

# MATERIALES

---

## Propuestas para un consumo responsable, solidario y sostenible

---

Paloma Herranz Roldán

### I. EL CONSUMO RESPONSABLE

#### ¿Somos parte del problema o de la solución?

Las fiestas, las rebajas, los aniversarios... nos invitan a tod@s a consumir: regalos, adornos, comidas, ropa nueva, invertir en nuevas tecnologías, etcétera.

A parte de las cosas necesarias, tod@s nos damos nuestros caprichos. No se trata sólo de un consumo a nivel de hogares, tampoco podemos olvidar las cuantiosas inversiones que hacen por un lado:

- *Nuestros ayuntamientos*; que durante las fiestas (especialmente Navidad, nacionales, locales...) o en cualquier otro acontecimiento que consideran importante, no ponen límite para llegar a ser la ciudad más iluminada (con el derroche de energía que ello supone), o la de adornos más ostentosos, que a su vez no servirán para el año siguiente porque l@s conciudadan@s no soportaríamos ver dos años seguidos la misma decoración en nuestras calles.
- Y, por otro lado, *los comercios*; que nos necesitan como pieza básica para su beneficio. No dudan en llamar nuestra atención invirtiendo en luces y adornos excesivos, sobre todo, en abrirnos sus puertas de par en par, para que no pasemos de largo, aunque eso pueda suponernos una importante factura económica, a la vez que sí es seguro se provoque en nuestro medio ambiente un enorme coste ecológico: excesivo gasto energético, mayor contaminación debido a un aumento de las emisiones de CO<sub>2</sub> a la atmósfera, etcétera.

---

**Paloma Herranz Roldán** (Madrid),  
licenciada en Ciencias del Mar y Educadora Ambiental.

### ¿Qué se está haciendo y qué podemos hacer nosotr@s?

Entendemos que toda actividad tiene una repercusión sobre el equilibrio ecológico del planeta, ya que todo viene de alguna parte y va a parar a otra: ciclo producción-consumo-residuos, que tiene un impacto real y directo sobre el medio ambiente. Además, si partimos de que toda actividad humana tiene una corresponsabilidad hacia con el otro y hacia el entorno en el que se desarrolla, entonces, por todo ello, nos vemos en la obligación ética de actuar congruentemente desde distintos escenarios posibles.

- Así, *desde lo oficial*, el Ministerio de Medio Ambiente ha comenzado una campaña basada sobre todo en el Consumo Responsable del Agua, quizá un poco tardía, en mi opinión.
- Nosotr@s, *desde lo cotidiano*, queremos abarcar más, somos más ambicios@s. Además de las propuestas oficiales de ahorro de agua y reciclaje, pensamos que es bastante más útil: *Reducir, Reutilizar*, y también *Reparar* en todos los ámbitos de nuestra vida. Incorporando determinados hábitos en nuestra cotidianidad podremos evitar el derroche de los recursos que la Naturaleza nos lleva ofreciendo hace siglos de manera altruista.

## II. A MODO DE RECETARIO, UN LISTADO DE PROPUESTAS...

Las cosas que vamos a proponer son bastante sencillas; seguir estos consejos supone no sólo un ahorro significativo en los gastos del hogar, comunidad o empresa sino también un ahorro en esa factura medioambiental de la que tod@s participamos.

Se trata de participar a nivel personal en la disminución del impacto ambiental que genera la actividad diaria de la sociedad de consumo, de comprometerse, de animarse a “hacer algo” para combatir los problemas ambientales globales: *efecto invernadero, contaminación atmosférica, deterioro de la capa de ozono, residuos peligrosos, lluvia ácida, desertización, desaparición de especies, contaminación de aguas subterráneas, toneladas de basura diarias...*

Esta propuesta es tan sencilla como consumir determinados productos y dejar de utilizar otros, y ser eficientes a la hora de usar la energía, el agua, el coche, de elegir lo que comemos, lo que guardamos en casa...

### • Referente a nuestro modo de transporte:

♦ *Ir caminando o en bicicleta*, es una manera más saludable y eficaz de desplazarse que potencia la calidad de vida de tod@s, contamina menos (el aire, los ruidos...), nos ayuda a conocer mejor el lugar donde vivimos.

♦ *Usar el transporte público*, ya se sabe, consume 15 veces menos que el coche privado, ocupa menos espacio, evita la búsqueda de aparcamiento: operación que cada día que pasa es más misión imposible.

♦ *La gasolina con plomo es peligrosa* para la salud (hígado, cerebro, riñones) y se cree que también para los cultivos: ¿qué tipo usas en tu viejo coche?; y ¡jojo con las pérdidas!: 1 litro de gasolina contamina 750.000 litros de agua potable.

♦ *Compartir el coche*, los viajes al trabajo/universidad suponen un tercio del kilometraje privado; llevando a alguien no sólo se ahorra dinero sino que además se emite menos CO<sub>2</sub> y se mejora el tráfico. Si no conoces a nadie que haga tu ruta, puedes anunciarte en el tablón de anuncios de tu empresa.

♦ *El uso del coche*: ten un buen consumo por kilómetro y *no dejes el motor al relenti*, pues consume menos encenderlo otra vez; de esta forma, emites menos CO<sub>2</sub>, reduces el efecto invernadero, disminuyes el vertido de óxidos de nitrógeno: causa directa de la lluvia ácida y desciende la emisión de hidrocarburos. En definitiva, mejoramos nuestros pulmones.

– *Los neumáticos* tienen un enorme impacto ambiental tanto para fabricarlos como cuando nos deshacemos de ellos: *mantenerlos en buen estado* e inflarlos bien alarga su vida útil, se ahorra energía y se contamina menos. Por cierto, está prohibido tirarlos en vertederos y/o quemarlos, existen gestores autorizados, que son quienes deben retirarlos.

– *Los aceites y consumibles del automóvil* deben ser cambiados en un taller que los recoja para su posterior reciclaje o tratamiento; *no es bonito eso de ir dejándonos las baterías en las aceras* del barrio más cercano.

– *El aire acondicionado* sólo cuando sea necesario; añadir peso al coche, gasta más gasolina, contribuye directamente a la contaminación ambiental.

– Cada vez se toman más decisiones políticas en función del tráfico de nuestras ciudades, en lugar de basarse en nuestras necesidades como ciudadan@s. *El resultado: ciudades inhabitables. ¡¡Pareciera que son los coches quienes deciden por nosotr@s!!*

#### • El espacio de la cocina:

♦ *El aceite* de freír, de las conservas... *no se debe tirar por el desagüe*; es muy difícil separarlo del agua y puede contaminar aguas subterráneas, el suministro de las casas... *Un litro de aceite puede contaminar un millón de litros de agua potable*. Guardarlo en botellas, existen ONG's que lo recogen para hacer jabones, o bien tirarlo a la basura pero bien cerrado.

♦ *Evitar el derroche de energía y agua*: conseguir los mismos o mejores servicios a partir de un consumo menor. (Fregar con el grifo abierto equivale a 100 litros de agua: enjabona todas las cosas con el grifo cerrado y luego acláralas).

♦ *Aparatos eléctricos*: Mantenerlos en buen estado y usarlos de manera adecuada.

♦ *Aire acondicionado*: Limpiar los filtros; exigir demasiado frío/calor nada más ponerlo en marcha, lo único que hace es gastar más energía y no enfriar antes.

♦ *Menor consumo:* supone menos residuos nucleares, menos quema de carbón, petróleo o madera y, por tanto, menos lluvia ácida, disminución del efecto invernadero y de la contaminación atmosférica.

• **Sobre las neveras:**

♦ Si compramos una nueva procuremos que no lleve CFC, y entregar los viejos para su recuperación, sobre todo, del freón (nocivo).

♦ Mantener limpia la junta para que cierre bien, el condensador limpio y bien ventilado, no tenerlo abierto durante mucho tiempo (es mejor pensar antes lo que queremos coger), no instalarlo cerca de una fuente de calor.

♦ La temperatura óptima es 3° a 5°C, cada grado por debajo aumenta un 5% el consumo y no mejora la conservación de los alimentos.

♦ No introducir alimentos calientes.

♦ Una nevera llena consume menos energía que una semivacía ya que los alimentos retienen más el frío.

• **Sobre lavadoras:**

♦ Usarlas a plena capacidad o en los programas de media carga, a mayor temperatura mayor gasto de agua y de energía, y menor eficiencia de las enzimas de los detergentes, ya que la temperatura óptima para que funcionen es 30°C.

♦ Usar jabones bajos en fosfatos o incluso libre de fosfatos, su impacto ecológico es enorme: abonan tanto las algas que éstas crecen sin control contaminando ríos y embalses, y cuando mueren consumen el oxígeno disuelto en el agua necesario para la vida acuática.

♦ Usar un poco menos de detergente, ya que según una revista de consumidores, los fabricantes aconsejan emplear más del necesario.

• **Sobre los fogones:**

♦ Las cocinas con llama “piloto” consumen el 40% más, apaga también la de los calentadores (por cierto, la llama debe ser azul).

♦ El horno eléctrico consume menos que el de gas, porque se puede cerrar herméticamente.

♦ Cocinar siempre con la menor cantidad de agua posible y con el recipiente tapado.

♦ El microondas es eficaz (energéticamente hablando) para la descongelación y calentamiento de alimentos precocinados, por los cortos períodos de tiempo que requieren.

• **Sobre el lavavajillas:**

♦ Ponerlo en marcha sólo cuando esté lleno.

- ♦ Usar detergentes con bajo contenido en cloro, tensoactivos y fosfatos que son menos agresivos y contaminantes.

- ♦ Minimizar el uso de abrillantadores, ya que es un producto superfluo.
- ♦ Añadir el nivel de sal regenerante adecuada al nivel de dureza del agua.
- ♦ Si se puede eliminar el prelavado y utilizar temperaturas más bajas, logran buenos resultados y reducen el 25% el consumo energético.

- **Sobre los calentadores de agua:**

- ♦ Son grandes devoradores de energía. Bajar el termostato a 55°C para matar las bacterias y ahorrar energía.

- **Sobre la calefacción:**

- ♦ Asegurarse de que la calefacción funciona de un modo eficaz, en caso contrario el despilfarro puede ser entre el 30 y 50%.

- ♦ Una revisión sencilla eleva un 5% la eficiencia y disminuye la contaminación.

- ♦ Para la calefacción central pon un reflector detrás de los radiadores, comprados o fabricados pegando papel de aluminio sobre un cartón.

- ♦ Si en la habitación no hay nadie, baja la temperatura.
- ♦ La casa debe tener un buen aislamiento térmico para evitar fugas de calor o de frío.

- **El espacio del baño:**

- ♦ El 40% del agua de una casa se va por el inodoro.
- ♦ Disminuye la capacidad de tu cisterna colocando botellas, pero sin dificultar el mecanismo de descarga.

- ♦ Los nuevos inodoros de bajo consumo en agua, utilizan menos de 2 litros de agua al usar agua a presión.

- ♦ Pon en tu ducha un atomizador de bajo consumo (disminuye el consumo casi al 50%), dejarás de sentirte culpable por darte esas duchas relajantes en las que despilfarras el agua.

- ♦ Podrías ducharte con el agua malgastada mientras te lavas los dientes y afeitas con el grifo abierto. Llena un vaso o el lavabo.

- ♦ Los cabezales de plástico y/o los reductores de flujo (discos que se ponen dentro del cabezal de la ducha) no son igual de eficientes que un modelo de “bajo consumo” bien diseñado, con el que se ahorra agua, energía, y por tanto, dinero.

- **En lo que se refiere a nuestras basuras:**

- ♦ *Generamos toneladas de basura:* los desechos domésticos se almacenan en *vertederos* (malos olores, grandes espacios inutilizados, contaminación de aguas

subterráneas) o se queman en *incineradoras* (lanzan al aire dioxinas: contaminación atmosférica).

- ♦ Tenemos que *reducir el volumen de residuos*.

- ♦ *Compra razonada*: realizar una lista cosas necesarias, usar cesto o carrito de la compra, consumir productos frescos y de temporada, evitar productos que estén en contacto directo con el plástico (sobre todo quesos y carnes), huir del exceso de embalajes y envoltorios. Las etiquetas ecológicas garantizan un producto respetuoso con el medio ambiente.

- ♦ *No utilizar cosas de usar y tirar*: vasos, platos, pañuelos, servilletas, bayetas para limpiar.

- ♦ *Tirar menos, reaprovechar más*: Los muebles, ropas y electrodomésticos que ya no queremos pueden servirles a otros si no está deteriorados, o entrar al mercado de segunda mano.

- ♦ *Es preferible regalar o vender* los muebles y trastos, entre ellos los juguetes que ya no están de moda, que depositarlos en los contenedores municipales. Éstos solamente se encargan de destruirlos. Se pueden reparar y/o reutilizar alargando las vidas útiles de estos objetos.

- ♦ *No mezcles los residuos*, deposítalos en su contenedor correspondiente:

- Reciclar vidrio, excepto ventanas y pirex, quitando tapones y tapas: *Verde*.

- Papel y cartón: *Azul*. Disminuye la tala de árboles y el consumo de agua y energía durante su fabricación.

- Latas, plásticos, tetrabricks... se puede llegar a reducir en un 95% la contaminación atmosférica generada durante su fabricación en el caso del aluminio: *Amarillo*.

- Ropa: existen contenedores de algunas ONGs y servicios de recogida.

- Medicamentos: Caducados o sobrantes, son recogidos en las farmacias. No tirar a la basura.

- ♦ *Usar el punto limpio de tu ciudad*; también existen puntos limpios móviles en algunos sitios, para depositar residuos peligrosos: aceites usados, pilas, acumuladores, baterías, aparatos eléctricos, pinturas, disolventes, fluorescentes, radiografías, papel, muebles (madera), ropas como alfombras... ¡¡Pregunta en tu Ayuntamiento!!

- ♦ **En referencia a las bombillas:**

- ♦ Las mejores iluminaciones para un hogar que tiene en cuenta su entorno ecológico son las bombillas fluorescentes de bajo consumo que no parpadean al encenderla. Son más caras, pero su larga duración las hace al final más baratas. Mejor colocarlas en sitios donde van a estar más de media hora encendidas, que es cuando empiezan a ser rentables económica y medioambientalmente.

- ♦ Este tipo de bombillas hay que llevarlas al punto limpio de tu ciudad, los fluorescentes contienen mercurio y son altamente contaminantes.

♦ Consume menos una bombilla de mayor potencia que 2 de una potencia menor.

• **En lo referente al papel que utilizamos:**

♦ Se necesitan miles de hectáreas de bosque sólo para la prensa consumida en España.

♦ Fabricar papel nuevo a partir del antiguo consume del 30 al 55% menos energía que fabricarlo a partir del árbol, y la contaminación del proceso es aproximadamente 70% menor.

♦ *Reciclar papel.* El papel reciclado es más caro por la poca demanda que existe, así que ¡a consumirlo! (mejor cuanto menos blanqueado porque el proceso de blanquearlo es altamente contaminante).

♦ Evitar la deforestación de las selvas, pulmones del mundo, evitando comprar muebles en cuya fabricación se utilizan maderas tropicales: teka, caoba, sipo, makoré...

• **Otras propuestas prácticas de interés:**

♦ Usar *pilas recargables* y reciclar las usadas: disminuyen los residuos tóxicos.

♦ *Apagar en posición de espera* la TV, el video, DVD, radios... pues continúa consumiendo energía, aproximadamente una cuarta parte respecto a la posición de encendido. Si tenemos en cuenta su número creciente de unidades y su uso prolongado somos conscientes del malgasto de energía que hacemos.

♦ *Apagar la pantalla del ordenador* si no lo vamos a usar durante un tiempo corto, es la parte que más consume.

♦ *Frenar la propaganda postal:* despilfarro de energía y de papel. Un tanto por ciento muy elevado de esta publicidad ni se abre ni se lee: no cogerla, dejar de comprar esa marca, etcétera.

♦ Si en el lugar donde residimos aún no se recicla: *cortar los anillos de plástico* que unen las latas, son un gran peligro para aves y fauna marina.

♦ Los océanos del mundo: suministran una gran parte del oxígeno, la humedad y regulan el clima de la Tierra, intentemos salvarlos. *Adopta una playa*, por ejemplo, a la que sueles ir: cuidala, ayuda a mantenerla limpia, recoge los plásticos y basuras que encuentres.

♦ *El inodoro* no es una papelera, no se deben tirar por él: compresas, taponnes, preservativos, productos de usar y tirar, aceites, otros líquidos contaminantes.

♦ *Papel blanco* (folios, servilletas, filtros café, papel higiénico y de cocina): papel tratado con lejías, en su proceso se producen dioxinas, sustancias tóxicas que se diluyen en las aguas residuales.

♦ *Cuando pintas tu casa:* decide qué pinturas usas, qué haces después con ellas, con qué limpias los pinceles: Residuos Tóxicos Domésticos, son peligrosos, mantén los botes bien cerrados, nunca lo tires al suelo, pues puede contaminar aguas subterráneas, e intenta usar pinturas de látex y no derivadas del petróleo.

♦ *¿Necesitamos todas las bolsas de plástico que nos dan en nuestras compras diarias?* No son biodegradables y proceden del petróleo, en la pintura llevan tintas con cadmio, metal muy tóxico que pasa a la atmósfera cuando se queman las bolsas: lleva una bolsa de tela y rechaza las de plástico.

♦ Evitar los *productos sobreempaquetados*, generan muchos residuos y gastos debido a ese exceso de envolturas.

♦ El *corcho blanco* es espuma de poliestireno expandido, se fabrica con Benceno (cancerígeno reconocido), no es biodegradable, no desaparece nunca. Por todo esto, no lo uses, evita cualquier envase de este material.

♦ Disminuye las *sustancias químicas tóxicas* que almacenas en casa:

- *Ropa y sábanas* no necesitan plancharse, ya que se tratan con resina de formaldehído, y salen vapores tóxicos. Mejor fibras naturales.
- *Limpiahornos:* contienen lejía.
- *Ambientadores:* lo que hacen es insensibilizar las fosas nasales o las cubren de aceites. Pueden contener: xileno, etanol, naftaleno... Se pueden sustituir por esencias naturales, vinagre, etcétera.
- *Rotuladores* de tinta permanente: con disolventes nocivos: tolueno, xileno, etanol, mejor los de tinta disuelta en agua.
- *Collares antipulgas* de los animales domésticos, en ellos se usan plaguicidas que dañan el sistema nervioso. Suelen contener: Piperonilo su exposición afecta al hígado; DDVP diclorovos: puede causar cáncer, dañar los nervios, producir mutaciones en ellos; Carbaril: puede provocar taras de nacimientos en los cachorros. En cambio, usar aceites esenciales cítricos diluidos en agua y frotarlos sobre el cuerpo de los animales, o artículos a base de metopreno: impide el desarrollo de larvas de pulgas.

♦...

\* \* \*

En definitiva, éste es un listado-propuesta de acciones que llevan a abordar la *crisis ecológica* no solamente como problema, sino como una ocasión para avanzar. Una ocasión para la solidaridad, porque los problemas ecológicos no conocen fronteras, ni de naciones, ni de razas, ni religiones, son problemas de tod@s.

No auguramos ni deseamos desastres ecológicos, pero éstos se pueden dar, se están dando ya. De nuestra concientización y nuestra acción solidaria y responsable para con el entorno que nos acuna, que nos protege, que nos alimenta, que nos desarrolla..., depende que el futuro siga siendo verde o se vuelva todo gris.

Éste es el reto que la naturaleza, nuestro entorno ecológico, nos manda. ¿Sabremos recogerlo y hacer de él una oportunidad?