

# Hogar Responsable

## 1.- Desarrollo del módulo. Nuestra casa como creadora de impacto ambiental. Consumo sostenible.

En toda persona de este mundo es inherente el deseo de tener un hogar, acomodarlo a sus necesidades y gestionarlo según su forma de ser.

Desde su construcción, hasta su vivencia, puede considerarse como un amplificador de los problemas ambientales, dado que la gran mayoría de los hogares desarrollan un flujo lineal de materia y energía en vez de un ciclo circular, generando desde la cuna a la cuna cada producto que entra en nuestro hogar, así como los consumos energéticos y de recursos que realizamos en ella, conllevando esto a que generemos un enorme impacto ambiental desde nuestro hogar. Para ello, con la ayuda de este módulo, podemos corregir aspectos de nuestra vida y desarrollar actitudes menos impactantes.

Impactos como son:

- Destrucción de zonas de montes para urbanizar, con las siguientes consecuencias de los suelos para la construcción, perdiéndose la capacidad de retención de agua al permeabilizarse y llenar los acuíferos.
- Desarrollo de servicios para cubrir la demanda en las poblaciones.
- Especulación y desarrollo de la bomba inmobiliaria. Inflación económica causada por el alto precio de la vivienda.
- Ocupación del suelo, a costa de zonas verdes, con procesos de desmonte severos e irreversibles.
- Avance del proceso de desertificación.
- Pérdida del potencial paisajístico y lateralización.
- Disminución de la biodiversidad.
- Desaparición de los corredores verdes para la movilidad de las especies.
- Ampliación de las canteras, y como consecuencia de ello, además de lo mencionado anteriormente, disminución de la reserva de acuíferos.
- Disminución de las masas forestales como reservas de carbono como medida paliativa para compensar las emisiones de GEI y evitar el recrudecimiento del cambio climático.
- Aumento de la generación de residuos por hogar.
- Viviendas fantasmas que no han sido habitadas.
- Esto es tan solo un breve recorrido por las consecuencias socio ambientales que presenta nuestro hogar, antes de ser habitado. Pero no se queda aquí el impacto ambiental que se genera, si no en nuestras actitudes como consumidores.
- Criterios ambientales generales que puedes tener en cuenta en la elección de un producto.

# Hogar Responsable

## - **En cuanto a las materias primas del producto (conservación de recursos y bajo impacto de los materiales).**

- Que las materias primas de los productos provengan de procesos de reciclaje (papel 100% reciclado, bolígrafos o mobiliario de oficina fabricados en plástico PP reciclado).
- Que las materias primas provengan de recursos renovables gestionados de manera sostenible (mobiliario de madera y de papel certificado por el FSC o similar).
- Que las materias primas no hayan sido testadas o experimentadas en animales (productos de limpieza).
- En cuanto al proceso de fabricación y distribución del producto (producción limpia, reaprovechamiento de componentes de productos en desuso).
- Que en el proceso de fabricación se halla tenido en cuenta la disminución de los impactos ambientales (consumo de agua y de energía, vertidos y emisiones incluyendo requerimientos para las emisiones de CO2.)
- Que no se hayan añadido sustancias tóxicas para la salud o el medio ambiente (por ejemplo, determinados colorantes alérgenos en las prendas de trabajo).
- Que en la distribución del producto se haya tenido en cuenta un modelo de transporte eficiente (consumo de biocombustibles, medios de transporte eficientes evitando la emisión de gases de efecto invernadero, uso de ciclo mensajería, etc.).

## **En cuanto al uso del producto (eficiencia, minimización del consumo de productos auxiliares, prevención de la contaminación y durabilidad de los productos).**

- Que el producto sea reutilizable.
- Que el producto sea fácilmente recargables (tonner, pilas, etc.).
- Que el producto sea de bajo consumo energético (bombillas, ordenadores) o de agua (sistemas ahorradores de agua).
- Que el producto permita el uso de energías renovables (calderas de biomasa).
- Que el producto tenga una vida útil larga.
- Que sea fácilmente reparable.

## **En cuanto al fin de la vida útil del producto (empleo de mono-materiales y materiales compatibles para facilitar el reciclado, fabricación modular fácil de desmontar, identificación de materiales difíciles de reconocer mediante códigos).**

- Que el producto sea reciclable.
- Que el producto esté compuesto por mono-materiales que faciliten el reciclaje.
- Que las piezas estén marcadas claramente para su identificación y reciclado.
- Que se haya reducido todo lo posible el embalaje y este sea reciclable

# Hogar Responsable

## - Criterios sociales y éticos

Como consumidores y consumidoras también debemos tener en cuenta antes de adquirir un producto o servicio aspectos éticos relativos al cumplimiento de convenciones internacionales y estándares sobre condiciones laborales dignas, salarios mínimos, derechos de trabajadores y trabajadoras y lucha contra el trabajo infantil, como son por ejemplo los estándares de Comercio Justo en lo relativo a relaciones Norte-Sur para determinados productos.

Podemos asegurarnos que las empresas fabricantes y proveedoras garanticen que en la elaboración de sus productos o desempeño de sus servicios se han cumplido unas condiciones laborales dignas. En este sentido, podemos buscar información sobre sus políticas y sistemas de gestión relacionados con materia laboral interna y subcontratación de proveedores, y una vez informados, premiar a las mejores o castigar a las peores.

También podemos considerar criterios sociales relacionados con el mercado laboral priorizando la compra de productos y/o servicios elaborados por empresas de economía social, en particular aquellas que brindan oportunidades de empleo a colectivos desfavorecidos (discapacitados, personas excluidas o en riesgo de exclusión, etc.)

### - Actuación en el hogar:

Una vez reflexionado sobre ciertos aspectos en cuanto a nuestro papel como consumidores, se hace necesaria el paso hacia la acción, hacia la toma de medidas concretas que nos haga ser responsables con nuestros actos, y que estos, mantengan una coherencia socio ambiental.

Para ello, vamos a analizar, sectorizando, cuáles son las consecuencias ambientales de las acciones desarrolladas y que posturas podemos desarrollar individual y colectivamente.

## 2.- PRÁCTICAS EN EL HOGAR.

Diversos son las acciones ante las cuales debemos desarrollar actitudes para reducir nuestra huella ecológica. Para ello, se va a sectorizar en que puntos debemos ser coherentes ambientalmente.

### **2.1. Alimentación.**

De todas las actividades humanas, la que se puede considerar como la de mayor impacto es el caso de la alimentación, ya sea omnívora, vegetariana y sus distintas variantes. Todo ello conlleva un impacto ambiental, tanto en el origen como en su destino.

El desarrollo de la humanidad y más en la actualidad, se basa en darle alimentación a cada ser humano del planeta, aunque esto no se ha conseguido en su totalidad. Cada

# Hogar Responsable

sociedad, a lo largo de la historia, se ha procurado el sustento explotando los recursos del entorno, pero desde la implantación de la ganadería, agricultura y pesca industrial, hemos alterado de una manera abismal el paisaje terrestre, llevando al mundo hasta un punto de insostenibilidad en cuanto a la producción de alimento de calidad, sostenible y adaptada a las necesidades reales nuestras y evitar la degradación criminal sobre nuestro planeta.

Partiendo del sector primario productivo, ya sea ganadería, pesca o agricultura, representan un pilar fundamental para las economías locales y no locales, creando un vínculo con las prácticas tradicionales, pero con un enorme peso ecológico en la actualidad, que van desde la pérdida de biodiversidad, contaminación de suelos, agotamiento de los acuíferos, llegada al punto crítico en los caladeros....

Esto conlleva, unido a que como consumidores, seamos conscientes de nuestro impacto ambiental al permitir que se desarrollen acciones que agreden sobre el entorno y este no pueda recuperarse.

El potencial negativo asociado a los alimentos, van tanto en las técnicas usadas para su generación, como su repercusión sobre la salud humana, como son las trazas de agroquímicos y otros tóxicos que presentan, como consecuencia de la bioacumulación o así como la conservación de ellos, son aspectos que debemos cuidar para evitar.

La contaminación de los ríos, mares y tierra por las prácticas agrícolas abusivas, como consecuencia de la bioacumulación de tóxicos, el uso y abuso del agua, la transformación de zonas de secano en regadío, el desarrollo de un monocultivo, el acorralamiento de los bosques en favor de las zonas de cultivo, la situación de hambruna en países productores de recursos, para destinar la materia prima para el ganado o biocombustible, el agotamiento de especies marinas comercializadas, son piezas de un puzzle que muestran un paisaje desolador y triste en cuanto a cómo estamos dejando el mundo.

Para ello, está en nuestras manos alimentarnos, no solamente de manera saludable, si no respetuosa con el entorno.

¿Cuáles son los problemas ambientales ante los cuales nos enfrentamos? Empezando por la implantación del desarrollo de los alimentos modificados genéticamente, los llamados Transgénicos, lo que conlleva a la homogenización de los cultivos y desaparición de las semillas autóctonas, el consumo desmesurado de carne y pescado, nos compromete alimentarnos en la actualidad y para las generaciones futuras.

¿Cuánto conocemos de los alimentos transgénicos?: Estos son alimentos que han sido manipulados genéticamente para obtener ciertas características que les permitan ser más atractivos y competitivos en el mercado. La manipulación genética es el reordenamiento de los elementos básicos de los organismos e insertándolo en otro. Esta técnica permite “cortar” el gen que porta determinada característica de un organismo y se le transfiere y “pega” (transgénesis) a otro organismo no emparentado con la finalidad originaria de esa característica genética.

# Hogar Responsable

Los transgénicos suponen un grave riesgo para la biodiversidad tienen efectos irreversibles e imprevisibles sobre los ecosistemas. Algunos de los peligros de estos cultivos para el medio ambiente y la agricultura son: incremento del uso de tóxicos en la agricultura, contaminación genética, contaminación del suelo, pérdida de biodiversidad, desarrollo de resistencias en insectos y “malas hierbas” y efectos no deseados en otros organismos. También para la salud humana los alimentos transgénicos son un riesgo porque la manipulación de los genes de las plantas con las que nos alimentamos a nuestro ganado, favorecen la producción de nuevas toxinas y nuevas proteínas desconocidas para nuestro organismo, alguno de ellas producen alergias o toxicidad a las personas.

El reconocimiento de estos alimentos se observa si en su etiquetado aparecen las siguientes palabras: modificado genéticamente o producido a partir de -nombre del ingrediente.

## **Menos carnivoros y mas vegetarianos:**

El consumo de carne se ha convertido en una conquista social, sin pensar que detrás del consumo de un filete de ternera, lleva aparejadas problemas como la erosión, deforestación, escasez de agua potable, contaminación atmosférica, el cambio climático, pérdida de biodiversidad, injusticia social, aparte de la falta de derecho de los animales y maltrato, el engorde artificial y transformarlos en sacos de hormonas, antibioticos y decenas de productos.

Para el mantenimiento del ganado, las practicas agricolas han ido destinadas a aumentar la producción, tanto ampliando las zonas de cultivo en detrimento de las zonas forestales, favorece el panorama antes descrito.

Es incuestionable, que para producir la misma cantidad de alimento, expresada en las calorías que aporte al individuo, de un kilo de materia carnica frente a un kilo de materia vegetal, supera con crece el área necesaria para la síntesis de ese kilo de carne. En Centroamérica, en los últimos 40 años se ha arrasado el 40% de los bosques húmedos, destinados para pastos del ganado destinado a la generación de hamburguesas para los EE.UU. Otros problemas asociados, como es la cría de especies no adaptadas a esas zonas, lo que conlleva a largos desplazamientos transhumantes, con el consiguiente proceso de erosión, así como el consumo de agua para mantener la ganadería activa, o el consumo de energía para alargar la vida activa de un trozo de carne, conlleva un elevado peso ecológico, pudiendo contrarrestarlos mediante el desarrollo de una alimentación vegetariana o consumiendo carne con denominación ecológica.

Ya Einstein lo predijo” Nada beneficiara tanto a la salud humana y aumentará las oportunidades de la vida en la tierra como una dieta vegetariana”

# Hogar Responsable

## **Agricultura Ecológica:**

Esta agricultura enfoca la producción agraria en el respeto al entorno y a la producción., proporcionando alimentos sanos y de calidad. Utiliza como modelo a la misma naturaleza extrayendo de ella toda la información posible, aunada con los actuales conocimientos técnicos y científicos.

La agricultura ecológica se caracteriza porque respeta los ciclos naturales de los cultivos evitando la degradación y contaminación de los ecosistemas. Favorece la biodiversidad y el equilibrio ecológico a través de diferentes prácticas: rotaciones, asociaciones, abonos verdes,, setos, ganadería extensiva. Potencia la fertilidad natural de los suelos y la capacidad productiva del sistema agrario. Recicla los nutrientes incorporándolos de nuevo al suelo como compost o abonos orgánicos siguiendo la premisa de que “lo que sale de la tierra debe volver a ella”

Utiliza de forma óptima los recursos naturales. No incorpora a los alimentos sustancias o residuos que resulten perjudiciales para la salud. No considera necesaria la incorporación de sustancias de síntesis en el cultivo o producción de alimentos ni en su conservación posterior. Potencia las variedades autóctonas mejor adaptadas a las condiciones de la zona.

¿Cómo reconoceremos los productos ecológicos?

Las “ecoetiquetas” suponen sello o un aval de calidad ambiental de los productos que las llevan. Las hay oficiales y privadas y diferentes según los países y colectivos .Deben garantizar la ausencia de impacto ambiental durante el ciclo de vida del producto: fabricación, consumo, y desecho.

El sistema de producción de la Agricultura ecológica está regulado por normas de la UE en las que se indican los procesos a realizar y los productos utilizables. Acerca a los ciudadanos el consumo de alimentos obtenidos según las normas de la Agricultura Ecológica Reglamento CEE 2092/91

Nosotros como consumidores finales desempeñamos objetivamente un papel importante a la hora de influir en el devenir de nuestras sociedades, por ejemplo en la modelación del tejido empresarial, teniendo en cuenta que cada semana más de la mitad de la población realiza sus compras en grandes superficies.

La información que tengamos y el grado de implicación que adoptemos determinarán por tanto nuestro nivel de responsabilidad como consumidores, tanto de los productos de consumo directamente utilizados como de lo acontecido en la cadena de producción de los mismos con una repercusión a escala mundial.

Una de las consecuencias más evidentes de los hábitos actuales de consumo es la superproducción de residuos. La mayoría de los artículos que compramos genera gran cantidad de residuos debido principalmente al sobre envasado. Es importante saber que en España el consumo anual de plásticos para envasado asciende unas 1778.175TM.

# Hogar Responsable

Cada persona produce al día 1,5 Kg. De residuo y esta media crece día a día.

En estos videos, podemos aprender a obtener nuestras propias verduras frescas y libres de los residuos químicos tan dañinos.

<http://www.youtube.com/watch?v=IGXf-VuFqjw&feature=related>  
<http://www.youtube.com/watch?v=gynxEGlyTYA&feature=related>  
<http://www.youtube.com/watch?v=wVSt845xYQY&feature=related>

## **Cosas a tener en cuenta:**

En el consumo de comida, tanto dentro como fuera del hogar, también hemos de vigilar ciertos hábitos que a primera instancia parecen inocentes, pero con su repercusión ambiental.

Pecamos del consumo de productos congelados y comida precocinada, para facilitarnos la vida, pero dejan su sello en el medio ambiente. Los envases, bolsas, vasos, cubiertos, servilletas, desechables, son de un solo uso, con lo que colaboramos en la demanda y acumulación de estos residuos.

Opciones como prepararse la comida en casa y llevarse los cubiertos de ella, y transportarla en una bolsa reutilizable, llevarse el bocata en recipientes reutilizables, usar servilletas de tela o desechar las bolsas de plásticos cuando nos sirven la comida, reducimos nuestro consumo de plástico y otros desechos.

## **2.2. Mobiliario - Madera y otros materiales**

Cuando nos disponemos a equipar nuestro hogar, desde el mobiliario hasta la compra de los electrodomésticos, los criterios de la elección de ellos van desde lo estético, su funcionalidad, el coste, pero no solemos tener en cuenta los aspectos ambientales que conlleva la adquisición de los productos para nuestra casa.

El tener este criterio, es además de impulsar el desarrollo de una industria creciente en el mundo, que es la fabricación de los productos bajo criterios ambientales, es asegurarnos una compra ética.

Por otra parte, también debemos tener en cuenta el destino posterior de ese artículo una vez acabada su vida útil.

# Hogar Responsable

Sectorizando en función de las opciones a elegir para invertir nuestro dinero en una compra ética, podemos empezar por los **Muebles**.

En cuanto a amueblar la casa, escogiendo aquellos muebles con certificado FSC, mantenemos una compra ética y sostenible. No solamente en lo que se refiere a la materia prima debemos ser consciente en su compra, sino ser conscientes en parámetros como son los tejidos y revestimientos el uso de adhesivos y pegamentos, cuyo uso genera compuestos volátiles contaminantes que permanecen en el ambiente tanto durante su fabricación como en el hogar.

Consultando al fabricante, podemos informarnos sobre el contenido en formaldehidos, ya que los bordes al aire siguen emitiendo estos gases volátiles. Y la mejor opción, es comprar muebles libres de este producto, pudiendo consultar los puntos de venta en la web de FSC España.

Antes de instalar el mueble en casa, conviene airearlos en un lugar ventilado para terminar de evaporar los residuos aún presentes.

Uso de materiales ecológicos: Bambú, metal, cristal...

Existen muchos materiales como alternativas a la madera y como no, los muebles de segunda mano y los restaurados.

Los muebles de Bambú están cada vez más presentes en el mercado, y son muy recomendables tanto por su sostenible como durabilidad,

Los muebles de metal y cristal, ofrecen garantía de que no contaminarán el aire con ninguna sustancia química. Además, son materiales muy duraderos

Los muebles de segunda mano y las antigüedades son una excelente opción, pues no tan sólo constituyen un gran ahorro de recursos naturales, sino que también son más saludables: cuánto más antiguo sea un objeto de madera o de aglomerado, menos riesgo representará para la salud de sus usuarios.

# Hogar Responsable

En cuanto a los tejidos para elegir, preferentemente los naturales, ya sea algodón orgánico, fibras vegetales (cáñamo, lana o lino) o cuero, ya que los sintéticos o el algodón industrial, conllevan un elevado peso ecológico asociado, al estar hechos unos de petróleo, con el uso de colorantes con un cariz contaminante, así como en el cultivo del algodón presenta una grave contaminación en los suelos productivos de este material o en la fabricación de los tejidos, llevan restos de pesticidas y otros contaminantes. La mejor elección en cuanto a los tintados, son aquellos con tintes naturales o en crudo. Con respecto a los rellenos, elegir aquellos que estén libres de PBDE( Éteres Difenilicos Polibromados), cuyo uso está destinado como retardante del fuego, y que constituye más de la mitad del peso de la espuma de poliuretano. Su emanación e inhalación en forma de polvo, genera problemas en el sistema respiratorio de las personas, por lo que elegir aquellos productos libres de él o en tal caso, rellenos de lana.

En el caso del cuero, el uso de sales minerales, derivados del alquitrán y aceites y tintes derivados del cianuro, para su curtación, se convierte en un producto altamente contaminante. Dado que las normativas y buenas prácticas en su curtido aún están poco extendida y desarrolladas, para ser ecológicos, la mejor opción es elegir un producto de segunda mano.

## **Electrodomésticos.**

Cuando vamos a comprar una cocina nueva, la opción mas ecológica es la de gas frente a la eléctrica, ya que el consumo directo de gas es mas eficiente, al minimizar las externalidades asociadas al consumo eléctrico( consumo de fuentes no renovables en su origen, perdida de energía en su transporte..).En el caso de elegir encimeras, es preferible las de inducción magnética o encimeras halógenas.

En el caso de los hornos, es preferible los hornos pequeños, ya que en los grandes, se consume mucha energía en calentar el aire circulante y las paredes de este frente a un consumo menor para preparar la comida realmente. Por otra parte, los hornos eléctricos de convección, genera una cocción más rápida de los alimentos.

# Hogar Responsable

En el cocinado, usando las ollas a presión, al acelerar el tiempo de cocción, permite reducir el consumo hasta un 75%.

Si se quiere tan solo calentar agua, un hervidor eléctrico permite ahorrar en la electricidad.

Y para recalentar un plato, el microondas es la mejor opción, ya que el poco tiempo de funcionamiento compensa económicamente.

Cuando elijamos unos electrodomésticos, sigamos la recomendación de optimizar su rendimiento con el menor consumo y eso se conoce en función de las categorías bajo las cuales se venden hoy en día, siendo los de categoría A los de mayor eficiencia. Adquiriendo el modelo con menor consumo de energía y agua, le echamos una mano al medio ambiente. En el lavado, preferentemente hacerlo con agua fría, evitando la emisión de carbono y cuidando la ropa y secándola al aire, en vez de usar secadoras, seremos más sostenibles.

En cuanto al lavado de los platos, los actuales lavavajillas están diseñados para consumir la mitad de la energía y una cuarta parte de del agua. Y comprando un modelo pequeño, evitamos la disipación del calor al usarlo al calentar las paredes del aparato. En el caso de lavarlos a mano, usando los dos senos del fregadero, uno para enjabonar y otro para aclarar, evitamos tener el grifo abierto constantemente.

En la elección del aire acondicionado, son preferibles los sistemas individuales, frente a los centrales, ya que si lo que queremos tan solo refrescar determinadas estancias de la casa. Para realizar una compra lógica, debemos tener en cuenta el numero de habitantes, la posición de las puertas, el tamaño de la casa o habitación...Podemos aplicar una sencilla ecuación para calcular el numero de frigorías necesarias por hora para refrescarla. Hay que multiplicar el numero de metros cuadrados por 60 y sumarle 1000.

Siendo espacios grandes, los sistema scentrales tienen como ventaja porque refresca todos los ambientes, sin perder su frescor por calor las estancias contiguas.

Trucos tan sencillos como manteniendo los filtros limpios, instalándolos alejados de fuentes de calor directas, o bajando las persianas y apagar el aire acondicionado si no estamos en la casa o con la colocación de toldos, porches o cualquier freno de la radiación, reducimos la incidencia directa del sol y evitaremos el aumento de temperatura.

# Hogar Responsable

Aunque, lo más ecológico son los ventiladores, con un consumo de un 90% menos que el aire acondicionado.

**Frigoríficos:** En su elección, además de elegir aquellos con la máxima categoría A, debemos analizar nuestras necesidades reales. Las neveras no frost consumen más energía, mientras que los que integran congelador y frigorífico, consumen entre un 10% y un 30% menos, y prescindiendo de los aparatos que fabriquen hielo, ahorramos un pellizco en el recibo de la luz. Dependiendo de nuestras necesidades, elegiremos aquellos modelos en función de la dinámica del hogar. Si mantenemos limpios los tubos posteriores, evitando la acumulación de polvo, manteniendo un cierre hermético de la nevera, evitando la apertura y cierre continuo, eligiendo bien lo que queremos sacar de una vez abierto, ordenando los productos, evitando la acumulación del hielo y regulando la potencia en función del contenido de la nevera, evitar meter comida caliente o descongelando la comida en la nevera o colocando cacharros de agua( ya que el aire no retiene el frío), son pasos sencillos para ahorrar.

**Televisores:** Entre estos aparatos, se ha avanzado en cuanto a reducir su huella ecológica. Frente a los tradicionales televisores de rayos catódicos, consumían una mayor energía que los actuales aparatos de plasma, siendo los pequeños aparatos los de menor consumo. En el caso de los LCD actuales, son la menos nociva ambiental mente, al tener un bajo contenido en plomo. La ventaja, frente a los de plasma, que consumen mucha energía para proporcionar una imagen nítida y de calidad de lo que está ofreciendo. Por otra parte, el estado Stand By genera un gasto innecesario de energía y por otra parte, colocando el televisor y el DVD en una regleta, favoreciendo el encendido o apagado al unísono.

**Baterías y móviles:** Una enorme cantidad de aparatos de nuestra vida cotidiana, funcionan con baterías, con un impacto ambiental considerable. Las baterías de litio, junto a las que llevan un alto contenido en mercurio, cadmio u otros metales, se consideran unos grandes contaminantes ambientales, ya que su llegada y acumulación, generan afectos graves. Comprando tanto las baterías como recargado res, evitamos un derroche inútil de recursos y generando su gestión adecuada, al llevarlos a los puntos limpios, evitamos su llegada al basurero.

# Hogar Responsable

Desenchufando los cargadores cuando no se están usando, evitamos el consumo de energía. Cuando vamos a cambiar de modelo de terminal, donando lo a quien lo necesita, evitamos que el comprador adquiera un aparato nuevo, con el consabido consumo de recursos o llevándolos a los puntos de recogida, se reciclan, generando aparatos nuevos.

**La Electrónica:** Desde CD, hasta ordenadores, cámaras digitales... todos y cada uno de estos aparatos, presentan en sí mismos un coste ambiental.

Conforme avanza la industria del entretenimiento y al consumidor se le ofrecen nuevos y más atractivos modelos, paralelamente nos desprendemos de aparatos que, pensamos que están obsoletos, creándose la necesidad falsa de adquirir un nuevo aparato, destinándolos al basurero o dejándolos de lado en nuestro hogar. Esto conlleva una contaminación y un destino inadecuado de estos productos. Además de elegir aquellos aparatos de menor consumo de energía, técnicas como ajustar el modo económico del ordenador, bajar la intensidad de la pantalla para minimizar el consumo de energía, podemos ahorrarnos dinero en el recibo de la luz.

En el caso de los CD, los materiales que lo constituyen, como es el aluminio, policarbonatos y lacas, así como los estuches que lo protegen, hechos de PVC e incluso con un contenido elevado en plomo, se convierte en un problema para los basureros. Como consumidores, podemos escoger aquellos CDS regrabables o almacenando la información en puertos USB o en archivos abiertos en páginas como DROP BOX. Por otra parte, los cd que no usemos, podemos venderlos en tiendas de segunda mano o donarlos a bibliotecas o usarlos en fiestas decorativas.

Como consumidor, podemos escoger productos elaborados bajo las premisas RoHS (Restricción de Ciertas Sustancias Peligrosas). Los estándares marcados, reducen el uso de sustancias contaminantes en su fabricación, así como facilitando su reciclaje posterior.

En la elección de fundas para las cámaras digitales, reproductores digitales o móviles, escoger aquellos que sean reciclados o de segunda mano.

Si vamos a cambiar de ordenador, podemos darle una oportunidad a los de segunda mano, en función de nuestras necesidades, donando a una entidad el que no usemos.

# Hogar Responsable

**Objetos decorativos:** A pesar de que sean considerados pequeños, conviene seguir unos sencillos consejos en la compra de estos productos. Uno de ellos es evitar la compra de productos hechos de plásticos, los objetos que estén recubiertos con gruesas capas de pintura o barniz y textiles tratados con pesticidas.

Si decoramos con objetos naturales encontrados, como son piñas secas, piedras, conchas marinas, flores secas prensadas, además de desarrollar nuestra creatividad y dando un toque más natural a nuestro hogar, evitamos el daño ambiental. Y optando por marcos que no estén fabricados de maderas provenientes de la deforestación ni contaminen el aire, damos un paso más en la sostenibilidad.

Por otra parte, si compramos productos cuya distancia sea la menor hasta nuestra casa, reducimos la huella de carbono asociada a ese producto como consecuencia de su transporte.

Como consejo genérico, la mejor sustentabilidad se manifiesta en la calidad de los productos, en forma de solidez y duración, como la madera, siendo uno de los materiales básicos y presentes en la mayoría de nuestros hogares. La procedencia de la madera puede llevar implícita una huella ecológica muy pesada, el trayecto desde un frondoso bosque hasta la tienda de muebles o proveedora de madera puede llegar a ser una verdadera pesadilla medioambiental.

Un criterio en la adquisición de los muebles, es verificar que llevan un certificado FSC (Consejo de Administración Forestal), creado en 1993 para fomentar la explotación forestal responsable y sostenible. Este consejo verifica que, aquellas zonas en donde se realicen acciones extractivas de madera, sea bajo criterios de ética socio ambientales, ya que han de evitar la degradación ambiental, y el respeto a las comunidades vinculadas con su entorno.

## **2.3. Limpieza.Respirando en un hogar saludable.**

Cuando pensamos en el medio ambiente, nuestras referencias son el ahorro de energía o el reciclaje, pero no somos conscientes de que nuestro vivir diario está navegando en un mar de productos químicos, con elevada toxicidad tanto para el entorno como para la salud humana, siendo muchos de estos del aumento en la población de cánceres, nuevos alérgicos, depresión del sistema inmunitario, desarreglos hormonales... cuyas causas, ya sea directas o indirectas, del acumulo de sustancias perjudiciales para nosotros.

# Hogar Responsable

Para casi todos, la limpieza equivale a salud, aunque puede generar el efecto contrario, creando una intoxicación grave sobre nosotros mismos en el uso de los supuestamente seguros productos que usamos a diario tanto en el aseo personal como en el hogar.

La gran mayoría de los productos que usamos en nuestra vida, están realizados con derivados del petróleo u otros componentes inorgánicos que presentan su repercusión sobre la salud del individuo, inhalándose tanto por vías respiratorias como por la piel.

El uso de estos productos, íntimamente relacionados con el Síndrome de Sensibilidad Química, merma de la capacidad autoinmune, relación con cánceres,. En vez de mejorar nuestra vida, o al menos esa es la impresión que tenemos de ello, con el tiempo se transforman en un enemigo presente en nuestra vida y muy persistentes.

Los comúnmente denominados productos de limpieza más peligrosos, cuya peligrosidad es la presencia de los compuestos orgánicos volátiles (COV), que se evaporan o se desprenden de muchos de ellos. Los problemas agudos más inmediatos son irritación ocular y respiratoria, dolores de cabeza, mareos, náuseas, trastornos visuales y pérdida de coordinación y de memoria, generando con el tiempo efecto sobre los riñones, hígado y sistema nervioso, presentes tanto en la ropa de cama, pinturas, productos sanitarios, almohada, tejidos...son los causantes de estas enfermedades, y los cuales, además de ser conscientes que presentan un impacto ambiental en su fabricación y cuyos residuos se acumulan en los ríos, aire o la tierra, nosotros mismos asimilamos sus restos por la piel o la respiración. Otros compuestos como los Terpenos y Éteres de Glicol de Etileno, que sin ser causantes directamente sobre la salud humana, en su combinación con el ozono, formando compuestos tóxicos, irritadores del sistema respiratorio.

Para minimizar el consumo de estos productos y de sus efectos alérgicos o causantes de enfermedades, incentivando la compra de productos realizados con criterios proambientales o sustituyendo las actitudes llevadas a cabo en nuestro hogar por otras sencillas técnicas, podemos reducir el consumo de los químicos diarios.

Químicos, que están presentes desde los productos sanitarios, alimentación, ropa que usamos o el mismo mobiliario, y que respiramos y estamos en contacto continuo. Por eso es hora, por nuestra propia salud y la del planeta, de ser conscientes de la repercusión de que estamos rodeados de una ingente cantidad de productos de influencia desconocida y nuestro papel para reducir su presencia.

# Hogar Responsable

**Tejidos:** Tanto en los tejidos naturales, como artificiales, como el Nilón, Rayón, Viscosa...en su fabricación y tintado o para su conservación, están impregnado de químicos ante los cuales tenemos opción de huir. En el caso del algodón, presente en multitud de artículos, consume una gran cantidad de fertilizantes, conservantes tanto en su cultivo como en su tratamiento, además del tintado con residuos que se fijan con metales. Las opciones que tenemos es sustituirlos por productos elaborados con algodón biológico y tintados con colorantes vegetales, así como el uso de telas hechas de lino, lana, reducimos el potencial químico de las prácticas industriales tan agresivas. En el caso de los rellenos de almohadas, colchas, cojines, se puede escoger bien que estén rellenos de lana, de pluma de ave (aunque esta práctica es desaconsejable dado el maltrato que sufren las aves para obtenerlas) o rellenas de capoc, que es un material procedente de las vainas de la ceiba. En la elección de los colchones y rellenos de los sillones, es preferible que sea de látex o de forma que sustituimos la compra de un producto hecho de poliuretano embebido en PBDE, que es un retardante del fuego, respirándolo y asimilándolo por la piel.

**Pinturas y papel:** Ya sea en el uso de barnices, pintura para las paredes de la casa, fijadores...se elaboran a partir del petróleo con un elevado peso ecológico y además, siendo un engorro para el consumidor de darle un destino definitivo a esos productos. Para ello, en el mercado hay productos elaborados con una base de origen vegetal o mineral, con un mínimo impacto ambiental.

**No porque limpiemos mucho, vamos a tener un hogar sano:** Nuestro contacto más directo se produce sobre los productos que usamos que van desde la higiene personal hasta los que se usan en higienizar la casa, como los ambientadores, fregasuelos...lo que conlleva a que cada uno presente un impacto ambiental considerable.

Por ejemplo, los desatascadores corrosivos, los limpiadores de horno, los ácidos usados en los inodoros, y todos los que contienen cloro o amoníaco, son tóxicos, siendo tóxicos en sí mismos por los vapores emanados por las sustancias químicas que contienen contribuyen en gran parte a la contaminación del aire del hogar.

Para ellos, tenemos muchas opciones para tener, además de un hogar limpio, mantener nuestra propia salud.

# Hogar Responsable

Aunque hay que tener cuidado con los “productos verdes”. Aunque se proclamen ecológicos, naturales o no tóxicos esto no significa nada. Conviene buscar términos más específicos como “sin disolventes, de origen vegetal, sin fosfatos y sin ingredientes derivados del petróleo.”

Si se reduce la demanda de productos agresivos, los fabricantes optarán por producirlos ecológicos. Lo más ecológico es ensuciar menos y limpiar regularmente con productos naturales.

## a) **Limpiadores Ecológicos:**

Los limpiadores ecológicos son productos que poseen propiedades desinfectantes, insecticidas, abrillantadoras gracias a sus sustancias naturales. En muchos casos el ácido cítrico es el activo que le hace ser eficaz contra la suciedad. Podemos fabricar en nuestra propia casa productos de limpieza eficaces y prácticamente inocuos para el medio ambiente. La mayoría de estos productos están basados en combinaciones de vinagre, alcohol, limón, bicarbonato, perborato y jabón corriente.

Un chorro de vinagre diluido en el agua es una buena solución para la limpieza de los pavimentos de madera. El vinagre funciona como desinfectante por su contenido en ácido acético, es un excelente desengrasado de vajillas dándoles, además, el brillo perdido y resulta ideal para la limpieza de los cristales. También podemos utilizarlo para quitar la cal del inodoro, el lavabo y baño en lugar de lejía.

La mezcla de agua con un poco de alcohol y jabón es un limpiador universal de fabricación casera de excelentes resultados, siendo un buen sustituto de los limpiacristales comerciales.

# Hogar Responsable

Si utilizamos estropajo y agua con perborato para limpiar los azulejos quedan muy limpios. El bicarbonato tiene un efecto similar.

La mayoría de los muebles no necesitan ningún producto especial; basta con frotarlos con un paño húmedo. Pero, el zumo de limón mezclado con el doble de aceite, es un excelente abrillantador de muebles. La corteza seca del limón evita la aparición de polillas. También ahuyenta a las hormigas.

Un plato con bicarbonato dentro del frigorífico, elimina los malos olores de su interior. También elimina los malos olores, si lo echamos en los desagües del baño o la cocina. Es un eficaz limpiador de los objetos de plata. El bicarbonato también nos sirve de limpieahornos.

La cera de abeja es buena para abrillantar los suelos de madera y el aceite de linaza para los terrazos o ladrillo.

Ingredientes básicos y ecológicos para la fabricación casera de nuestro producto de limpieza. Estos ingredientes los mezclaremos en un pulverizador rellenable y utilizaremos unos trapos viejos para frotar y limpiar.

Otras recetas:

- >> Crema hidratante
- >> Fabricación de jabones
- >> Ecolimpiador multiusos

# Hogar Responsable

## Otros limpiadores naturales

Bicarbonato de sodio: su consistencia arenosa permite frotar mejor, es efervescente con agua vinagre o limón, lo que acelera la limpieza.

Vinagre blanco destilado: desinfecta y descompone la suciedad, no usar el vinagre de vino o de manzana pues pueden manchar las superficies.

Alcohol isopropílico: desinfecta.

Borax: desinfecta blanquea y desodoriza.

Limón: desintegra la grasa.

Aceite de oliva absorbe la suciedad y da brillo a la madera.

Jabón líquido de origen vegetal (aceite de oliva u otro): excelente limpiador multiusos natural sin derivados de petróleo.

Sosa (Carbonato de sodio) quitamanchas, limpiador general y desatascador de cañerías; debe manipularse con guantes debido a su causticidad.

# Hogar Responsable

## B) Insecticidas Naturales:

Los pesticidas naturales son los más baratos y más seguros para los productos que comemos. Tal como ocurre en la naturaleza, nuestro jardín o huerto será más saludable cuanto más diversidad de plantas y cultivos tenga. Por lo tanto hay que diferenciar qué pequeños animales pueden perjudicar a las plantas y cuáles son beneficiosos.

Acompaña tus plantas con otras que alejen a los insectos no deseados, por ejemplo los cebollinos evitan que los pulgones se acerquen a tus rosales.

Instala un pequeño comedero de semillas para pájaros; ellos se encargarán de hacer desaparecer los pequeños invertebrados indeseados de las plantas o cultivos.

Planta flores y arbustos que atraigan a los pájaros; madreselva, girasoles, acebo..

Las plantas aromáticas como la albahaca o lavanda con su olor ahuyentan a las moscas.

## C) Compostaje Casero:

Se trata de un proceso que consiste en la descomposición controlada de materiales orgánicos, como restos de fruta, verduras, podas, pasto, hojas, etc. De esta forma obtenemos el compost, este tiene color café y un olor y apariencia característica de los suelos boscosos. El compost aporta materia orgánica y nutriente a los suelos, mejorando su calidad.

# Hogar Responsable

El compost se puede hacer tanto en el exterior como en el interior, a través de un método llamado vermicompost, que utiliza los gusanos de california para acelerar el proceso de descomposición.

## \* Ambientadores naturales

Soluciones prácticas y sencillas que permiten renunciar a los ambientadores convencionales.

- Hervir canela y clavos en un cazo con agua para obtener un delicioso.
- Poner tacos de madera de cedro o pequeñas bolsas que contengan hierbas aromáticas o flores naturales.
- Usar aceites esenciales puros, destilados de flores (lavanda, jazmín, geranio), maderas (eucalipto, cedro), hojas (albahaca, eucalipto) y resinas (incienso, mirra). Deben manipularse con precaución: están muy concentrados, son inflamables y pueden provocar alergias y asma.
- Varillas de incienso y conos.
- Preparación en disolución de agua de rosas, en un pulverizador, con unas gotas de esencia concentrada de plantas aromáticas.
- Elaboración de bolsas de tela perfumadas, con una mezcla de copos de avena, raspadura de limón o naranja y lavanda o tomillo. Además de dejar un dulce aroma, actúa como absorbente de la humedad y olores en cajoneras y armarios.

>> Guía Nuestros derechos como consumidores y consumidoras (Fuente: Ecodes)

>> Guía Actúa! Consejos para una vida responsable! (Fuente: Greenpeace)

# Hogar Responsable

## TRUCOS CASEROS

### Manchas en la Ropa

- 1) CUELLOS DE CAMISA: Con un cepillo chico, puede ser cepillo dental, etc , pinta con champú los cuellos manchados de las camisas antes de lavarlos. El champú esta hecho para disolver las grasas corporales. Déjalo bien impregnado de champú un rato y luego lávala, como siempre.
- 2) MANCHAS DE SANGRE: Aplicar agua oxigenada con un algodón o directo un chorrito y veras que el efecto de las burbujas saca la sangre hacia afuera.
- 3) MANCHAS DE ACEITE: Humedecer con agua fría, frotarle jabón y ponerle azúcar por arriba. Secar al sol y luego lavar normalmente
- 4) MANCHAS DE CHOCOLATE: Para eliminarla en tela de algodón, aplicar agua caliente, si es lana o seda mezclar agua y un poco de amoníaco.
- 5) MANCHAS DE HUEVO: Lavar la tela con detergente y agua oxigenada diluida en agua.
- 6) MANCHAS DE TINTA: En lana o algodón, limpia con limón o leche caliente y después lávala.
- 7) MANCHAS DE OXIDO EN LOS BALCONES: Frotarlas con un puñado de sal y un papel para que desaparezcan.
- 8) MANCHAS DE VINO EN TU ROPA DE COLOR: Sumergir la mancha en agua fría con amoníaco.
- 9) MANCHAS DE VINO EN ROPA BLANCA: Sumergir tu prenda en leche hirviendo.
- 10) MANCHAS DE GRASAS : Con espuma de afeitar , cubrir total la mancha , dejar 5 minutos y luego frotarla con abundante agua mineral.
- 11) MANCHAS DE CAFÉ: Mezcla vinagre blanco y alcohol en partes iguales.
- 12) MANCHAS DE VINO EN EL MANTEL: Echa sal sobre la mancha rápidamente y luego lo lavas con agua y jabón.
- 13) MANCHAS EN EL INODORO: Echar vinagre caliente frotar con la escobilla.
- 14 ) MANCHAS DE BOLÍGRAFOS : Calienta en una olla leche y suméjala hasta que desaparezca la mancha.
- 15) DESMANCHAR ROPA TEÑIDA: Hervir en una olla hojas de laurel , coloque la ropa cuando este hirviendo y déjela enfriar , si no lo queda bien repita la operación.
- 16) MANCHAS DE CLORO (HIPOCLORITO): Vierta rápidamente un chorrito de alcohol y así evitara que se decolore

# Hogar Responsable

## Trucos de limpieza

- 1) LIMPIEZA DEL MARMOL: Lavar primero con agua y jabón , después le ponemos limón con sal fina y lo limpiaremos quedara como nueva.
- 2) FREEZER SIN OLOR: Limpiarlo siempre con agua y bicarbonato. Si tienes un salero que no uses, llénalo de bicarbonato y veras que ya no hay olor en tu freezer o heladera.
- 3) ALFOMBRAS NUEVAS: Para mantenerlas siempre limpias y brillantes, se coloca en un balde agua tibia , un chorrito de amoníaco y el jugo del pepino, pasarle el trapo embebido a la alfombra y dejarla secar.
- 4) NO MAS MANCHAS EN EL PISO: Aplique desgrasador el que viene con atomizador y detergente puro, dejalo 15 minutos , luego prepara agua y jabón y frote el piso con un cepillo. Enjuague con agua y séquelo.
- 5) INODOROS BRILLANTES: Calentar vinagre, esparcirlo por las paredes del inodoro o bañera y frotar con un paño seco. Quedan como nuevos.
- 6) VASOS BRILLANTES: Cuando los laves ponle al detergente un chorro de vinagre, duran más tiempo y quedan brillantes.
- 7) LIMPIEZA DE VIDRIOS: Mojar un paño con vinagre blanco y pasarlo. Si quieres repite la operación otra vez, quedaran relimpios.
- 8) MUEBLES DE BAMBÚ: Para que brillen bastará que de vez en cuando, le pases medio limón por toda la superficie.
- 9) AZULEJOS BRILLANTES: Preparar en partes iguales, agua, amoniaco y alcohol azul ponla en un pulverizador, agita bien y dispara sobre los azulejos. Sécalos con un trapo limpio inmediatamente.
- 10) TERMOS LIMPIOS: Vierta en el interior agua hirviendo con unos granos de arroz. Agítalo durante un rato, tira esa agua limpiarlo muchas veces con agua limpia.
- 11) MARCAS EN LAS ALFOMBRAS: Para realzar las partes de las alfombras que están aplastadas por el peso de los muebles se coloca un cubito de hielo en ese lugar y al día siguiente quedan sin la marca.

# Hogar Responsable

## Trucos de la cocina

- 1) PAPAS COCIDAS MAS RAPIDO: Tanto sea en el horno o hervidas, pinchalas en el medio con un cuchillo.
- 2) CARNES O PESCADO MÁS SABROSOS: Póngale cerveza o vino con agua o vino solo.
- 3) PARA QUE NO SE PEGUEN LOS FIDEOS Y PASTAS: Al hervir agregue un chorrito de aceite al agua.
- 4) PAPAS FRITAS MAS CRUJIENTES : Cortar las papas en tiras finas , ponerle sal y colóquelas en una bolsita bien cerrada en el freezer, al hacerlas tenga bien caliente el aceite y sin descongelar póngalas a freír.
- 5) CUCHILLOS QUE NO CORTAN: Frotar con una lija fina, por ambas caras , se sugiere apoyar la hoja en una superficie fina.
- 6) POLLO A LA SAL: Colocar 2 paquetes de sal gruesa en la asadera, deparramar bien la sal, colocar el pollo entero, se le puede colocar en el medio del pollo, por el lado de adentro media manzana verde y cuando la manzana quedo cosida esta pronto el pollo.  
Aproximadamente 1 hora 15 a 180 grados.
- 7) PELAR CEBOLLAS: Para que no te lloren los ojos al picarlas. La puedes dejar en agua tibia un rato o también dejarlas en la nevera unas horas.
- 8) PAN RALLADO: Espolvorea un poco de pan de rallado, vierte un poco de manteca encima de los pescados y colócalo en el horno unos minutos y listo
- 9) CARNE ASADA: Sirve para todas las carnes. Colocarla el día anterior tapada con agua y sal. Al día siguiente coloque la carne en el horno y quedara crujiente y sabrosa.
- 10) PESCADO A LA SAL: Fríe unas rodajas de papas después coloque el pescado arriba, póngale tomates cortados en rodajas, cebolla, orégano, ajo y perejil y un poco de pan rallado. Un poco de aceite por arriba. Colocar en el horno y queda muy sabroso.

## Lavado de ropa

- 1) ROPA DE ENCAJE NEGRO O OSCURA: Hay que lavarla con agua tibia y un poquito de vinagre. Luego se enjuaga con abundante agua fría.
- 2) PANTALONES DE PANA: Siempre se lavan del revés, se cepillan desde la cintura para abajo, cepillar del lado del derecho. Se dejan secar y no se planchan.

# Hogar Responsable

- 3) ROPA BLANCA: Añade una cucharada de perborato al segundo lavado.
- 4) LAS PRENDAS QUE TIENEN BORDADOS: Se lavan primero por el lado derecho y luego por el revés.
- 5) CORTINAS: Se lavan como siempre lo haces, pero durarán más tiempo si no le pones suavizante, añadir en el último enjuague un puñado de azúcar.
- 6) ROPA DE COLOR: Para que no destiñan añadir al prelavado un buen puñado de sal, se deja reposar 15 minutos. Luego se lavan como siempre.
- 7) SUÉTERES QUE SE ACHICARON AL LAVAR: Vuelven a su tamaño normal si se lavan con champú, se dejan en remojo durante media hora. Luego se tienden sin escurrir hasta que lleguen al tamaño deseado.
- 8) PARA QUE TE DUREN LAS MEDIAS: Durarán más si se lavan con agua tibia y jabón neutro. Se tienden a la sombra de la punta de la media.
- 9) MUÑECOS DE PELUCHE: Quedarán impecables si para lavarlos se envuelven en una tela blanca y se atan bien con una cinta.
- 10) ROPA DE ENCAJE BLANCO: Si le ha quedado amarillo, ponerlo en la noche en remojo en agua tibia y sal. Luego, se lava como de costumbre.

## Otros menesteres

- 1) AFLOJAR TORNILLOS: La solución es ponerle agua oxigenada y dejarla actuar algunos durante unos minutos. Se aflojarán muy fáciles.
- 2) ZAPATILLAS SIN OLOR: Ponerle bicarbonato y se le ira el olor.
- 3) ARMARIOS SIN HUMEDAD: Distribuye por él pequeños trozos de tiza; ésta se encargará de absorberla por completo, también se pueden colocar bolsitas de tela llenas de arroz.
- 4) TIJERAS OXIDADAS: Frótale con media cebolla.
- 5) SACAR CHICLES DE LAS TELAS: Frote un cubito de hielo sobre la tela, donde se encuentra la goma de mascar por un espacio de 3 minutos. La goma de mascar se pondrá dura, luego retírela con espátula o las uñas.
- 6) NEUMÁTICOS IMPECABLES: Quitar el polvo y luego mojar un paño con coca cola. Refregar bien y veras como brillan.
- 7) LIMPIA PARABRISAS: Siempre lleva en tu auto una papa, en caso que se te rompa el limpia parabrisas, será la solución de urgencia para ti, córtala a la mitad y pásala por todo el vidrio delantero. Eso hará que el agua corra y te deje ver.

# Hogar Responsable

- 8) PARA QUEMADURAS EN LA COCINA: Ten siempre a mano glicerina, impide las ampollas y actúa como humectante.
- 9) TALADRAR UNA BALDOSA O AZULEJO: Para que no estalle, lo mejor es cortar dos trozos de cinta aislante y pegarlos en forma de cruz, donde vayas hacer el agujero.
- 10) PICADURAS DE ABEJAS: Aplicar vinagre de vino, desinflama y desaparece el dolor. También se puede aplicar en el momento barro y eso también calmará.
- 11) QUEMADURAS DEL SOL: Pasarse el jugo del tomate o poner en rebanadas sobre la zona afectada, eso calmará mucho.
- 12) EVITAR EL OLOR DE TABACO: Se debe empapar una esponja con agua fría y dejarla toda la noche, al día siguiente ya no habrá olor.
- 13) ESPEJO EMPAÑADO: Frota con un paño un poco de gel de afeitar, luego retira el resto con otro paño seco, hasta que quede limpio.
- 14) SARTENES COMO NUEVAS: Pon a hervir en ellos un chorrito de vinagre. Quedarán como nuevos.
- 15) PLANCHAS MAS DESLIZANTES: Pásale un trozo de jabón seco cuando aún este caliente, enjuágala con agua y sécala con hoja de periódico. No se te pegará más. (La plancha tiene que estar caliente pero desenchufada).
- 16) PARA QUE TE DUREN MÁS LAS FLORES NATURALES: Echar en el jarrón una cucharadita de sal, otra de azúcar y 2 o 3 gotas de lejía o jave. También le puedes poner a las flores que te regalan para que duren más aspirinas en el agua. Optando por flores orgánicas locales, se evitan los pesticidas y la contaminación generada en su transporte.

Guía Nuestros derechos como consumidores y consumidoras (Fuente: Ecodes)

Guía Actúa! Consejos para una vida responsable! (Fuente: Greenpeace)

## **2.4.-Ahorro de recurso**

Es de vital importancia ahorrar recursos naturales, en especial energía y agua. El tercer punto de este apartado está dedicado a las iniciativas que podemos apoyar con nuestros ahorros económicos.

### **2.4.1- Disminución del consumo de energía y uso eficaz de los electrodomésticos del hogar.**

# Hogar Responsable

Cuando se habla de reducir el consumo de energía, se asocia a una merma de la calidad, a renunciar una supuesta conquista social que nos está llevando al agotamiento de las reservas de petróleo, a las externalidades que arrastra el consumo de las fuentes no renovables. Es seguir montados en un caballo del cual no queremos bajar y que galopa hacia las consabidas consecuencias ambientales.

Desarrollar un estilo verde de vida, implica tan solo manejar de una manera efectiva y eficiente la energía disponible sin derrocharla y favorecer un ciclo circular en el hogar, generando una compensación, no solo cuantificable sobre el medio ambiente, de manera que aliviemos nuestra presión sobre la naturaleza y sobre nuestra economía individual.

Al plantearnos individualmente la necesidad de reducir nuestro consumo eléctrico y las emisiones de GEIS, el mejor lugar para ello es nuestro hogar.

[En este video puedes aprender sencillos trucos para ahorrar en el recibo de la luz.](#)

<http://www.youtube.com/watch?v=d9VD0qJQ2lg&feature=related>

La energía condiciona el sistema de calidad de vida de los países desarrollados. España depende en un 80 % de los combustibles fósiles en el consumo de energía primaria. Esta dependencia excesiva acarrea problemas de seguridad en el suministro, conflictos bélicos por su control y un abuso en el consumo de combustibles fósiles que conduce a un agotamiento de este preciado recurso.

El Informe Mundial de la Energía, elaborado por las Naciones Unidas considera posible aún manteniendo el mismo nivel de servicios, una disminución del consumo de energía primaria en los países industrializados de entre el 25% y el 35%.

Los principios básicos en los que se basaría un sistema sostenible sería;

- \* Una gestión de la demanda energética que abogue por un consumo racional de la energía y un control del derroche.

- \* Que el sistema de transformación energética elegido sea el más eficiente y el de menor impacto ambiental, que se ajuste al máximo al consumo final, con lo que hay que buscar sistemas locales no centralizados.

- \* El sistema debe sustituir al uso de energías agotables y contaminantes por el de energías renovables y limpias. Para ello es necesario el desarrollo de tecnologías energéticas alternativas.

# Hogar Responsable

\* Por otra parte cualquier acción por el ahorro energético reduce los impactos a favor de los recursos no renovables o porque reduce las emisiones de CO<sub>2</sub>, la energía por los recursos fósiles contamina aprox. 30 veces más que la generación de energías renovables.

Caso práctico: ¿En cuánto tiempo se amortizará la inversión de sustituir una bombilla incandescente por una de bajo consumo?

Incandescente

Bombilla de bajo consumo

100 W

20 W (para la misma cantidad de iluminación consume 5 veces menos electricidad)

Si utilizamos una media de 2 horas/día el consumo anual sería:

$100 \text{ W} \times 2 \text{ horas/día} \times 365 \text{ días} / 1.000 \text{ W/KWh} = 73 \text{ KW}$

$20 \text{ W} \times 2 \text{ horas/día} \times 365 / 1.000 \text{ W/KW} = 14,6 \text{ KWh}$

Si el precio del KWh es aprox 0,1 Euros, la factura anual sería:

$73 \text{ KWh} \times 0,1 = 7,3 \text{ Euros}$

$14,6 \text{ KWh} \times 0,1 = 1,4 \text{ Euros}$

Ahorro anual: 58 KWh = 5,8 Euros

Precio de una bombilla incandescente: 0,60 Euros

Precio de una bombilla de bajo consumo: 9 Euros

Amortización en 1,5 años !!

# Hogar Responsable

117 kg de CO<sub>2</sub>/año ahorrados

Si los 14 millones de hogares españoles hicieran este pequeño gesto

Se ahorrarían 1.635.200 toneladas de CO<sub>2</sub>/año!

## **2.4.2 El agua que no has de consumir, no la dejes correr.**

El agua es el componente esencial de todo lo que nos rodea. Cada segundo, cada minuto, cada hora y cada día estamos en contacto con ella. Hay agua en el aire que respiramos, es el vapor que está en el ambiente, el agua nos rodea, está en el mar, en los ríos, en los lagos; está en el hielo, la lluvia, los arroyos, la nieve y los glaciares.

Nuestro cuerpo está compuesto por un 65% de agua, nuestra sangre está compuesta en un 80 ó 90% por agua, nuestros músculos tienen alrededor de un 75% de agua. Los seres humanos necesitamos tomar al menos ocho vasos de agua al día para que nuestro cuerpo sea saludable.

El ciclo del agua es un sistema regulador importante porque si lloviera continuamente y no hubiera evaporación todos los organismos moriríamos ahogados; y si por contrario no volviera a llover, todos los organismos morirían de sed.

La cantidad de agua presente en la Tierra es más que suficiente para el abastecimiento de toda la humanidad sin embargo este preciado recurso es sobreexplotado, contaminado y malversado por lo que se convierte en un recurso escaso e impredecible por las consecuencias del cambio climático.

### Distribución del agua

Existe suficiente agua para todos, pero no dónde y cómo quisiéramos. El hombre desde el comienzo de las civilizaciones ha tratado de dominar este recurso (construyendo acueductos, pozos, desviando cauces, creando embalses). Muchas de estas actuaciones han alterado y alteran el ciclo del agua provocando problemas para su disponibilidad en el medio natural o en zonas distantes a nuestras ciudades. Los habitantes del mundo desarrollado consumimos 2/3 del total de agua dulce disponible en el resto del mundo.

Esto se debe a que el agua existente en la tierra como elemento hidrológico natural, debe ser transformado en recurso disponible para la demanda humana. De esa disponibilidad del agua potable en España más del 50% de agua consumida se dedica al consumo agrario.

# Hogar Responsable

En el siguiente gráfico se puede consultar el agua embalsada en España y la situación a tiempo real de los embalses. <http://www.embalses.net/>

## Vulnerabilidad del agua

El agua es un recurso fácilmente vulnerable a la contaminación. Un litro de aceite vertido por el fregadero de nuestra casa es capaz de contaminar 100.000 litros de agua.

La cantidad de agua en la Tierra es constante. Sin embargo, nuestro modelo de desarrollo y nuestros hábitos actuales hacen que cada vez demandemos más cantidad de manera que la curva de su consumo va en aumento.

Según Naciones Unidas 1.100 millones de personas carecen de las instalaciones necesarias para abastecerse de agua y 2.400 millones no tienen acceso a sistemas de saneamiento. Mientras tanto en lugares donde el acceso al agua está garantizado como en nuestro país, el agua es un recurso que se malgasta.

La población española gasta 265 litros por habitante y día lo que nos sitúa en el tercer puesto mundial en consumo de agua, por detrás de los EEUU y Japón. Las tres cuartas partes de esa cantidad se utiliza en el cuarto de baño y la mitad de ella forma parte del derroche, pues se va por los bajantes sin haber sido usada. Una familia puede ahorrar hasta 75.000 litros de agua sólo cerrando los grifos cuando no se necesita el agua.

Cada vez que tiras de la cadena de la cisterna se van de 8 a 11 litros de agua. Cuando te lavas los dientes, o te afeitas con el grifo abierto dejas escapar unos 20 litros en el primer caso o 45 litros en el segundo, y eso es porque un grifo abierto durante un minuto echa 5 a 10 litros de agua. Así cuando fiegas los platos con el grifo abierto, en 10 minutos gastas 100 litros. Y si hablamos de lavar el coche puedes llegar hasta 500 litros.

El agua es un bien escaso y limitado por lo que la solución a la escasez está en las políticas de gestión racional y de fomento del ahorro. Es necesario un cambio en la política de gestión hidráulica tradicional orientada a la ejecución de grandes obras, y dirigirnos a una gestión hídrica tradicional orientada a la ejecución de grandes obras, y dirigirnos a una gestión de los recursos hidrológicos ambientalista que respete el ciclo integral del agua, la reutilización y el ahorro antes que el consumo indiscriminado.

# Hogar Responsable

¿Qué puedes hacer tú?

- o Solicita a las autoridades locales que coloquen paneles en los baños públicos con información del gasto de agua que hacemos.

- o Instala cisternas economizadoras en casa. Otra opción es colocar una botella de agua o arena dentro de la cisterna.

- o El uso de atomizadores en los grifos (mezclan aire con agua) reduce el consumo de agua.

- o Siempre que puedas coloca un sistema de recogida de agua de lluvia

- o Recupera la construcción de casas con patio y aljibes para la recogida de agua de lluvia.

- o Fomenta la conciencia crítica sobre la propiedad comunal del agua de la calle; denuncia los escapes de agua...

- o En tu comunidad como buena práctica en la piscina aconseja el uso de la depuración ecológica, la limpieza periódica y cubrir la piscina para evitar el nacimiento de algas.

- o Exige que se controlen la implantación desmesurada de los campos de golf.

- o Usa electrodomésticos con programas de uso eficiente, programa de ahorro y úsalos siempre llenos.

- o No tires el aceite usado por los desagües. Puedes almacenarlo en botellas de plástico y llevarlos a los puntos de recogidas destinados a ello.

- o En la ducha mientras esperas que salga caliente, recógela en un recipiente y la tendrás disponible para otros usos.

- o El agua de hervir las verduras sirve para regar las plantas, además las aportas nutrientes.

- o Si dispones de un pequeño huerto doméstico, puedes distribuir los cultivos orientados a aprovechar mejor el uso del agua, las que necesiten más agua juntas y

# Hogar Responsable

haciendo bancales para que el agua sobrante vaya a los menos exigentes, instala un sistema de riego por goteo y elige plantas autóctonas.

### **3.-Objetivo principal: Cuanto menos residuos, mas salud para el planeta.**

Paralelo al desarrollo humano, al crecer el consumo de productos manufacturados, estamos viviendo en un mundo rodeado por basuras, que aunque no la veamos y la queramos esconder lejos de nuestros ojos en basureros repletos de residuos, constituyen un grave problema en nuestras ciudades, ya que el sistema de reciclaje es inoperativo dado el volumen de residuos que salen de nuestras casas, por lo que el mensaje que debemos ser conscientes que *el mejor residuo es el que no se genera*. En este sentido, la labor como consumidores y consumidoras es fundamental. En nuestros hábitos de compra podemos tener en cuenta una serie de prácticas que pueden evitar la generación de residuos. Y luego los residuos que generamos los debemos reintegrar en el circuito del reciclaje a través de los sistemas de recogida selectiva. El ecodiseño juega un papel esencial para minimizar estos residuos.

¿Qué puedes hacer tú?

- Evita el consumo innecesario de envases plásticos, así como los productos con un sobreenvasaje, decantándonos por aquellos con un embalaje.
- Evita el uso de productos de usar y tirar: platos, vasos, cubiertos, etc.
- No compres productos sobre envasados, por ejemplo, alimentos en bandejas de poli estireno y sí a granel.
- Rechaza los alimentos que vienen en "bolsitas individuales" dentro de un paquete más grande.
- Si eliges el embotellado en plástico decídate por el PET frente al PVC. Evita también juguetes y objetos que estén hechos de este plástico.
- Consume productos envasados de mayor capacidad, y evita los de uso mini individualizado, comprando a granel.
- Cuando vayas a la compra no olvides llevar tu carro de la compra o la bolsa de lona o malla. En última instancia, reutiliza las bolsas que ya te han dado.

# Hogar Responsable

- Rechaza las bolsas que no necesitas, aunque insistan en regalártelas.
- Utiliza bolsas de basura de plástico reciclado o bolsas compostables fabricadas con almidón de maíz en vez de plástico.
- Utiliza los sistemas de recogida selectiva de envases ligeros.
- Reutiliza los envases de cristal y plásticos de los productos que compres para rellenarlos de productos como legumbres, azúcar, sal...Y para congelar, las tarrinas de helado vienen muy bien para guardar la comida.

Utiliza envases retornables. Además de promocionar el consumo local, se evita la utilización de envases de un solo uso:

- Compra bebidas (principalmente) en envases de vidrio retornables.
- Retorna las botellas a los sistemas de recuperación.
- Utiliza los sistemas de recogida selectiva del vidrio.

Ten en cuenta tu consumo de productos de papel:

- Sustituye manteles, platos y vasos de papel por materiales lavables o reutilizables. Utiliza pañuelos de tela. La industria de productos de usar y tirar es la que genera más basura en todo el mundo.
- Evita los envases y embalajes innecesarios.
- Insiste al dependiente en que no te envuelvan los objetos que has comprado, salvo que sea imprescindible.
- Indica en tu buzón que no quieres recibir publicidad.
- Guarda los papeles de regalo y úsalos de nuevo.
- Utiliza las dos caras de una hoja de papel cuando escribas.
- Guarda los sobres que no estén deteriorados y reutilízalos.
- Aprovecha al máximo los cuadernos y material de papelería escolar.
- Imprime tus documentos sólo cuando sea necesario y siempre por las dos caras.
- Ahorra en libros, revistas y prensa compartiéndolos y utilizando las bibliotecas y hemerotecas.
- Enseña a los más pequeños de la casa a cuidar los libros y material escolar.
- Evita las suscripciones a catálogos y revistas que no te interesen realmente.
- Compra papel reciclado.
- Recicla los residuos de papel y cartón que generes.

# Hogar Responsable

Evita el consumo de pilas:

- Las pilas contienen productos altamente tóxicos como el mercurio, el cadmio y el plomo. Además para fabricar una pila se consume una energía cincuenta veces mayor a la que ésta aporta durante su vida útil.
- Ante todo debemos tener en cuenta el riesgo que supone para el medio ambiente y para la salud el depositar las pilas usadas con el resto de la basura, especialmente las pilas y baterías de níquel o cadmio, y las de tipo botón (que son más contaminantes por su contenido en mercurio). El vertido incontrolado, o la gestión como un residuo más (y no como un residuo peligroso), puede generar un riesgo de contaminación de los suelos y de los cauces de agua si el contenido de las pilas se esparce en el medio.
- Evita comprar aparatos que funcionen con pilas, como juguetes. Recuerda que la alternativa solar es siempre mucho más ecológica y muchos aparatos funcionan con ella (radios, relojes, calculadoras, cargadores para el teléfono móvil y el ordenador portátil, e incluso para recargar las mismas pilas).
- Reduce la cantidad de pilas que consumes. Siempre que sea posible utiliza la energía eléctrica de la red en vez de las pilas.
- Elige pilas recargables. Aunque son más caras a la larga resultan más económicas.
- Si consumes pilas botón exige al vendedor que estas contengan litio o sean alcalinas, frente a las de óxido de mercurio o de plata, o las de zinc-aire.

Recuerda!

En muchas ocasiones, el dicho "lo barato sale caro" es una realidad. Elige aquellos productos que vayan a tener una duración más larga, y que puedan ser reparados en caso de avería o rotura... ¡y llévalos a arreglar cuando sea necesario!

Siempre que puedas compra los alimentos producidos lo más cerca posible a tu localidad. Además de fomentar la economía local y reducir el transporte, evitarás el embalaje necesario para su transporte.

Sustituye productos tóxicos por otras alternativas naturales.

Los envases de tetra-brik, que son un símbolo de nuestra sociedad actual basada en productos de usar y tirar, requieren un proceso de reciclaje muy complejo y costoso que se evita con la utilización de otros envases como el vidrio, reutilizable y de más fácil reciclado.

Sustituye productos de un sólo uso por otros reutilizables: mecheros, bolígrafos, cartuchos de tinta y tóner reciclados, etc.

# Hogar Responsable

Ejemplo de buenas prácticas

Puntos limpios

Un punto limpio es un lugar donde los vecinos pueden desprenderse gratuitamente de determinados tipos de residuos domésticos, para que estos puedan recibir un tratamiento de reciclado y así evitar contaminar el medioambiente.

Estos pueden ser fijos o móviles. Infórmate de los puntos limpios que existen en tu ciudad y que residuos puedes depositar en ellos a través del ayuntamiento u organismo gestor.

¿Qué Residuos Sí podemos llevar?

¿Qué Residuos NO podemos llevar?

¿Cómo utilizaremos el punto limpio?

- Escombro
- Chatarra
- Neveras
- Aparatos de Aire Acondicionado
- Ropa usada
- Muebles y Enseres
- Papel / Cartón
- Vidrio
- Pilas
- Envase Ligero
- Pilas
- Sistemas informáticos y de telefonía
- Aceites de cocina usados
- Fluorescentes
- Baterías y aceites de coche
- Sprays
- Pintura
- Basura
- Cualquier residuo peligroso
- Sólo se admitirán residuos generados por particulares.
- No se podrán verter residuos peligrosos. Solo se recogerán las pilas usadas.
- El usuario si va a depositar más de un residuo lo deberá hacer por separado para poder depositarlo en su contenedor correspondiente.
- Se deberá cumplimentar el documento que nos facilitará el operario.

# Hogar Responsable

## 7.- Participación

### ¿Cómo apoyar iniciativas responsables?

Las acciones colectivas tienen mayor repercusión que las acciones individuales. El trabajo en equipo, las sinergias y las colaboraciones para la realización de acciones/proyectos a favor del medio ambiente tienen su recompensa.

Al ser la repercusión a nivel individual pequeña es importante buscar la participación en las agrupaciones, asociaciones, ONG's y otros agentes sociales. Mediante nuestra colaboración podemos aportar soluciones y poner en práctica acciones respetuosas con el medio ambiente. Nuestras buenas prácticas también servirán de ejemplo para las generaciones futuras.

### ¿Qué puedes hacer tú?

- o Busca información contrastada sobre las cuestiones medioambientales y sobre los derechos que te asisten en estos temas. Podemos denunciar las situaciones de deterioro ambiental y las injusticias de nuestro entorno. Ponte en contacto con tu oficina del consumidor más cercana, con el área de participación ciudadana de tu ayuntamiento y/o/u otra administración pública que o con la asociación más próxima sea de vecinos de medio ambiente, social.

- o Recupera y difunde las costumbres sostenibles tradicionales para que no se pierdan.

- o Transmite a la juventud y adolescentes una conciencia más ecológica. Adopta hábitos ecológicos y sostenibles tanto en tu hogar como en la escuela de tus hijos.

- o Difunde los conocimientos que poseas en temáticas medioambientales, sea en la rama que sea en tu entorno social más próximo.

- o Crea sinergias desde tu asociación con otros colectivos con las que tengas intereses comunes, uniendo esfuerzos obtenemos resultados más eficaces.

- o Trabaja en colectivos medioambientales o sociales que se preocupen de tu entorno próximo, como tu barrio o ciudad.

- o Participa de forma activa en la construcción de nuestras comunidades. Tu opinión cuenta.

- o Vota a los grupos políticos que presente programas con propuestas ecológicas.

- o Desde tu colectivo exige a las autoridades responsables el cumplimiento de la defensa del medio ambiente.

- o Reclama nuestros derechos medioambientales por vía jurídica.

- o Pide presupuestos participativos y participa en ellos.

# Hogar Responsable

o Reivindica los espacios públicos como nuestros. Son motores de participación.

o Participa en las iniciativas locales para el fomento de movimientos sociales hacia el desarrollo sostenible.

## **4.-Ejemplo de buenas prácticas**

Campaña de Greenpeace para la identificación de organismos modificados genéticamente (OMG)

Tú puedes convertirte en un observador de transgénicos.

En la Web de Greenpeace puedes introducir los datos de los productos en cuyo etiquetado aparezcan ingredientes derivados de organismos modificados genéticamente (OMG)

<http://archivo.greenpeace.org/transgenicos/observadores.php>

El éxito de las dos primeras ediciones de la Guía Roja y Verde de los alimentos transgénicos de Greenpeace, la constatación de un cambio en la política de las empresas y la entrada en vigor de una nueva legislación de etiquetado han llevado a esta organización a publicar la tercera edición actualizada.

Según Greenpeace tras años de debate público, la mayoría de los ciudadanos españoles, al igual que los del resto de Europa, mantiene una actitud contraria a los transgénicos -también llamados Organismos Modificados Genéticamente (OMG)-. Esta oposición ha llevado a la mayor parte de las empresas a eliminar los ingredientes transgénicos de sus productos.

Los cultivos transgénicos utilizados para alimentación humana en la UE son fundamentalmente algunas variedades de maíz y de soja. Por eso en esta guía figuran sólo alimentos que contengan al menos un ingrediente o aditivo producido a partir de estos cultivos. Algunos ejemplos de ingredientes y aditivos derivados del maíz y de la soja, y por tanto "sospechosos" de tener un origen transgénico, son:

Soja: harina, proteína, aceites y grasas (a menudo se "esconden" detrás de la denominación aceites/grasas vegetales), emulgentes (lecitina-E322), mono y diglicéridos de ácidos grasos (E471), ácidos grasos.

Maíz: harina, almidón\*, aceite, sémola, glucosa, jarabe de glucosa, fructosa, dextrosa, maltodextrina, isomaltosa, sorbitol (E420), caramelo (E150), grits.

# Hogar Responsable

("Almidón modificado" hace referencia a una transformación físico-química sin relación con los transgénicos.)

Por eso, esta guía no menciona alimentos frescos ni productos en cuya composición no intervengan ninguno de estos dos cultivos.

## **5.- Conclusiones**

\* Cada hogar consume recursos, materiales, alimentos y transporte que proceden de la naturaleza o manufacturadas por el hombre.

\* Esto concede gran poder al consumidor y nos brinda una gran oportunidad de cambiar nuestra forma de consumir.

\* Un pequeño ejemplo; Si decides pintar tu vivienda con un material no tóxico y eco- certificado, estás realizando mucho más que tan sólo pintar. Estas evitando un riesgo potencial contra tu salud, estás apoyando una industria emergente no sólo con valores económicos sino con valores sociales y respetuosos con el medio ambiente y disminuyendo tu huella ecológica, legado que te lo agradecerán tus hijos o tus nietos.

\* Día a día como consumidor nos enfrentamos a decisiones que pueden ser más sostenibles. Estas son las decisiones que afectan al cambio climático y al agotamiento de los recursos, al fomento de la economía social entre otros.

\* Tú puedes ayudar en el camino hacia la sostenibilidad.