

Buenas prácticas Medioambientales



Cada vez más cerca de las personas



Cruz Roja Española

Buenas prácticas Medioambientales



© 2018 Cruz Roja Española

Cualquier parte de este documento puede ser citado, copiado, traducido a otros idiomas o adaptado para satisfacer las necesidades locales sin autorización previa de Cruz Roja Española, a condición de que se cite claramente la fuente.

Edita:
Cruz Roja Española

Depósito Legal:
M-17824-2018



Tu ejemplo, la mejor sensibilización



Impulsa el uso de energías renovables



Ahorra agua



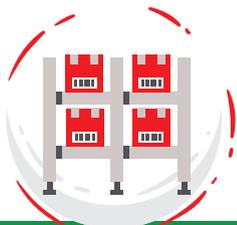
Evita usar coche privado



Regla 3R:
Reduce, Reutiliza, Recicla



Separa los residuos para su reciclaje



Almacena con sostenibilidad



Cuida de tu entorno natural



Limpia en verde



Ahorra energía



Un mundo sostenible es cosa de todos



Practica turismo sostenible

“Que la única huella de nuestro paso sea la del calzado”



Índice

CRUZ ROJA Y EL MEDIO AMBIENTE

Objetivos de Desarrollo sostenible y Cruz Roja	10
¿Qué son las buenas prácticas ambientales?	12
Derecho y deber a la protección del medio ambiente	12
Protección del medio ambiente, apuesta de futuro	13
Sostenibilidad en la compra de bienes y servicios	13

BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES EN CRUZ ROJA

Agua	18
Energía	20
Limpieza	24
Compras y Almacenaje	26
Consumos	28
Residuos y Reciclaje	30
Transporte y Movilidad	34
Salidas al Medio Natural	37

NOS INTERESA SABER

Etiquetas de eficiencia energética	43
Sellos europeos de etiquetado ecológico	43
Tipos de luminarias	44
“Puntos limpios” de eliminación de residuos	45
“Puntos SIGRE” de eliminación de medicamentos	47

RECOMENDACIONES PARA NUESTRO DÍA A DÍA

Para practicar turismo sostenible	51
Para ahorrar agua	52
Para ahorrar energía	54
Para disminuir la contaminación	56
Para consumir mejor	58
En la bolsa de la compra	59





CRUZ ROJA Y EL MEDIO AMBIENTE





Cruz Roja es consciente de la importancia de la sostenibilidad ambiental y del impacto que tiene la protección del medio ambiente en la calidad de vida y en la salud de la población, especialmente en los colectivos más vulnerables. Es por eso que ha incluido entre sus objetivos estratégicos y en la línea con sus principios fundamentales, la adopción de medidas para contribuir a la conservación y mejora ecológica de nuestro entorno.

Para lograrlo, Cruz Roja considera primordial la sensibilización de todo su personal, fomentando la práctica de conductas activas y responsables con el medio ambiente, tanto en el lugar de trabajo, como en la vida diaria.

Todas las personas de la organización, trabajadoras y voluntarias, deben conocer su responsabilidad y la importancia de su papel como agentes potenciadores del cambio entre las personas y colectivos que atendemos, promoviendo acciones que favorezcan la adopción de conductas que contribuyan a proteger su salud y la del medio ambiente.

Este Manual pretende ser una herramienta sencilla y práctica de información, concienciando sobre aspectos básicos y fundamentales para mejorar nuestro medio ambiente y contribuir a la sostenibilidad.

Preservar el medio ambiente y nuestro planeta es cosa de todas y cada una de las personas que lo habitamos. Pequeñas acciones cotidianas, realizadas de manera habitual, son mucho.



Objetivos de Desarrollo Sostenible y Cruz Roja

El 25 de septiembre de 2015, la ONU aprobó la Agenda 2030 sobre el desarrollo Sostenible, una oportunidad para que los países y sus sociedades emprendan un nuevo camino con el que mejorar la vida de todos. La Agenda cuenta con 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) basados en los logros de los Objetivos de Desarrollo del Milenio, que incluyen la eliminación de la pobreza, la lucha contra el cambio climático, la educación, la igualdad de la mujer, la defensa del medio ambiente o el diseño de nuestras ciudades. Cada objetivo tiene metas específicas que deben alcanzarse en el año 2030.

Estos Objetivos están interrelacionados, alcanzar uno involucra a otros. Para lograrlos, todo el mundo tiene que hacer su parte: gobiernos, sector privado, sociedad civil, mujeres, hombres, niñas y niños.

La lucha contra el cambio climático es una de las prioridades que implica 8 ODS diferentes:

10



¿Qué hace Cruz Roja para contribuir con los ODS implicados en la lucha contra el cambio climático en España?



Sensibilizar sobre el adecuado uso del agua y los problemas derivados de su escasez.



Mejorar la eficiencia en edificios e inmuebles. Sensibilizar sobre buenas prácticas en el uso de la energía y luchar contra la pobreza energética.



Desarrollar planes de respuesta para Emergencias y Crisis, en coordinación con las administraciones públicas. Facilitar teleasistencia a las personas mayores y a otras que lo necesiten.



Sensibilizar en consumo responsable y promover medidas de economía circular para la sostenibilidad del planeta.



Mejorar el parque móvil con vehículos energéticamente eficientes y promover medidas y estrategias para disminuir la emisión de contaminantes a la atmósfera.



Favorecer la vigilancia ambiental, limpieza y seguimiento de basuras en las costas.



Colaborar en acciones de conservación, limpieza y recuperación de espacios naturales.



Cumplimiento de estándares de calidad, transparencia y buen gobierno. Realizar diplomacia humanitaria.



¿Qué son las buenas prácticas ambientales?

Las buenas prácticas ambientales son medidas sencillas, prácticas y útiles que podemos adoptar fácilmente en nuestra vida diaria, con unos resultados de gran impacto a bajo coste económico.

Son acciones que implican cambios en los hábitos y comportamientos de los individuos para mejorar el entorno de la colectividad.

Para alcanzar el éxito, es fundamental que todas las personas colaboremos, sintiéndonos implicadas y participando en las acciones propuestas, tanto en los centros de trabajo como en nuestro día a día.

Incorporar estas prácticas en la vida cotidiana repercute de manera muy favorable en la comunidad, contribuyendo a proteger el entorno y a la mejora de las condiciones de salud y seguridad en el trabajo.



12

Derecho y deber a la protección del medio ambiente

La degradación del medio ambiente perjudica la salud.

Adoptar medidas para protegerlo es un derecho y un deber de cada uno de nosotros como personas.

Estar informadas, adoptar pautas y comportamientos que contribuyan a disminuir la contaminación y propicien la mejora del entorno es imprescindible para la sostenibilidad ambiental y lograr un mundo mejor.

Practicar con nuestro ejemplo es la mejor acción de sensibilización hacia las personas que nos rodean.



Protección del medio ambiente, apuesta de futuro

La biosfera funciona sin producir residuos. Los Recursos se renuevan a partir de fuentes de energía naturales. Nuestro modelo social y económico depende de los recursos de la naturaleza y de su capacidad para depurar la contaminación y restaurarse

Nuestro planeta marca los límites al desarrollo económico. Un futuro viable para la Humanidad pasa de manera obligada por conseguir la sostenibilidad de los procesos necesarios para la vida: alimentación, respiración, movilidad, temperatura ... Si no evitamos el deterioro progresivo de los sistemas donde habitamos, logrando su regeneración y disminuyendo la contaminación, nos estamos condenando a nosotros mismos como especie.

Mejorar el comportamiento ambiental de las empresas y de su personal es condición necesaria para mantener su actividad a largo plazo, con ello se contribuye también al mejor reparto de los recursos y a disminuir las desigualdades sociales.

13

Sostenibilidad en la compra de bienes y servicios

Cruz Roja es muy consciente del diferente impacto medioambiental que pueden tener productos y servicios similares, proporcionados por proveedores distintos.

Por ello, su compromiso con el medio ambiente no se limita solo a su propia actividad, sino que va más allá, al incluir criterios de sostenibilidad en la compra, aprovisionamiento y contratación de bienes y servicios con proveedores.

Estos criterios se utilizan en el proceso de selección de los proveedores, lo que contribuye a que las empresas suministradoras deban adoptar, para ser seleccionadas, procedimientos, pautas y actitudes acordes con las buenas prácticas ambientales.





BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES EN CRUZ ROJA

15





Las personas pasamos muchas horas en nuestro lugar de trabajo. Pertenecer a una organización comprometida con el medio ambiente, en la que la adopción de medidas de sostenibilidad es una prioridad, nos hace incorporar en nuestra rutina laboral hábitos de comportamiento de protección ambiental que mantenemos en la vida personal.

Nuestras actitudes y hábitos contribuyen a concienciar a otras personas sobre la necesidad de adoptar medidas de protección medioambiental, logrando entre todos una sociedad más sostenible.

Es fundamental hacernos conscientes del gran número de actividades cotidianas que repercuten en el entorno y del impacto que tienen sobre él. Pequeños cambios individuales, adoptados por muchas personas, logran multiplicar su efecto. Debemos utilizar siempre los recursos disponibles de manera responsable.



- **Un tercio de las enfermedades que padecemos son provocadas por factores medioambientales.**
- **Cada año se producen más de 3 millones de muertes a nivel mundial, ocasionadas directamente por la contaminación atmosférica. Esta cifra triplica la mortalidad por accidentes de tráfico.**
- **Más de cinco millones de niños fallecen anualmente en el mundo por causas atribuibles a la degradación ambiental.**
- **El número de enfermedades emergentes asociadas a la contaminación ambiental va en aumento. Sus efectos son mayores en grandes ciudades y núcleos industrializados que mantienen de manera habitual altos niveles de contaminantes.**
- **Todas las actividades de nuestra vida tienen repercusiones, directas o indirectas, sobre el medio ambiente.**
- **Las buenas prácticas ambientales son medidas fáciles de aplicar en la vida diaria, que contribuyen a disminuir nuestra huella ecológica.**



Agua

El agua es uno de los compuestos más abundantes de la naturaleza y un componente de los seres vivos: no hay vida sin agua.



Las tres cuartas partes de la superficie de nuestro planeta están cubiertas por agua pero sólo el 1% está disponible para el consumo humano, con una accesibilidad desigual para la población mundial.



- En España consumimos un promedio de 135 litros por persona y día. *En África la media es de 15 litros.*
- La mayor parte del agua que entra en nuestros edificios, sale de forma residual cargada de contaminantes que precisan de costosos procesos de depuración.
- Tanto la escasez de agua como su contaminación, entrañan graves riesgos para la salud humana, afectando a la producción y consumo de alimentos y favoreciendo la propagación de enfermedades de transmisión gastrointestinal.
- Cualquier ahorro de agua, aunque no se trate de agua caliente, conlleva una disminución del consumo energético.





- **Abrir los grifos sólo lo imprescindible.**
- **No usar el inodoro como una papelera:** *cada descarga de la cisterna usa de 6 a 12 litros de agua.*
- **Utilizar agua caliente solo cuando sea realmente necesario:** su uso consume más energía que el agua fría.
- **Avisar al Servicio de mantenimiento cuando detectemos cualquier fuga de agua o avería:** una gota por segundo equivale a 30 litros al día. Una cisterna estropeada puede perder 150 litros por día.



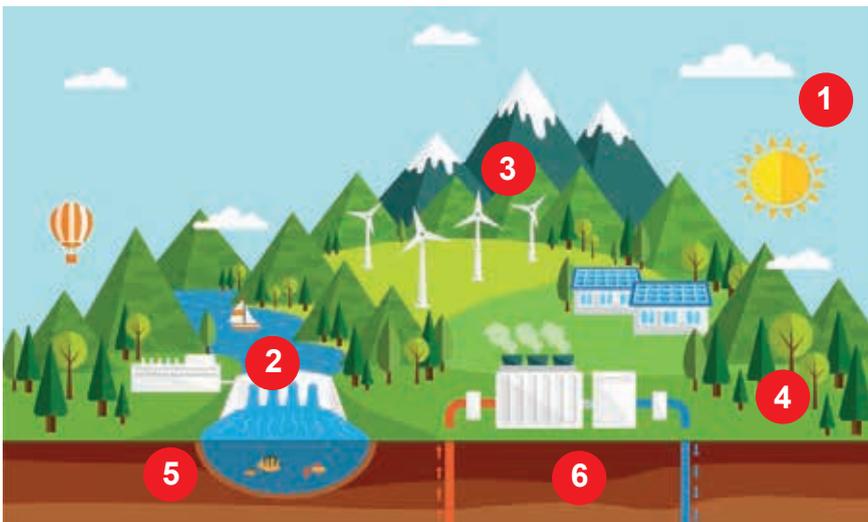
Energía

En nuestra vida diaria estamos rodeados de aparatos eléctricos que precisan de energía para funcionar. Para generarla se queman toneladas de combustibles fósiles que producen en el proceso una gran cantidad de gases contaminantes.



Ésta contaminación repercute de manera nociva sobre nuestra salud, de manera directa, como las enfermedades respiratorias cuya incidencia va en aumento, o indirecta, con los problemas derivados del cambio climático y del calentamiento global, responsables de la alteración de los patrones de lluvia y de las olas de calor.

Los fenómenos relacionados con el cambio climático fuerzan la emigración de miles de personas, principalmente como consecuencia de las hambrunas provocadas por las malas cosechas tras las sequías.



1. Solar 2. Hidráulica 3. Eólica
4. Biomasa 5. Maremotriz 6. Geotérmica

Las **energías renovables** son la alternativa a los combustibles fósiles. No se agotan cuando los consumimos, se renuevan de forma natural y tienen un impacto ambiental pequeño.





- **El consumo medio de energía se acelera continuamente.**
Al ritmo actual, en 35 años se duplicará el consumo mundial y en menos de 50 años se triplicará.
- **Los consumos por transporte y en viviendas son los que más han aumentado en los últimos años.** *En España, el consumo doméstico supone el 30% del total del país.*
- **La dependencia energética externa de España por petróleo y derivados es del 82%.** *La media europea es del 50%*
- **Por cada kilovatio/hora de electricidad ahorrado, se evita la emisión a la atmósfera de 800 gramos de CO₂**
- **La climatización representa un 60% del consumo eléctrico total de un edificio.**



En iluminación y aparatos eléctricos

- **Iluminar solo las zonas en uso**
- **Regular la luz de acuerdo a las necesidades de cada actividad.**
- **Apagar siempre las luces que no sean necesarias o no se utilicen.**
- **Organizar el puesto de trabajo para aprovechar al máximo la luz natural.**
- **Mantener despejadas las ventanas y luminarias para no tapar la luz.**





En iluminación y aparatos eléctricos

- **Apagar los aparatos cuando termina la jornada laboral y cuando van a estar inactivos más de 1 hora.** *Utilizar ladrones con interruptor para apagar todos los equipos a la vez.*
- **Desenchufar los alimentadores de corriente al finalizar la jornada y cuando no se usen.** *Un equipo enchufado consume el 95% de energía aunque esté apagado.*
- **Recargar los equipos sólo el tiempo suficiente para la carga.** *Evitar dejar cargando los aparatos durante toda la noche.*
- **Apagar durante la noche los aparatos que precisan recargas periódicas** (teléfonos móviles, tablets, portátiles, etc.) *Disminuye su gasto y aumenta la vida útil del aparato.*
- **Configurar los aparatos electrónicos en modo “ahorro de energía”.** *Reduce su consumo eléctrico a la mitad.*
- **Apagar el monitor del ordenador cuando no se utilice.** *Representa el 70% del consumo total del equipo.*
- **Configurar salvapantallas para que salte tras 10 minutos de inactividad.** *Utilizar solo salvapantallas negro. Los de otro color o con imágenes no ahorran energía.*
- **Usar equipos multitarea cuando se comparten entre varias personas.** **Aunque consumen mas energía que los equipos individuales, (impresora, scanner, fotocopiadora) su uso conjunto los hace más eficientes.**
- **Fotocopiar cuando necesitemos 4 o más copias del mismo original.** *Hasta 3 copias es más eficiente imprimirlas directamente.*





En climatización

- Programar la climatización solo de las áreas ocupadas y durante el horario de la jornada laboral
- Adecuar los niveles de temperatura a la estación, clima y actividad laboral. (Invierno: 19°-21°C. Verano: 23°-26°C)
- Ajustar el termostato en relación con la temperatura exterior: *en general, diferencias de temperaturas bruscas superiores a 12°C no son saludables. Cada grado que se suba o baje la temperatura supone un incremento del 8% de consumo.*
- Optar siempre por medidas que no consumen energía, antes de recurrir a la calefacción o al aire acondicionado: *ponerte un jersey, ventilar, bajar persianas y/o toldos, etc ...*



Limpeza

La limpieza es clave para evitar impactos negativos en el medio ambiente, no solo por ser una actividad cotidiana, sino porque se emplean sustancias tóxicas y muy contaminantes, algunas potencialmente peligrosas.



Para evitar estos efectos adversos es muy importante reducir las tareas de limpieza al máximo y sustituir los productos con sustancias tóxicas por otros que no dañen el medio ambiente.

Cuidando de nuestras instalaciones, todas las personas colaboramos para disminuir las tareas de limpieza.

“No es mas limpio quién más limpia, sino el que menos ensucia”



- **Los vapores de amoníaco son tóxicos.**
Una exposición prolongada y/o continua inhalando amoníaco puede provocar problemas respiratorios irreversibles.
- **La etiqueta “Ecolabel” de la UE identifica con su distintivo los productos menos perjudiciales para el medio ambiente.**





- Utilizar productos de limpieza ecológicos con etiqueta “Ecolabel”.
- Respetar siempre las cantidades y concentraciones recomendadas en las etiquetas del producto.
- Evitar vertidos en desagües ordinarios. *Utilizar lugares de vertido indicados.*
- Emplear métodos de limpieza que reduzcan la cantidad de agua: *spray, agua a presión, aspiradoras, barredoras mecánicas, etc.*
- Mantener el puesto de trabajo lo más limpio y ordenado posible.
- Considerar todos los productos de limpieza y sus envases como potencialmente tóxicos.
- Velar para que el personal de limpieza tenga formación, productos y medios para desarrollar su trabajo con seguridad y criterios de sostenibilidad ambiental.



Compras y Almacenaje

El compromiso medioambiental incluye también a las empresas proveedoras de bienes y servicios, a las que se les debe exigir que cumplan criterios de sostenibilidad en todos sus procesos.



Es muy importante que procedamos al almacenaje de los productos en condiciones adecuadas hasta darles uso o destino.

Una correcta, limpia y ordenada organización de nuestros almacenes, además de reducir la pérdida de recursos y de tiempo de trabajo, contribuye a disminuir el consumo de energía, las necesidades de limpieza, los accidentes laborales y el riesgo de vertidos en la eliminación de residuos.



26

- Los proveedores sostenibles son aquellos que tienen modelos de gestión empresarial respetuosos con el medio ambiente y los derechos humanos.
- Un almacenaje ordenado y bien clasificado permite reducir el espacio utilizado al menos en un 20%





Compras y proveedores

- **Seleccionar sólo proveedores acreditados con “certificación de sostenibilidad”.**
- **Comprar equipos y aparatos con eficiencia energética y sin sustancias tóxicas (ej: sin CFC).**
- **Seleccionar productos elaborados con procesos menos contaminantes.**
- **Elegir materiales elaborados con materiales reciclados y/o biodegradables.**
- **Evitar la compra de productos excesivamente envasados y/o empaquetados.**
- **Planificar bien la compra para adquirir la cantidad necesaria: evita excedentes que suponen almacenaje o pérdidas por caducidad.**
- **Negociar con el proveedor la devolución de envases para su reutilización.**

Almacenaje

- **Limitar el acceso a los almacenes sólo a las personas asignadas para ello: cuando no se utilicen deben permanecer cerrados.**
- **Guardar sólo lo que se necesite y en las cantidades adecuadas: limita la producción de residuos y basuras.**
- **Mantener los almacenes en condiciones ambientales adecuadas (humedad, temperatura, etc.) y protegidos de las inclemencias del tiempo: evita el deterioro de las provisiones y materiales.**
- **Conservar siempre ordenado el almacén, con su contenido clasificado, identificado con etiquetas y con cada producto en su lugar: facilita y agiliza su gestión y el control de stocks.**



Consumos

Conocer el impacto de nuestra actividad laboral en el medio ambiente es fundamental para adoptar medidas para protegerlo.



Todas las personas debemos colaborar en la transformación de nuestros sistemas productivos para hacerlos más sostenibles, practicando actitudes más respetuosas con nuestro entorno. Nuestra labor en la organización es fundamental para mejorar la gestión ambiental en nuestros centros de trabajo.

Lograr una sociedad más sostenible es tarea de todas y cada una de las personas que la integramos, adoptando medidas de sostenibilidad ambiental, tanto en el ámbito personal como en el laboral.

El lugar de trabajo nos ofrece la oportunidad de tener un espacio para el intercambio de ideas y buenas prácticas ambientales con otras personas, fomentando una cultura común de consumo responsable, favoreciendo que iniciativas individuales se conviertan en acciones adoptadas por otros compañeros o por el conjunto de nuestra organización.

En nuestras tareas laborales utilizamos material, productos y aparatos con un ciclo de uso que finaliza con su eliminación. Reducir los consumos, reutilizar material y eliminarlo adecuadamente para su reciclaje es primordial para la sostenibilidad ambiental.

Informar y sensibilizar a los usuarios que participan en nuestros proyectos sobre las formas de reducir consumos, reutilizar productos, eliminarlos o reciclarlos debería ser inherente a cualquier actividad que realicemos.



- Para fabricar un ordenador se consumen 240 kilos de combustibles fósiles, 22 kilos de productos químicos y 1.500 litros de agua.
- Para fabricar una tonelada de papel se necesitan de 12 a 16 árboles de tamaño mediano, unos 50.000 litros de agua y más de 300 kilos de petróleo.





- **No malgastar material:** abrir un paquete sólo cuando se haya gastado el anterior. Usar los bolígrafos hasta el final.
- **Disminuir la variedad y el tipo de los materiales utilizados:** facilita su gestión, almacenaje y reciclaje.
- **Conocer el manejo de los aparatos que usemos:** evitamos fallos y gastos por manejo erróneo.
- **Cuidar y conservar en buenas condiciones los materiales y aparatos utilizados:** alargamos su vida útil en buenas condiciones de uso.
- **Reutilizar materiales para usos alternativos o similares:** cajas, envases, tapas, accesorios, carpetas, etc.

Para utilizar mejor el papel

- **Sustituir toallas y pañuelos de papel desechable por otros de tela.**
- **Evitar envíos innecesarios por correo ordinario.**
- **Solicitar suscripciones de publicaciones y revistas en formato electrónico.**
- **Trabajar en soporte informático para elaborar y guardar documentos.**
- **Utilizar tipos y tamaños de letra que economicen espacio sin disminuir claridad.**
- **Seleccionar el modo “ahorro toner” en impresoras y fotocopiadoras. Imprimir sólo lo imprescindible, a doble cara, en B/N y en calidad borrador. Ahorra un 20% del papel.**
- **Reutilizar el papel impreso por una cara.**



Residuos y Reciclaje

Antes de la era industrial, la generación de basura no orgánica era casi nula. Casi todo se reutilizaba y los restos orgánicos se degradaban con relativa rapidez sin dañar el hábitat.



El desarrollo industrial y tecnológico ha supuesto la presencia de residuos sintéticos y tóxicos que antes no existían (*plásticos, productos químicos, metales pesados, etc.*)

La sociedad de consumo del “usar y tirar” y la progresiva tendencia hacia productos cada vez más envasados está provocando un crecimiento exponencial de los residuos producidos.

Esta gran producción de residuos conlleva otro problema añadido: el espacio que ocupa la basura y su eliminación. Actualmente, la mayor parte de los residuos van a parar a vertederos y plantas incineradoras, provocando problemas y molestias locales añadidas.

30

Debemos conocer que un vertedero ocupa mucho espacio y necesita una elaborada y costosa adecuación del terreno para evitar contaminaciones.

En los vertederos a cielo abierto no controlados, las condiciones climáticas (*calor, lluvia*) provocan que las basuras acumulen “caldos tóxicos” que al ser absorbidos por la tierra pueden contaminar aguas subterráneas que más tarde son utilizadas para el riego de cultivos y el consumo humano ocasionando problemas de salud. Las incineradoras inevitablemente emiten humo, gases y partículas procedentes de la basura, que pueden contaminar el aire.

Una forma de minimizar el impacto ambiental de los residuos que generamos es su reciclaje, reutilizándolos para fabricar elementos sin gastar más materia prima. Reciclar materiales implica de forma obligada una adecuada clasificación y separación de los mismos según el tipo de residuo producido, para facilitar su eliminación y posible reutilización, de ahí la necesidad de utilizar contenedores de colores que identifiquen y diferencien su uso.



Colores y uso de los contenedores



Orgánico

Comida: restos de fruta, verdura, carne, pescado, guisos, mariscos, cáscaras de huevos y frutos secos.

Otros restos: Tapones de corcho, cerillas, serrín. Pequeños restos de jardinería (plantas, flores, hojas, etc.) Papel de cocina y servilletas sucias. Cartón y papel con restos de aceite. Restos de infusiones y café.



Envases

Plásticos: Botellas y bolsas de plástico.

Envases y envoltorios: De limpieza e higiene. Tarrinas, bandejas y bolsas. Brik de leche, zumos, sopa, tomate, etc...

Envases metálicos: Latas, bandejas de aluminio, aerosoles de limpieza y perfumería, etc ...

Tapas y Tapones: De metal y plástico (frascos, tarros, botellas)



Papel y Cartón

Cajas de cartón: Calzado, congelados, otros envases.

Papel: De regalo, uso diario, de envolver, cartulinas, hojas, sobres ...

QUITAR SIEMPRE: grapas, partes plásticas o de otros materiales que no sean de cartón o papel.



Vidrio

Botellas: agua, vino, aceite, licores, zumo, etc ...

Frascos: Perfume, colonia, otros.

Tarros de alimentos: Mermelada, conservas, encurtidos.

QUITAR SIEMPRE: tapones y partes de metal y plástico.

NO TIRAR AQUÍ: bombillas, espejos, vasos y cristalería, cerámica, gafas, lunas de coche, etc ...



Otros Restos

Madera. Cerámica y porcelana. Trozos de tela, bayetas, estropajos, trapos, bolígrafos, rotuladores, lápices. Papeles con restos de pintura, grasas u otros productos. Toallitas y algodones de limpieza, bastoncillos higiénicos, pajitas de beber, compresas y tampones, etc ...

TODO LO QUE NO SE SEPA BIEN DÓNDE TIRAR Y SEAN OBJETOS PEQUEÑOS



Conocer lo que significa el color de cada contenedor, lo que debe contener y lo que no debe tirarse en ellos, es algo que todas las personas debemos saber y practicar para facilitar el correcto reciclaje de la basura que producimos.

Recordar que algunos materiales como toner, pilas, bombillas, fluorescentes o equipos electrónicos (móviles, equipos informáticos, etc.), por sus características tienen un alto poder contaminante y son considerados **residuos “peligrosos”** que precisan de procesos de eliminación y recogida específicos, por lo que no deben tirarse en ninguno de los contenedores ordinarios de las oficinas, debiendo seguir las indicaciones e instrucciones de Servicios Generales para hacerlo de manera correcta. La gestión y tratamiento de estos residuos es realizada por empresas autorizadas.





- En España, cada habitante genera una media de 1,5 kg de basura al día, ello supone producir a nivel nacional 75.000 toneladas diarias de basura.
- Una pila de “botón” es capaz de contaminar 500.000 litros de agua.
- Fabricar papel y vidrio con materiales reciclados ahorra un 75% de la energía que se utilizaría utilizando directamente materia prima.
- Elaborar una lata de aluminio con material reciclado reduce en un 95% la contaminación producida al usar material sin reciclar.
- Reciclar 3.000 botellas de vidrio (capacidad de un contenedor de recogida selectiva) ahorra el equivalente a 12.000 kg de materia prima y 130 kg de petróleo



- Conocer perfectamente los colores y usos de cada contenedor.
- Eliminar los residuos tirándolos en los colores y usos de cada contenedor.
- Utilizar el contenedor “GRIS” siempre que tengamos dudas sobre el que usar para eliminar algún residuo.



Transporte y Movilidad

El tráfico de vehículos es la mayor causa de contaminación atmosférica de las ciudades y el factor que más influye en el cambio climático. Además provoca estrés, contaminación acústica, y accidentes de circulación.



Moderar el uso de automóviles y motocicletas es imprescindible para disminuir la contaminación ambiental. El coste energético del uso del automóvil es 6 veces superior al de cualquier medio de transporte.

Usar menos el coche privado reporta ventajas para el medio ambiente y para nuestros bolsillos, por el ahorro que supone utilizar transporte público.

La flota de vehículos de la organización tiene un importante papel en una movilidad sostenible. Un adecuado mantenimiento preventivo de los vehículos y el uso de materiales de buena calidad (neumáticos, lubricantes, filtros, revisiones periódicas, niveles de líquidos, etc.), favorecen el rendimiento y alargan la vida útil de los elementos de transporte.

Favorecer entre el personal hábitos de movilidad más sostenible (vehículos compartidos, transporte público, etc.) contribuye a disminuir la contaminación ambiental y a mejorar la salud.

Desplazarse caminando es saludable para nuestra condición física y para el entorno.



Recomendaciones para una Conducción eficiente



- Circular con las ventanillas subidas
- Poner el aire acondicionado y la calefacción cuando sea realmente necesario. *Graduar la temperatura en verano a 24°-25°C y en invierno a 21°-22°C.*
- Evitar acelerones y frenazos.
- Controlar la velocidad máxima: *el menor consumo se produce a 90-100 Km/h. Circular a 120 Km/h aumenta el gasto de combustible en un 25%.*
- Circular con marchas largas a baja revolución: *(máx. 2.000-2.500 revoluciones).*
- Utilizar neumáticos radiales a la presión aconsejada y revisarlos periódicamente.
- Comprobar periódicamente la correcta alineación de las ruedas.
- Procurar evitar zonas congestionadas de tráfico y atasco.
- Apagar el motor en paradas superiores a un minuto.



- El 50% de los trayectos que realizamos habitualmente son inferiores a 2 km. *Esta distancia puede recorrerse andando en menos de media hora. Si fuéramos a pie en estos desplazamientos, podríamos ahorrar unos 1.000 millones de litros de combustible al año.*
- Los vehículos que utilizan combustibles fósiles (gasolina, gasoil, gas) son responsables de un tercio del total de emisiones de CO₂





- **Antes de desplazarse por una reunión de trabajo, valorar si puede ser sustituida por otro tipo de comunicación** (*videokonferencia, chat en grupo, conversación manos libres, etc.*)
- **Conocer y planificar la ruta antes de salir:** *ahorra tiempo y combustible*
- **Ir al centro de trabajo en transporte público, caminando o en bici.**
- **Promover iniciativas de uso compartido del coche privado:** *personas compañeras de trabajo, amigas o vecinas que realicen un itinerario parecido.*
- **Priorizar, siempre que sea posible, viajar en tren frente al coche o el avión.**
- **Conducir los vehículos de forma eficiente.**



Salidas al Medio Natural

El entorno natural proporciona la sostenibilidad de nuestros ecosistemas. Conservarlos es primordial. Del medio natural obtenemos los productos que necesitamos para alimentarnos, además de aportar la gran parte de las materias primas utilizadas en la industria para la producción de materiales.



Mantener, cuidar y mejorar los bosques, los mares, los ríos, los montes y los parques, además de ser un beneficio ecológico, es imprescindible para el mantenimiento de nuestra economía y de la sociedad.

Una buena parte de las acciones y actividades que realizamos en Cruz Roja se desarrollan en la naturaleza: excursiones, servicios preventivos, campamentos de verano, senderismo, escuelas de voluntariado, etc. Además de llevarlas a cabo velando por el cumplimiento de comportamientos ecológicos y de sostenibilidad de nuestro entorno, evitando provocar impactos negativos en él, podemos aprovecharlas para sensibilizar e informar a sus participantes acerca de otras medidas de impacto medio ambiental para preservarlo, como puede ser en la prevención de riesgos contra incendios.

“Disfrutar del entorno, debe siempre llevar aparejado su cuidado para mantener el equilibrio de los ecosistemas naturales”





- Más del 70% de los incendios que se producen en la naturaleza, son provocados por el ser humano.
- El plástico tarda entre 100 y 1.000 años en descomponerse en el medio natural.
- Una lata de aluminio necesita 10 años de exposición a la intemperie para convertirse en óxido de hierro biodegradable.
- El papel, expuesto a las inclemencias del tiempo, tarda unos 2 años en degradarse.
- Los vasos de plástico (*polipropileno*) son los de eliminación más lenta (*1000 años*)
- Un trozo de chicle masticado, por acción del oxígeno se convierte en un material muy duro que necesita 5 años para desintegrarse.





- **Mantener siempre limpio el entorno:** *no dejar basuras, ni restos de ningún tipo. Dejar restos, además de degradar la naturaleza, afea el paisaje.*
- **Tirar siempre las basuras en los contenedores:** *si en el lugar dónde te encuentras no los hay, guarda la basura en bolsas y llévala contigo hasta poder tirarla al contenedor adecuado.*
- **Llevar la comida a consumir en tarteras o envases reutilizables, y la bebida en termos o bidones reciclables:** *evitar los envases de usar y tirar, y las botellas de plástico.*
- **Respetar cualquier lugar: NUNCA escribir, pintar, grabar, clavar o pegar nada sobre elementos de la naturaleza** (*árboles, rocas, paredes, etc.*).
- **Prevenir incendios forestales: NO HACER fogatas ni hogueras. NO TIRAR colillas al suelo. NO DEJAR botellas o fragmentos de vidrio.**
- **Evitar alterar y contaminar el ecosistema: NO ARRANCAR plantas o flores. NO TOCAR los nidos de las aves. NO OFRECER comida a los animales. NO ENSUCIAR el agua de ríos, arroyos, charcas, etc.**
- **Transitar en silencio y calma por la naturaleza: NO HACER ruidos innecesarios:** *gritar, poner música, etc., alteran la paz del medio, molestan a los animales que lo habitan y a las personas que nos rodean.*
- **Avisar al 112 (Emergencias) o al 062 (SEPRONA-Servicio de Protección de la Naturaleza de la Guardia Civil), siempre que observemos cualquier alteración en el medio natural que pueda ponerlo en riesgo.**





NOS INTERESA SABER

41





Etiquetas de eficiencia energética

Este concepto define la optimización de la energía consumida utilizando aparatos o elementos similares.

En la actualidad existen 4 clases de eficiencia, identificadas por un código de colores y letras, que van desde la letra D en color rojo para los menos eficientes, hasta la letra A en color verde para los equipos más eficientes. Para esta letra se han establecido tres clases energéticas adicionales: A+, A++, A+++. El consumo energético del tipo D puede llegar a triplicar al de clase A para las mismas prestaciones y utilidades.



La **etiqueta de eficiencia energética**, de aplicación en toda Europa, facilita al consumidor información rápida y práctica para identificar los equipos y aparatos más eficientes. Todas las etiquetas comparten el gráfico de eficiencia, indican el tipo que tiene el aparato, e incluyen características específicas según su funcionalidad: consumo de agua y capacidad de carga en lavadoras, capacidad de congelación en frigoríficos y congeladores. Cuando compramos un electrodoméstico es muy importante que antes de decidir su adquisición, leamos su etiqueta de eficiencia energética.

Sellos europeos de etiquetado ecológico

El etiquetado ecológico europeo certifica los productos provenientes de la producción ecológica y protegen el uso adecuado de los términos ecológico, orgánico y biológico, de acuerdo a los reglamentos de la Unión Europea.



La etiqueta ecológica europea (*Ecolabel*), creada en 1992 identifica los productos ecológicos.

Los productos naturales no certificados, pueden tener una elaboración natural, pero no tenemos asegurado que sus ingredientes hayan sido cultivados y/o elaborados de forma ecológica.



Tipos de luminarias



Lámparas incandescentes:

Son las de mayor consumo eléctrico, las más baratas y las de menor duración (100 horas). En iluminación, solo se aprovecha el 5% de la electricidad que consumen, el 95% restante se disipa en forma de calor.



Lámparas halógenas:

Se caracterizan por una mayor duración y la calidad de su luz. Tienen un funcionamiento similar a las lámparas incandescentes, pero con un mayor consumo eléctrico y precio más caro.



Tubos fluorescentes:

Se basan en la emisión luminosa del gas flúor al paso de una corriente eléctrica. Mucho más eficientes que las lámparas incandescentes porque, aunque más caras, consumen un 80% menos de electricidad y tienen una vida muy larga. Emiten luz muy fría, poco agradable para espacios de estar.



Lámparas de bajo consumo:

Son pequeños tubos fluorescentes, adaptados como bombillas convencionales. Más caras que las incandescentes, se amortizan mucho antes de terminar su vida útil por su larga duración (8.000-10.000 horas) y bajo consumo.

Luminarias LED:

Son diodos emisores de luz. Presentan ventajas sobre las otras lámparas: menor consumo de energía, mayor tiempo de vida (100.000 horas), pequeño tamaño, resistencia a las vibraciones, poca emisión de calor, no crean campos magnéticos altos, no les afecta el encendido intermitente ni generan al encenderse un mayor consumo y son las que menos contaminan porque no contienen mercurio.



Gastan la mitad que las bombillas de bajo consumo y un 85% menos que las incandescentes, y aunque tienen un precio superior al de otras luminarias, se compensa por su larga duración y mínimo consumo.

Existen múltiples diseños que pueden adaptarse a cualquier medio de iluminación, aunque con diferentes precios. Al adquirir bombillas LED, además del diseño y precio, debe tenerse en cuenta:

Potencia: a menor potencia, consumo más bajo.

Equivalencia en vatios: capacidad de producir la misma luz que una bombilla incandescente.

Eficiencia energética: consumo energético.



“Puntos limpios” de eliminación de residuos

Con cierta frecuencia nos encontramos con sustancias, utensilios, aparatos o enseres que necesitamos tirar, pero que no podemos hacerlo en los cubos y contenedores de residuos disponibles. Para deshacernos de ellos contamos con los **puntos limpios**.

Los **puntos limpios** son instalaciones de recogida selectiva de residuos domésticos, clasificados para su reciclaje y posterior reutilización. Con ellos se evita el vertido incontrolado de productos, algunos de los cuales pueden ser muy peligrosos para el medio ambiente y nuestra salud.

La Comunidad de Madrid dispone actualmente de 172 puntos limpios distribuidos por todo su territorio. Para información actualizada sobre ubicación, horarios de apertura y disponibilidades de recogida puede consultarse en su web.

¿Dónde podemos encontrar un punto limpio?



www.madrid.org - Puntos Limpios

Escanéame con tu smartphone



¿Qué podemos llevar a un punto limpio?

- **Aceites:** al ser una sustancia grasa, no se disuelve en agua, provocando su contaminación y la del suelo. Nunca debemos tirar grasas ni aceites por el inodoro. El aceite usado debemos almacenarlo.
- **Muebles y enseres:** su retirada también puede realizarse a través de servicios propios existentes en algunos Ayuntamientos.
- **Ropa usada.**
- **Metales:** elementos de hierro, acero, aluminio, bronce, cobre, mercurio, etc.
- **Escombros y materiales de deshecho de construcción.**
- **Electrodomésticos.**
- **Aparatos electrónicos:** ordenadores, pantallas, impresoras, televisores, etc.
- **Maderas y restos de podas.**
- **Baterías y pilas (de cualquier tamaño).**
- **Luminarias:** bombillas, fluorescentes, lámparas, etc.
- **Radiografías.**
- **Sustancias peligrosas:** pinturas, disolventes, aerosoles, filtros, termómetros.



“Puntos SIGRE” de eliminación de medicamentos

El sector farmacéutico dispone de un Sistema Integrado de Gestión y Recogida de Envases (SIGRE), constituido por las instituciones representativas de los colectivos que operan en él (laboratorios, distribución farmacéutica y oficinas de farmacia), contando con el apoyo y la tutela de las Administraciones Públicas.

Los puntos SIGRE de recogida selectiva de medicamentos se encuentran en las farmacias, dónde también se informa al consumidor sobre su utilización.

¿Qué podemos llevar a un punto SIGRE?

- **Medicamentos caducados**
- **Medicamentos no utilizados:** algunos fármacos no caducados pueden ser recogidos por organizaciones solidarias para su utilización.
- **Envases con restos de medicamentos a medio uso.**
- **Envases vacíos de medicamentos:** blister, botella y frascos, ampollas de inyectable, inhaladores, sprays, etc.





RECOMENDACIONES PARA NUESTRO DIA A DIA





Para practicar turismo sostenible



- **Al planificar el viaje, elige proveedores con garantía de sostenibilidad y respeto por el medio ambiente y los derechos humanos.**
- **Limita en lo posible los viajes en avión:** *es el medio de transporte que deja mayor huella ecológica. Siempre que nuestro lugar de destino lo permita, se recomienda utilizar otros medios de transporte menos contaminantes, como el tren.*
- **Durante tu viaje, camina todo lo que puedas:** *es la mejor manera de conocer los lugares y su gente, generando un menor impacto medioambiental.*
- **Elige alojamientos comprometidos con la sostenibilidad,** *que utilicen energías renovables, adopten medidas de eficiencia en los consumos y suministros, y que realicen una adecuada gestión de residuos.*
- **No desperdicies agua, ni electricidad:** *utiliza sólo la necesaria. Evita el cambio innecesario de toallas y sábanas. No dejes luces encendidas.*
- **Limita al máximo la generación de residuos: son una fuente de contaminación.** *Cuando los elimines, hazlo de la manera más adecuada y limpia posible.*
- **Respetar siempre el medio ambiente y los espacios naturales: déjalos como te gustaría encontrarlos.** *Cuando visites ecosistemas sensibles (selvas, arrecifes, etc.), debes informarte de la forma de hacerlo, para provocar el menor impacto posible y no degradarlos.*
- **Conoce la cultura, tradiciones y costumbres locales, come su gastronomía.**
- **Si compras recuerdos y regalos, busca productos de la cultura local que favorezcan la economía de sus habitantes.**
- **Nunca te llesves flora y fauna protegidas, ni productos derivados de ellas. Es un delito y contribuye a su extinción.**



Para ahorrar agua



- **Cierra ligeramente la llave de paso:** *no se nota mucha diferencia y limita el consumo de agua.*
- **Instala grifos monomando:** *regulan mejor la temperatura y disminuyen el consumo de agua hasta un 50%.*
- **Coloca difusores (perlizadores) en los grifos y alcachofas de ducha:** *son dispositivos baratos y fáciles de colocar, que mezclan aire con agua, permitiendo que salga un menor caudal sin disminuir la presión.*
- **Utiliza agua caliente solo cuando realmente sea necesario:** *su uso consume más energía que el agua fría.*
- **Limita el tiempo de apertura del grifo:** *al cerrarlo mientras te enjabonas en la ducha, te lavas las manos, los dientes o te afeitas, puedes ahorrar hasta 12 litros por minuto.*
- **Utiliza la lavadora y el lavavajillas con carga completa y en programa corto:** *economiza un 40% de agua por lavado.*
- **No enjuagues la vajilla:** *si utilizas lavavajillas, no enjuagues los platos antes de meterlos en la máquina, retira los restos de comida con una servilleta usada o con un cepillo.*
- **No friegues, ni laves ropa o alimentos al chorro del grifo:** *usa mejor un barreño, un recipiente o en la pila con el tapón puesto.*
- **Dúchate:** *equivale al 20% de gasto de agua de una bañera llena.*
- **Aprovecha el agua fría hasta que el agua salga caliente:** *puedes recogerla y usarla para regar, fregar, rellenar la cisterna, etc.*
- **Recicla el agua utilizada en la cocina (lavar verduras, cocinar al baño maría) para regar las plantas.**



- **Limita la descarga de la cisterna:** *lo más sencillo es usar doble pulsador (1/2 carga y completa). Cuando no lo tienes, una opción es meter llena una botella de 2 litros, ocupa espacio y reduce a la mitad el agua por descarga (de 12 a 6 litros).*
- **Coloca papeleras en los baños:** *evita usar el inodoro como cubo de basura.*
- **Repara los grifos con pérdidas:** *una gota/segundo equivale a 30 litros al día.*
- **Lava el coche en lugares con agua reciclada, o usando un cubo con esponja:** *se economiza el 90% del agua que se gasta con una manguera.*
- **Riega por la noche en verano las plantas de jardines y terrazas, así se reducen pérdidas por evaporación.**
- **Utiliza sistemas de riego eficiente:** *por goteo o localizado a pie de planta. Instalar mecanismos para aprovechar el agua de lluvia.*



Para ahorrar energía



- **Apaga siempre las luces que no estén en uso o no necesites.**
- **Regula la iluminación de acuerdo a las necesidades de la actividad.**
- **Evita excesos de luz artificial en las estancias:** *anualmente consumimos hasta un 20% más de lo necesario.*
- **Organiza los espacios para aprovechar al máximo la luz natural:** *es gratuita y no contamina.*
- **Mantén despejadas y limpias las ventanas y luminarias para no tapar la luz.**
- **Pinta las paredes de colores claros y luminosos.**
- **Sustituye bombillas tradicionales por luminarias LED:** *consumen 5 veces menos y duran 8 veces más.*
- **Enchufa varios elementos eléctricos en una regleta con interruptor:** *facilita la desconexión cuando no los usemos.*
- **Seca las cosas al aire.** *Deja que el pelo y la ropa se sequen de forma natural.*
- **Aísla las ventanas y las puertas para aumentar la eficiencia energética.**
- **Instala y ajusta termostatos para regular la temperatura ambiente,** *más bajo en invierno y más alto en verano. Cuando te ausentes en épocas frías, regúlalo a 15°C.*
- **Opta por medidas que no consumen energía antes de usar calefacción o aire acondicionado:** *ponerse un jersey, ventilar, hacer corriente, bajar persianas y toldos.*



- **Elige el uso del ventilador sobre el aire acondicionado:** *es más saludable y supone un ahorro energético del 90%.*
- **Sustituye los electrodomésticos viejos por modelos de consumo energético más eficiente.**
- **Compra aparatos del tamaño que necesites:** *no compres equipos grandes que no vayas a utilizar bien.*
- **Coloca los electrodomésticos en lugares adecuados:** *frescos y ventilados.*
- **Realiza el adecuado mantenimiento de los equipos:** *limpieza, recomendaciones de manejo y conservación, etc.*
- **Ajusta el termostato a las temperaturas correctas:** *en frigorífico (-5°C) y en congelador (-18°C). Abre la puerta lo imprescindible para evitar consumos innecesarios.*
- **Aprovecha al máximo la capacidad de carga de lavadora y lavavajillas.**
- **Utiliza programas de baja temperatura usando un buen detergente:** *mejora la eficiencia del lavado. Usa programas con agua caliente para ropa o vajilla muy sucios.*
- **Evita precalentar el horno:** *a menos que necesites una determinada temperatura de cocción, empieza a cocinar justo al encender el horno.*
- **Elige hornos eléctricos de convección:** *favorecen la distribución uniforme del calor.*
- **Abre el horno lo imprescindible cuando estés cocinando:** *cada vez que se abre, pierde el 20% de su energía interior.*
- **Aprovecha al máximo su capacidad:** *hornea el mayor número de alimentos posible.*
- **Apaga el horno un poco antes de finalizar la cocción:** *el calor residual es suficiente para terminar el proceso.*



Para disminuir la contaminación



- **Reduce la utilización del coche a lo imprescindible.**
- **Elige el transporte público en tus desplazamientos:** *consume 6 veces menos de energía por viajero que el coche privado.*
- **Desplázate a pie siempre que puedas:** *2 km pueden recorrerse andando en menos de media hora. Con ello mejoramos nuestra salud y la del entorno.*
- **Evita llevar pesos innecesarios en tu vehículo:** *aumenta el consumo y la contaminación.*
- **Desmonta los elementos de transporte externo de tu vehículo cuando no los utilices:** *una “baca” puede incrementar el consumo de combustible en un 35%.*
- **Vigila la presión de los neumáticos y realiza el mantenimiento periódico recomendado de los vehículos:** *un coche “a punto” emite menos gases tóxicos.*
- **Utiliza la climatización del coche con moderación:** *incrementa el consumo de combustible en un 20%.*
- **Si realmente necesitas comprar un automóvil, elige el que emita menos gases contaminantes:** *valora la adquisición de un vehículo eléctrico o híbrido.*
- **¡Compensa tus emisiones de carbono!** *Puedes calcular tu huella de carbono en la web de Naciones Unidas “Climate Neutral Now” www.unfccc.int*
- **Si puedes, instala paneles solares en casa:** *también reducirás la factura de electricidad.*
- **Utiliza cerillas:** *no necesitan nada de petróleo, a diferencia de los mecheros de gas fabricados de plástico.*



- **Deja de utilizar los extractos bancarios en papel y paga tus facturas en línea o a través del teléfono móvil:** *si no se utiliza papel, se destruyen menos árboles.*
- **No imprimas. ¿Necesitas recordar algo que has visto en línea?:** *escríbelo en una libreta o, mejor aún, apúntalo en una nota digital y ahorra papel.*
- **Usa menos servilletas y papel de cocina desechables:** *en casa utiliza servilletas y paños de cocina de tela. Cuando estés fuera de casa coge sólo las que necesites.*
- **Utiliza botellas de agua y tazas de café reutilizables:** *contribuyes a reducir los desechos y puedes ahorrar dinero en la cafetería.*
- **Reutiliza y recicla todo lo posible:** *favorece que los vertederos no sigan creciendo.*



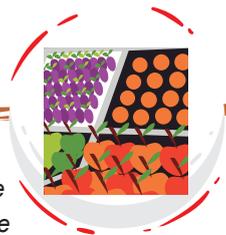
Para consumir mejor



- **Limitemos nuestras compras:** *antes de comprar, piensa si lo necesitas realmente. No compremos de manera compulsiva. El 15% de la población es adicta al consumo.*
- **Elige alternativas a la compra de artículos nuevos:** *reutiliza, intercambia, repara, adquiere de “segunda mano”. Las cosas nuevas no siempre son las mejores.*
- **Valora que los productos estén producidos y distribuidos por empresas responsables con el medio ambiente y con la economía social.**
- **Evita los productos muy envasados:** *elige los envases de menor impacto ambiental: papel y cartón reciclados, vidrio. Los brik de aluminio y el PVC son los menos ecológicos.*
- **Opta por artículos de comercio justo y ético.** *Compra solo en empresas que sepas que aplican prácticas sostenibles y no dañan el medio ambiente.*
- **Compra detergente biodegradable y sin fosfatos:** *usa siempre la cantidad mínima recomendada.*
- **Consume productos locales:** *el 40% de la contaminación se debe al transporte de mercancías.*
- **Limita el uso de productos de “usar y tirar”:** *servilletas y rollos de cocina de papel, utensilios de limpieza, etc. Cada persona genera al día una media de 1,5 kg de basura.*
- **Utiliza bolsas reciclables:** *lleva siempre una bolsa contigo, así disminuyes las bolsas en tus compras y economizas.*
- **Dona lo que no utilices:** *ropa, libros y muebles poco usados.*
- **Al terminar la vida útil de un producto, tíralo en el contenedor adecuado para facilitar su reciclaje.**



En la bolsa de la compra



- **Compra con cabeza:** *planifica las comidas, haz listas de compra. Evita las compras impulsivas. No sucumbas ante los trucos de comercialización que te llevan a comprar más alimentos de los necesarios.*
- **Compra alimentos de temporada y productos locales:** *apoyar los negocios de la zona ayuda a la gente a conservar su empleo.*
- **Aumenta el consumo de proteína vegetal:** *legumbres, cereales integrales, frutos secos.*
- **Come menos carne y más verduras y frutas:** *producir un kilo de trigo necesita de 1.000 litros de agua, un kilo de ternera precisa de 13.000 litros.*
- **Consume productos de ganadería y agricultura ecológica, así como los de elaboración artesanal:** *comprueba los etiquetados.*
- **Aprovecha los restos de comida para elaborar otros platos.**
- **Congela los productos frescos y las sobras si no vas a poder comerlos antes de que se estropeen:** *ahorrarás comida y dinero.*
- **Evita la comida envasada y preparada de forma industrial.**
- **Ten cuidado con los alimentos transgénicos (soja, maíz, colza, algodón, etc.):** *no se dispone todavía de suficiente información acerca de su inocuidad para la salud de las personas y del medio ambiente.*





Notas

A series of 20 horizontal dashed green lines for writing notes.







www.cruzroja.es

Cada vez más cerca de las personas



Cruz Roja Española