfectamente limpia con jabón, bicarbonato, vinagre, limón y agua.

No adquieras productos que contengan en su composición compuestos químicos, que no sean respetuosos con el medio ambiente.

Compra el jabón de toda la vida, como el típico que se vende en pastillas.

Utiliza los productos hasta agotarlos, y limpia el envase antes de tirarlos a la basura. Si se trata de un producto peligroso, almacénalos aparte.

En Madrid existen los puntos limpios, donde puedes depositar los envases de estos productos que son peligrosos, ya que no se deben mezclar con los demás restos de la bolsa de la basura. Si en tu ciudad no existen este tipo de instalaciones solicita a los poderes públicos la creación de este tipo de servicios.

No utilices los insecticidas, una opción más natural es utilizar plantas como la lavanda o la albahaca, que con su olor ahuyentan a los insectos.

En general, si tiene que recurrir a algún producto comercial, intenta que éste sea biodegradable y evita los aerosoles, que pueden sustituirse perfectamente por rociadores manuales.

La calidad de las aguas residuales puede mejorar no echando en la lavadora más jabón del que sea necesario.



OTRAS IDEAS PRACTICAS

- El cambio de aceite siempre se tiene que realizar en un taller. Recuerda que verter sin control el aceite usado te puede acarrear una fuerte multa.
- Los medicamentos caducados no los tires a la basura, ni al WVC. Llévalos a la farmacia donde se pueden hacer cargo de ellos.
- Las pilas usadas llévalas a los contenedores especiales que existen para ellos y siempre que puedas enchufa a la red eléctrica, las calculadoras, radios, etc.
- Si no tienes más remedio que usar pilas, elige aquellas que no contengan elementos perjudiciales, la mayoría lo especifican en el envase. Busca en su etiqueta las siglas Hg (mercurio), Cd, (cadmio) o Pb (plomo), para ver si contienen estos peligrosos elementos químicos.
- Escoge los productos frescos y con un mínimo proceso industrial.
- Trata de consumir productos locales. Explora tu región para encontrar agricultores que te puedan vender directamente sus productos.
- Escoge los productos del país (a no ser que sea un cultivo poco adecuado a las características climáticas del país). Si compras productos procedentes de otros países asegúrate que proceden de un comercio justo.
- Evita la compra de muebles realizados con maderas tropicales, que contribuyen a la deforestación de selvas tropicales.
- No adquieras cremas de bellezas que hayan sido probadas con animales.
- No compres objetos realizados con marfiles, piletas de felino, etc., porque ponen en peligro la supervivencia de determinadas especies.
- Si vas de viaje, procura salirte de los masificados canales turísticos habituales y diseña tu propia ruta, disfrutarás más e impactarás menos, descargando aquellas zonas masificadas.
- Cumple todas las normas de comportamiento en los espacios naturales protegidos: llévate los residuos a casa, no recolectes plantas ni animales, no te salgas de determinados caminos.
- Si tienes que desplazarte a grandes distancias utiliza el tren o el autobús en vez de el coche (especialmente si vas solo), ahorrarás energía, evitarás caravanas, y además podrás entablar nuevas amistades.
- Utiliza alojamiento de tipo tradicional, siempre que sea posible. Habitualmente, estos establecimientos cumplen una función de apoyo a la economía rural, que en países como el nuestro está en declive.
- Reduce el consumo de agua regando en las primeras o en las últimas horas del día. Emplea preferentemente métodos de riego que permitan ahorrar agua.
- En el jardín de tu casa, elige plantas que sean autóctonas de la zona, ahorrarás tiempo, agua y dinero.
- Evita las plantas exóticas. En la mayoría de los casos requieren un esfuerzo desmesurado para su mantenimiento. En otros, puede ocurrir que invadan ecosistemas naturales desplazando a las especies nativas.
- Utiliza preferentemente abonos biológicos de venta en viveros, o fabrica tu propio compost. (si fabricamos nuestro propio compost estaremos reduciendo la cantidad de basura que generamos y evitamos la contaminación al medio ambiente al sustituir los fertilizantes químicos).
- Evita el uso de plaguicidas o utilízalos en dosis muy bajas. Existen alternativas caseras para muchos de los plaguicidas que se utilizan habitualmente en el hogar, como por ejemplo limpiar la planta con una ducha de agua, colocar un preparado de agua y detergente en un pequeño recipiente al lado de las macetas, ya que muchos parásitos se ven atraídos por el color amarillo.
- Asesórate en cuanto al tipo de plantas más adecuadas para el lugar donde vives. La temperatura a lo largo del año, la falta o el exceso de luz, los requerimientos de agua, son sólo algunos de los factores que debes tener en cuenta a la hora de escoger las especies de planta que vayas a utilizar en tu jardín o balcón.
- Evita la compra de animales y plantas procedentes de países exóticos. En caso de hacerlo, es fundamental que te informes de su origen y de los permisos con los que cuenta su importador.
- Antes de adquirir un animal debes informarte de los requerimientos y de los esfuerzos que te va a exigir su cuidado. De esta forma se evitarán desagradables sorpresas que te empujen a su abandono.
- Reduce la compra de comida preparada y enlatada para perros y gatos. Así se generan menos residuos, y aprovecha los restos de comida para darlos a nuestras mascotas (siempre que no alteren el equilibrio de su alimentación).
- No abandones a tus mascotas. (Cada año se siguen produciendo abandonos. Muchas veces en Navidad el cachorro llega al hogar en forma de regalo, tras los primeros meses el cachorro ha crecido y cuando llegan las vacaciones, el animal supone un problema).
- Si quieres tener un animal en casa, búscalo en las perreras. Allí encontrarás a los animales más necesitados de compañía y también a los más agradecidos.

Gabinete Técnico Jurídico de UNAE
Madrid, Tel. (91) 575 72 19

Este programa ha sido subvencionado por:

