

¿Qué puedes hacer tú para reducir la huella ecológica?

Tú puedes contribuir a reducir tu huella ecológica y a que tu ciudad y el planeta sean más sostenible, con tan sólo modificar algunas pautas de conducta o cambiando de estilo de vida. Aquí van algunas propuestas

Como ciudadano.

- Procura estar informado sobre tu medio ambiente y la situación del planeta. Hay muchas revistas especializadas y en Internet encontrarás todo tipo de información ambiental.
- Utiliza el derecho de acceso a la información en materia de medio ambiente para conocer la calidad de las condiciones ambientales en las que vives, ya sea ante tu municipio o Comunidad, para hacer propuestas de mejora y denuncia de los comportamientos o decisiones que dañen el medio ambiente.
- Participa en asociaciones de vecinos o ambientales, estarás más informado y tendrás asesoramiento sobre como actuar y participar en la toma de decisiones públicas de proyectos o planes que pueden afectar al medio ambiente.
- Participa activamente en la Agenda 21 de tu localidad.

Como consumidor

- Compra con moderación. Cuanto menos compres menos residuos generarás, ahorrarás más dinero y tendrás menos dependencias
- materiales.
- Elige los productos con menos embases o sin ninguno. Rechaza siempre que puedas las bandejas blancas.
- Elige los alimentos producidos más cerca de tu domicilio, preferiblemente de huertas cercanas.
- Elige los alimentos y productos ecológicos siempre que los veas, aunque sean más caros, pues si todos lo hacemos, los precios bajarán y los

productores y agricultores fabricarán y cultivarán de forma más sostenible para adaptarse al gusto de los consumidores.

- Reduce el consumo de derivados de animales tales como carne y productos lácteos, porque su producción exige la ocupación de mucho más suelo y recursos que el cereal.
- Reduce el consumo de pescado y rechaza los “pequeñines”, ayudarás a la recuperación de la biodiversidad marina y la pesca
- Lee las etiquetas de los productos que compras, en ellas podrás ver cómo se han hecho, si están muy transformados y llevan conservantes y demás añadidos o si son naturales o incluso ecológicos, así como su procedencia. Si los productos no tienen etiqueta de composición y procedencia exígela a la tienda o al fabricante, en el teléfono de atención al cliente.
- Evita los productos de un solo uso (papel de cocina, servilletas, pañuelos de papel, platos, vasos y cubiertos, maquinillas de afeitar...)
- Lleva tu propio cesto y bolsa y rechaza que te la den cuando compras.

En tu vida familiar

- Elige para vivir las ciudades menos contaminadas y menos ruidosas y, si puedes trabajar desde casa, trasládote al medio rural, ganarás en calidad de vida.
- Utiliza electrodomésticos y bombillas de bajo consumo.
- Opta, si puedes por viviendas bioclimáticas, con energía renovables y aísla bien tu hogar. Evita sobre todo el aparato de aire acondicionado sustituyéndolo por ventiladores
- Reduce el consumo de agua poniendo un limitador de caudal en los grifos
- Enciende tu lavadora y lavavajillas cuando esté llena, pero no a la vez y procura utilizarla de noche (siempre que no produzca molestia por ruido a los vecinos) y con programas de baja temperatura.
- Arregla las fugas (un grifo que gotea pierde 30 litros diarios)
- No utilices el desagüe como papelera ni derrames productos contaminantes.

- El aceite frito mételo en una botella y llévalo a un punto limpio, nunca lo pongan en la bolsa de basura ni lo tires por el desagüe.
- No tires a la basura productos peligrosos o tóxicos (fluorescentes, pilas, pinturas, radio grañas, aparatos eléctricos. etc) llévalos a un punto limpio para su tratamiento correcto.
- Separa el cartón, el papel, el vidrio y los envases y llévalos a sus respectivos contenedores. Si te quedan lejos, pide a tu Ayuntamiento que te pongan contenedores más cerca.
- Si puedes permitirte, haz compostaje con los restos de fruta y verdura, excelente abono para tus plantas. Tu Ayuntamiento tiene un programa para enseñarte a hacerlo.

En el trabajo

- La opción de trabajar desde casa siempre es la más ecológica
- Camina en la medida de tus posibilidades o utiliza la bici y el transporte público en lugar del coche para ir al trabajo. Si no puedes prescindir del vehículo privado procura compartirlo y mantenerlo en buen estado para que consuma y contamine menos. En la Web del Ayuntamiento verás el proyecto “Comparte coche” al que puedes sumarte.
- Interésate en conocer el comportamiento ambiental de tu empresa, cómo afecta su actividad al planeta y a los grupos sociales más débiles.
- Siempre que puedas, participa en el sistema de gestión ambiental que haya establecido tu empresa y haz propuestas de sostenibilidad o pide que se implante un sistema de gestión ambiental.
- Recicla el papel usándolo por las dos caras, cómpralo reciclado o 100% libre de cloro. Reducirás sustancialmente el consumo de agua, petróleo, las emisiones de CO2 y evitarás la tala de muchos árboles.

ASOCIACIÓN PARA LA COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN MEDIOAMBIENTAL, **ACIMA**

Pº. CERRO DEL TORO Nº 20. CIUDALCAMPO. | 28707 SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES | MADRID - ESPAÑA
TEL. (34) 913 613 325 | MÓVIL (34) 609 203 099 | FAX. (34) 11412077
asociacion@acima.es | www.acima.es