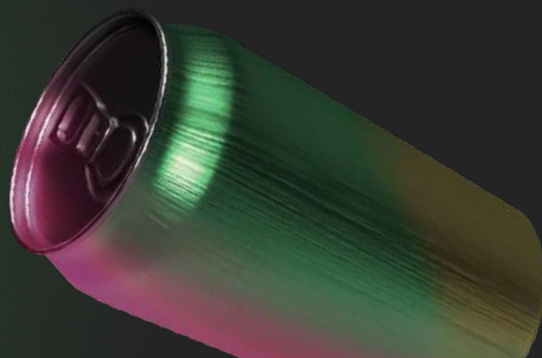
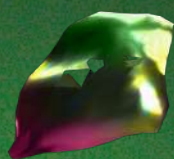
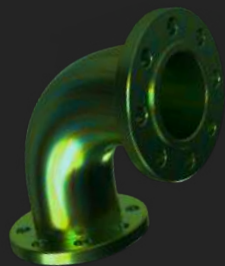


CÓMO EVITAR EL IMPACTO AMBIENTAL

EFA World Cup by
tiger soda



CONTAMINACIÓN PLÁSTICA

01

Para minimizar el consumo de plástico trata de cambiar algunas de tus costumbres. Cuando vayas de compras lleva siempre tu propia bolsa. Hay tiendas que venden sus productos a granel y no están envasados. Si estás acostumbrado a comprar café para llevar, podría serte útil usar un termo reutilizable en vez de usar un vaso cada vez.

02

Lleva contigo una botella de agua de acero inoxidable. Según el Ministerio de Sanidad, un 98,5 por ciento del agua del grifo en España es potable, limpia y salubre. De acuerdo con la nueva ley, desde el 1 de enero de 2023 los bares y restaurantes deben servir el agua gratis.

03

Guarda la comida en contenedores de cristal, cerámica o acero inoxidable. A diferencia de los recipientes de plástico, no emiten sustancias tóxicas cuando los calientas y duran mucho más.

04

Si vas de pícnic lleva platos reutilizables y no olvides recoger la basura al acabar.

05

Trata de usar cosméticos orgánicos, por ejemplo exfoliantes y esponjas sin polietileno, polipropileno o nylon. En lugar de una cuchilla desechable mejor usar una de varios usos o directamente una afeitadora eléctrica. En lugar de un cepillo hecho con plástico, uno de madera. Una alternativa ecológica a las toallas sanitarias y tampones sería una copa menstrual, una sola copa puede durarte entre 5 y 10 años.



HÁBITOS ALIMENTARIOS

01

Sigue la dieta mediterránea, es lo más sano que puedes hacer por tu cuerpo. Evita la comida rápida, precocinada y los productos ultraprocesados. No te pases con la carne.

02

En vez de abrir la nevera y elegir a lo loco lo que vas a comer cada día, planea un menú semanal. Así cuando vayas a hacer la compra sabrás exactamente lo que necesitas. Por cierto, evita ir al super con hambre y así nos ahorramos caprichos innecesarios de última hora.

03

Desperdiciamos mucha comida sin siquiera darnos cuenta. Para evitarlo trata de seguir tu consumo durante al menos una semana y apúntalo todo en un formulario. Esto te dará algunas pistas de lo que puedes mejorar.

04

En vez de usar las clásicas aplicaciones para pedir a domicilio, hay otras más responsables como OLIO, Too Good to Go o Save Food.

05

Guarda los alimentos en el frigorífico adecuadamente: los lácteos en el estante de arriba, los tupper con comida en el de en medio, y el pescado y la carne abajo. Trata de mantener la temperatura del frigo aproximadamente a unos 5 grados, y el congelador a -18. Puedes revisar estos consejos sobre cómo alargar la vida de los productos.



DEFORESTACIÓN

01

Cuando compres papel, mejor si es reciclado. Busca la etiqueta de Angel Azul. Tira el papel y el cartón al contenedor azul, son reciclables casi siempre.

02

Trata de usar toallas y servilletas de tela en lugar de las de papel. Si vas a tomar notas, es mejor usar una pizarra que llenar tu mesa de stickers desechables.

03

Cuando uses papel para la impresora, siempre utiliza ambos lados de la hoja y elimina las páginas innecesarias. Para evitar imprimir muchos documentos, la firma electrónica es una buena opción. Explicamos aquí cómo crear la tuya en España.

04

Si te gusta leer, también hay muchas opciones: libros electrónicos o ediciones usadas y libros de biblioteca.

05

Si tienes una chimenea, compra el combustible marcado con la etiqueta FSC (aprobado por el Consejo de Manejo Forestal). También hay muebles con este certificado.

06

Existen numerosas iniciativas para regenerar los bosques. Por ejemplo, la startup alemana Ecosia, te propone descargar una extensión para tu navegador. Con cada búsqueda ayudarás a recaudar fondos para recuperar bosques por todo el mundo.



CONTAMINACIÓN DEL AIRE

01

Trata de caminar más en la ciudad, ir en bicicleta o usar transporte público. Si tu viaje es en coche busca compañeros. Saldrá más barato y es más ecológico.

02

Vuela solamente cuando sea necesario, y no cuando las compañías lowcost te tienten con precios locos. El viaje más ecológico es en tren. Te asombrará cómo renunciar a los vuelos reducirá tu huella de carbono mucho más que todas las demás medidas.

03

Si sueles usar trenes de corta y larga distancia, échale un ojo a los descuentos de hasta el 50 por ciento y abonos para viajes en ferrocarril, incluidos en el nuevo plan del Gobierno español para ahorrar energía, vigentes desde el 24 de agosto de 2022.

04

Evita los aerosoles (fijadores de cabello, ambientadores, desodorantes y protectores solares en spray). Contienen partículas que no solamente contaminan el aire, sino que también destruyen la capa de ozono. Puedes buscar el mismo producto en otro recipiente que no sea spray.

05

El tabaco mata, dejarlo siempre es una buena opción. Pero es que además, fumando tú haces que el planeta "fume" también: según la OMS, los cigarros contienen alrededor de 7.000 partículas contaminantes, incluidas las sustancias radiactivas y cancerígenas. Algunas se emiten a la hora de fumar, otras caen al suelo y al agua con las colillas tiradas. Encima, la industria tabacalera genera alrededor de 84 millones de toneladas de emisiones de dióxido de carbono al año.

06

Calcula tu huella de carbono y plantea cómo podrías reducirla.



AGRICULTURA INSOSTENIBLE

01

Come más frutas y verduras locales de temporada, mejor aún si las compras directamente de los productores. Así no pagas por el transporte y no hay emisiones extra. También existen productos a granel que te los puedes llevar a casa en tus propios recipientes.

02

Busca etiquetas verdes, señal de calidad. La Etiqueta Ecológica Europea (EU Ecolabel) indica que el producto fue creado sin pesticidas, no contiene colorantes artificiales, saborizantes o componentes modificados genéticamente. La etiqueta debe llevar un código del formato ES-ECO-XXX-YY, donde las primeras dos letras son código del país europeo, seguidas por la abreviación ECO, BIO, ORG, OKO, y el código de la organización certificadora y de la región.

03

Si quieres ir más allá, súmate a grupos de consumidores locales. Hay mucha gente preocupada por el medio ambiente que se únen para comprar productos al por mayor directamente de los productores.



OBSOLESCENCIA

01

Súmate al "Slow fashion". Hazte con un fondo de armario de prendas que duren y sean atemporales. Un año más de vida útil de un par de pantalones significa una reducción de 24 por ciento de CO2 aproximadamente.

02

No utilices las compras como terapia, no vayas a las tiendas con angustia y piensa bien antes de pasar por caja.

03

Compra en tiendas locales si es posible. Aquí va una lista de marcas ecológicas made in Spain.

04

Lee la etiqueta. Es importante aprender a distinguir las marcas sostenibles de empresas que practican el greenwashing imitando ser ecológicas. Por ejemplo, el certificado GOTS (Global Organic Textile Standard) indica que la tela contiene al menos un 70 por ciento de algodón orgánico. Busca la señal Sello ISSOP, indicador de que la empresa sigue los principios de sostenibilidad y evita la obsolescencia planificada.

05

Lava la ropa al revés, así dura más. Antes de tirar algún dispositivo defectuoso intenta repararlo y si se trata de ropa, llévala a un taller.

06

Antes de usar algún dispositivo electrónico lee las instrucciones, así sabrás cómo usarlo y es menos probable que lo estropees. Luego, guarda las instrucciones por si acaso.

07

Aunque ya no necesites algo, puedes darle una segunda vida: vender o intercambiar en un mercado de segunda mano, donar, encontrar otro tipo de uso o enviar a reciclar.



DESPERDICIO DEL AGUA

01

Dúchate en lugar de bañarte, así gastarás 15 veces menos agua. Cierra la llave cuando te laves los dientes, las manos o te afeites. Fíjate: cuando nos lavamos los dientes con el grifo abierto, gastamos alrededor de seis litros, mientras que si lo cerramos, menos de medio litro.

02

No eches nada dentro del WC que no sea papel de baño biodegradable y productos residuales. Cada vez que tiramos de la cisterna gastamos de 9 a 10 litros de agua, así que todo lo que podamos evitar hacer este gesto, mejor. Se puede instalar un sistema de filtros para volver a usar agua de la ducha y que sirva para tirar de la cadena.

03

Revisa que en tu baño no haya fugas de agua. Un grifo que gotea genera 11.000 litros de agua al año.

04

Si usas lavavajillas, llénalo por completo. Por cierto, no es necesario echar agua a los platos antes de meterlos en la máquina.

05

Si tienes plantas, riega de noche, hasta un 30 por ciento de agua se evapora durante el día. Trata de usar el agua justa y necesaria a la hora de regar el jardín o el patio.

06

Evita ir a la tintorería, a menudo usan un líquidos tóxicos.

07

Calcula cuánta agua gastas (calculadora Water Footprint). Puedes controlar el gasto con ahorradores para el grifo.



BASURA

01

¿Quieres tirar algo a un contenedor y no sabes a cual de ellos va? Aprovecha la inteligencia artificial: el bot AIRE es tu nuevo amigo para estos problemas.

02

Asegúrate de que sabes bien qué objetos se tiran al contenedor amarillo. Por ejemplo, juguetes, utensilios de cocina, cubos de plástico, cápsulas de café o bolígrafos se echan al cubo gris (otro tipo de residuos). Los recipientes tetrapac sí se tiran al contenedor amarillo (plástico), y los pañales, al gris también.

03

Tira al contenedor de residuos orgánicos (habitualmente color marrón) solamente lo que puede convertirse en compost, residuos de alimentos y servilletas usadas.

04

Los tapones de vino van al contenedor amarillo si están hechos de plástico, o al marrón si son de corcho.

05

Nunca tires medicamentos al retrete. Si tienes una caja de Ibuprofeno olvidada en una mesilla y ves que ha caducado, lo mejor es llevarla a una farmacia cercana y allí te la recogerán. También puedes echarla al contenedor Punto SIGRE para reciclaje de desechos médicos

06

No tires platos o bombillas al contenedor verde (cristal), debes llevarlo a Punto Limpio. También se tiran allí los electrodomésticos y aparatos eléctricos, así como pilas, bombillas, discos, espejos. Puedes encontrar el más cercano a tí con este buscador.



EXPLOTACIÓN ANIMAL

01

Antes de tirar las botellas reciclables, ciérralas con tapones y corta los anillos de plástico de las latas de aluminio. Así los animales no quedarán atrapados.

02

Tapa los huecos de tu chimenea (si tienes) para que no entren allí pequeños animales y se queden atrapados.

03

No uses ropa de piel o cuero. No estamos en los 90.

04

Aunque en muchos países aún no se prohíbe su producción, alimentos como el foie gras generan muchísimo sufrimiento a los animales con los que se produce. Si evitas comerlo, mucho mejor.

05

Desde 2013 todos los países de Europa tienen prohibido probar cosméticos en animales. Pero si compras cosméticos importados, asegúrate de que lleven la señal Cruelty Free o logo con conejo Leaping Bunny.

06

Para asegurarte de que una marca no prueba sus productos en animales en ningún país, revisa que figure en la base de datos [Beauty Without Bunnies](#).

07

¿Acudir a eventos donde se practica el sufrimiento animal en público? No gracias. Enseñemos también a los más pequeños que una sociedad civilizada no tolera ese tipo de "diversión".



MINERÍA INTENSIVA

01

Elige dispositivos considerando dónde y cómo fueron producidos. Existen productores ecológicos de móviles, pero son poco conocidos: la alemana Shift, Fairphone de Holanda o Teracube de Estados Unidos, por ejemplo. El ranking de marcas se puede ver en la guía de Greenpeace.

02

Si te gustan las joyas existen ecológicas, hechas de materiales naturales o reciclados. Aquí hay una lista de marcas de joyas artesanales.



COMBUSTIBLES FÓSILES

01

A la hora de buscar un piso para comprar o alquilar, fíjate en la certificación europea de eficiencia energética del edificio: desde A (mejor opción) hasta G. La eficiencia energética depende de los materiales usados en la construcción, sistemas de iluminación y calificación.

02

Los edificios recién contruidos con ventanas aisladas, la mayoría de las cuales dan al sur, son los más eficientes energéticamente. Si vives en un piso antiguo, puedes intentar instalar ventanas con vidrios de calidad, lo que va a suponer que ahorres en calefacción y aire acondicionado.

03

En verano y en días de mucho calor cierra las ventanas y contraventanas para mantener la temperatura baja. Una opción más ecológica (y más barata) que el aire acondicionado, es poner un ventilador en el techo. En invierno es suficiente mantener una temperatura de alrededor de 20 grados dentro de casa.

04

Elige electrodomésticos de clase A (color verde en la etiqueta) que te ayudarán a ahorrar en la factura de la luz. Puedes ver y comparar las opciones en eurotopten.es



COMBUSTIBLES FÓSILES

05

No dejes los electrodomésticos enchufados cuando no los usas, así podrás ahorrar hasta un 6 por ciento en tu factura anual.

06

Pon tu frigorífico en un lugar fresco con ventilación, lejos de la cocina y otras fuentes de calor y descongélalo con regularidad para que consuma menos. Cierra bien la puerta y trata de no guardar dentro comida que esté aún caliente.

07

Cambia las bombillas normales por las de LED, así ahorrarás hasta un 90 por ciento de energía, y durarán mucho más.

08

Trata de llenar la lavadora al menos a tres cuartos de su capacidad. Un lavado rápido y a temperatura baja te permitirá ahorrar y tu ropa se desgastará menos con el tiempo.

09

Pasa de la secadora: un hogar de cuatro personas que no la utilice ahorrará 480 kilovatios por hora y 120 kilos de dióxido de carbono en un año; el equivalente a conducir de Barcelona a Sevilla en coche.

10

Lifhack nivel experto: instala placas solares en el tejado o únete a otros ciudadanos y apúntate a una cooperativa para elegir un proveedor de luz que proporcione energía verde.

