



# PLAN DE SOSTENIBILIDAD PARA LA FAMILIA

manual para un hogar más ecológico

## INDICE

<b>0. Introducción</b> .....	3
<b>1. Un hogar más ecológico es más sostenible. El concepto de las 3rs: reducir, reciclar y reutilizar</b> .....	5
<b>2. La sostenibilidad en el hogar</b> .....	7
Se ha realizado un Código de Buenas Prácticas enfocado al hogar, haciendo especial hincapié en cómo las buenas prácticas ambientales reflejan una mejora en la calidad de vida y una mejora en la economía familiar. Se incluye una breve y sencilla encuesta en cada capítulo para ser rellenada previa y posteriormente a la lectura del código.	
Se estructura de la siguiente forma:	
2.1. la cocina - residuos .....	8
2.2. el baño .....	17
2.3. la limpieza del hogar .....	20
2.4. el consumo .....	24
2.5. el coche .....	27
2.6. el jardín .....	30
<b>3. La sostenibilidad en tu comunidad</b> .....	32
Es importante destacar que nuestro comportamiento debe extrapolarse a la actitud en nuestra comunidad.	
3.1. participación social .....	33
3.2. ocio en la naturaleza .....	35

3.3. transporte .....	36
<b>4. DICCIONARIO DEL RECICLAJE .....</b>	<b>37</b>
<b>5. ANEXO .....</b>	<b>54</b>

Se incluye un pequeño anexo donde el ciudadano puede informarse sobre temas de sostenibilidad, teléfonos de interés o la página web.

# PLAN DE SOSTENIBILIDAD PARA LAS FAMILIAS

## MANUAL PARA UN HOGAR MÁS ECOLÓGICO

La crisis ambiental de las últimas décadas tiene una dimensión social que empieza a ser reconocida de forma general. Es imprescindible la educación que capacite a las personas para abordar conflictos, imaginar y modificar su actitud, tanto de forma individual como colectiva.

**EL PLAN DE SOSTENIBILIDAD PARA LAS FAMILIAS** quiere promover la acción pro-ambiental entre los individuos que la componen (desde una única persona hasta grandes familias).

Prevenir con nuestro comportamiento los problemas ambientales implica la necesidad de ir cambiando cada acción, de manera que se modifiquen los efectos de nuestra actividad individual y colectiva, para obtener un nuevo mosaico de fuerzas encaminadas en una dirección distinta: la sostenibilidad.

**EL PLAN DE SOSTENIBILIDAD** pretende:

- facilitar la comprensión de los procesos ambientales en conexión con los aspectos cotidianos de cualquier familia.
- capacitar a los ciudadanos para analizar de forma crítica la información ambiental.
- favorecer la adquisición de nuevos valores pro-ambientales y fomentar actitudes constructivas.
- fomentar el desarrollo de una ética que promueva la protección del medio ambiente.
- promover la participación activa de la sociedad en los asuntos colectivos, potenciando la responsabilidad compartida hacia el entorno.
- crear pautas de conducta sostenible en todos los ámbitos de la vida

**Todos los miembros de la comunidad somos protagonistas  
..... tanto de los problemas**

Porque constantemente consumimos bienes y servicios. Beber un refresco, viajar en coche, darse una ducha, ver la tele, leer el periódico...Todas esas acciones provocan distintos efectos sobre el medio.

**.....como de las soluciones**

Porque muchas decisiones cotidianas están en nuestras manos y entre ellas, el consumo. Porque tenemos la capacidad de influir en el entorno que nos rodea, en nuestros hijos, amigos, vecinos y en el trabajo.

## 1. UN HOGAR MÁS ECOLÓGICO ES MÁS SOSTENIBLE. EL CONCEPTO DE LAS 3Rs: REDUCIR, RECICLAR Y REUTILIZAR.

Un hogar respetuoso con el medio ambiente es aquél en que sus miembros hacen un consumo consciente de los recursos que necesitan: energía, agua, productos de limpieza,... reduciendo la generación de basura y participando en la recogida selectiva. Aunque estas acciones cotidianas puedan parecer simples e insignificantes, son pequeños gestos que contribuirán a construir una sociedad más responsable y más respetuosa con el medio ambiente. En nuestras manos está la oportunidad de hacer un mundo mejor, donde se garanticen los recursos de las generaciones futuras.

En este manual encontrará algunas ideas y consejos para comportarse de forma ecológica desde su hogar. Le proponemos que previamente haga un balance para ver cómo se está portando en cada ámbito de su hogar (cocina, baño...) en relación con el medio ambiente cumplimentando las tablas que vienen al final de cada apartado.

Todos los días va a poder poner:



**cuando haga todo excelente,**



**cuando haga las cosas bien algunas veces,**



**cuando no haya hecho las cosas bien y deba mejorar.**

Una vez leído el código de buenas prácticas, y cuando ya tenga varias semanas listas, va a poder comparar las del principio con las últimas para ver como fue mejorando. Es

impresionante cómo uno puede convertirse en un verdadero ambientalista con unas pocas acciones muy importantes.

## El concepto de las tres “R”

Las tres "R" de la ecología son:

**Reducir** al máximo el consumo, seleccionando en la compra productos que tengan un menor impacto ambiental y evitando generar basura innecesaria.

**Reutilizar**, empleando repetidamente o de diversas formas distintos productos consumibles.

**Reciclar**, utilizando los residuos como materia prima para la elaboración de un producto que puede ser igual o distinto al inicial.

El reciclaje de materiales es fundamental, ya que permite el ahorro de materias primas y disminuye el gasto de energía y agua, al mismo tiempo que reduce la generación de residuos y la contaminación que esto conlleva. Para reciclar, es necesario realizar una recogida selectiva de los residuos que generamos, para lo cual previamente debemos efectuar la separación en origen de los diferentes materiales que deseamos. Hay residuos de los que desconocemos sus posibilidades de reciclaje o no estamos informados de lugares de recogida. Por ello, pretendemos facilitar información sobre la posibilidad de reciclar los materiales de desecho más comunes que se encuentran en nuestro hogar, lo que se denomina Residuos Sólidos Urbanos (RSU).



# LA SOSTENIBILIDAD EN EL HOGAR

## 2.1 LA COCINA - RESIDUOS.



La cocina es el gran centro de gestión de la ecología doméstica. En ella conservamos y procesamos los alimentos, manejamos electrodomésticos, fregamos los cacharros, y disponemos los residuos para su recuperación y futuro reciclaje.

### **EL FRIGORÍFICO**

El consumo de energía de un frigorífico es muy importante, ya que es el único electrodoméstico que permanece continuamente encendido. Aquéllos que son antiguos contienen CFC's, una familia de compuestos orgánicos con cloro y flúor que poseen una enorme capacidad de destrucción de la capa de ozono. A raíz del Protocolo de Montreal de 1987 se establecieron plazos para su eliminación y actualmente ya no se venden frigoríficos con CFC's .

**Las buenas prácticas que podemos llevar a cabo son:**

- ✓ Adquiera los frigoríficos de menor consumo de energía. Los modelos que llevan las letras A y B son los más eficientes.

- ✓ No introduzca alimentos muy calientes, ya que el motor tendrá que trabajar a pleno rendimiento para a reducir la temperatura del interior.
- ✓ No deje la puerta del frigorífico abierta más tiempo de lo imprescindible.
- ✓ No coloque el frigorífico cerca de una fuente de calor, pues el motor tendrá que funcionar de continuo.
- ✓ Evite que se forme una capa de hielo sobre el congelador, pues se gasta más energía para mantenerlo a la temperatura correcta. Es recomendable descongelar el frigorífico cuando la capa de escarcha sea superior a 6 mm. Esta capa limita el correcto funcionamiento, con lo que disminuye el rendimiento del congelador. No utilizaremos ningún objeto punzante para eliminar la escarcha porque podemos perforar el circuito de refrigeración.
- ✓ Gestione adecuadamente su frigorífico. No lo llene en exceso, sólo conseguirá producir gran cantidad de alimentos estropeados que irán a la basura.
- ✓ Si se va a deshacer de su frigorífico llévelo a un Punto Limpio o solicite el Servicio de Recogida de Voluminosos del Ayuntamiento de Madrid.
- ✓ Dos veces al año, limpie el polvo que cubre el serpentín del condensador.
- ✓ Coloque una tira de papel entre la puerta y el marco del frigorífico, ciérrelo y tire del papel. Si lo puede sacar fácilmente, es necesario cambiar el cierre hermético.



**Un frigorífico en buenas condiciones puede reducir su consumo de energía en un 25 %. Este ahorro en todos los hogares de España, reduciría anualmente en medio millón de toneladas nuestras emisiones de CO<sub>2</sub>.**

## LA LAVADORA

Disponer de ropa limpia en todo momento contribuye más de lo que creemos a nuestra salud y bienestar, pero también es posible mejorar la eficacia de este imprescindible aparato.

Para adaptar el lavado que realicemos a las características de la ropa o a la suciedad que tengan, las lavadoras poseen distintos programas: ropa blanca, de color, delicada, etc. según el que utilicemos, la duración del proceso completo variará y habrá más o menos cambios de agua, con prelavados y aclarados diferentes. **Así, un programa corto ahorrará 50 litros para poder lavar una colada en comparación con un programa largo.**



**Las buenas prácticas que podemos llevar a cabo son:**

- ✓ A la hora de comprar este electrodoméstico fíjese en aquéllos que tienen menor consumo de agua y energía, así como en los materiales de fabricación y la posibilidad de que sus componentes sean reciclables cuando termine su vida útil.
  - ✓ Llene la lavadora completamente antes de ponerla en marcha, así disminuirémos el número total de lavados a lo largo del año.
  - ✓ Utilice la cantidad de detergente adecuada. En los paquetes de detergente existen indicaciones y medidores de las dosis necesarias para distintos tipos de programas.
- ✓ Al hacer la compra, debe elegir detergentes sin fosfatos y que contengan tensoactivos de origen vegetal.
  - ✓ Procure utilizar programas cortos de lavado y temperaturas bajas. La ropa queda igual de limpia y además sufre menos.
  - ✓ Seque la ropa al aire y al sol, utilice lo menos posible las secadoras automáticas.

- ✓ Cuando quiera deshacerse de su lavadora deposítela en los Puntos Limpios o llame al Servicio de Recogida del Ayuntamiento de Madrid.

## LA COCINA

Los aproximadamente 2 kilos de materiales por persona que entran diariamente en las casas están compuestos en su mayoría por alimentos. Son procesados en la cocina y también aquí se producen los restos orgánicos y envases desechados.

La cantidad de energía invertida en cocinar es pequeña en comparación con la que se emplea en otros usos, (como la calefacción o el agua caliente), y varía mucho desde una familia numerosa que desayuna, come y cena en casa, a una persona que vive sola y apenas cocina algún fin de semana.



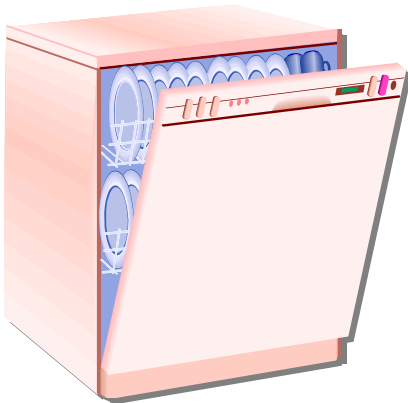
### **Las buenas prácticas que pueden hacerle un cocinero ahorrador son:**

- ✓ Aproveche al máximo las materias primas alimentarias, así reducirá al máximo sus desechos.
- ✓ Vigile que los recipientes tengan una diámetro igual o superior , nunca inferior, al fuego sobre el que se colocan.
- ✓ Sustituya el papel de cocina desechable por el uso de trapos o bayetas reutilizables.
- ✓ Si usa papel de aluminio para cocinar, en vez de desecharlo, intente reutilizarlo más veces, después de lavarlo y secarlo.
- ✓ Guarde los alimentos en recipientes cerrados, en vez de envolverlos o taparlos con plástico o papel de aluminio.
- ✓ Al cocinar tape las cacerolas para no desperdiciar calor y energía.

- ✓ Son preferibles las ollas de hierro o acero inoxidable; las de barro no son muy recomendables, porque son aislantes y existe la posibilidad de que contengan plomo. Las ollas exprés, especialmente las super-rápidas, son la mejor opción, ya que ahorran tiempo, energía y dinero, y al mismo tiempo ayudan a conservar todas las propiedades vitamínicas de los alimentos.
- ✓ Durante la utilización del horno, se debe mantener la puerta bien cerrada (cada vez que de abre se enfría entre 25-50 grados centígrados). Muchas veces, tampoco hace falta precalentar el horno antes de introducir los alimentos, como aconsejan algunas recetas.

## EL LAVAPLATOS

**Las buenas conductas que podemos poner en práctica son:**



- ✓ Al igual que con la lavadora, utilice programas de menor temperatura.
- ✓ Si va a compra uno nuevo, escoja un modelo que le permita ahorrar energía, ponerlo a media carga, lavado rápido, etc.
- ✓ Con respecto a los detergentes, son preferibles los que tengan un PH neutro.
- ✓ Póngalo en funcionamiento solamente cuando esté completamente lleno.

## EL FREGADERO

El fregadero es otro centro de operaciones de la cocina, puesto que en él se preparan muchos de los alimentos que se van a cocinar (limpieza y cortado de verduras, limpieza del pescado, ...) y se eliminan los restos de lo que se ha cocinado y de lo que no se ha

comido. Igual que ocurre en el retrete, al existir un desagüe se puede pensar que se trata de un buen sitio para deshacernos de lo que nos sobra. Pero, sin embargo, hay que tener cuidado. Si arrojamos ciertos productos por el fregadero podemos causar problemas, tanto en nuestra casa como en las depuradoras.

### **Unas buenas prácticas para el uso del fregadero serían:**

- ✓ Antes de proceder al lavado de los cacharros en el fregadero, debe depositar las sobras de los alimentos en la correspondiente bolsa de la basura.
- ✓ Es conveniente colocar en el desagüe una rejilla para evitar que se vayan restos que puedan atascar las tuberías.
- ✓ El método más ecológico (menor consumo de agua y de energía) para lavar los cacharros del fregadero sería:
  - Llenar el fregadero con agua caliente y con la cantidad justa de jabón.
  - Fregar los cacharros.
  - Aclararlos con agua fría.
- ✓ Se puede regular la temperatura del calentador para ajustarla a sus necesidades, así no haría falta abrir el agua fría para evitar quemarnos.

### **LOS RESIDUOS URBANOS**

Debemos aprender a separar la basura. Hay objetos altamente contaminantes y al mezclarlos se produce una basura que daña seriamente el medio ambiente.

Principalmente existen dos tipos de desperdicios:

1. Los orgánicos, que son biodegradables, es decir, que su descomposición vuelve a formar parte del ciclo biológico de la naturaleza, como cáscaras de frutas y sobras de alimentos.



La materia orgánica constituye el 50% de los residuos domésticos. De su recuperación se obtiene un producto *compost* que puede ser utilizado en la agricultura, la jardinería, etc.

2. Los inorgánicos, que generalmente no son biodegradables. En algunos casos pueden ser reciclados para aprovechar nuevamente sus compuestos básicos: vidrio, plásticos, hierro, aluminio,... De ahí la recogida selectiva de residuos sólidos que se lleva a cabo en el municipio de Madrid.

### **Pequeños gestos:**

- ✓ No mezcle los distintos tipos de basura que en su ciudad se pueden recoger por separado. Separe el papel y el cartón del resto de la basura y llévelo al contenedor más próximo dispuesto para este fin. Deposite las botellas y frascos de vidrio en su correspondiente contenedor, los populares *iglús*. Los plásticos, las latas y los *bricks* también son una parte importante de la basura; la solución para estos materiales es su depósito en los contenedores amarillos, tanto en los más pequeños situados en su propia finca, como en los mayores colocados en la vía pública cerca de su casa.
- ✓ Evite comprar productos sobreempaquetados. Los productos envasados con muchos envoltorios accesorios no implican mayor calidad y aumentan el volumen de residuos de envases.
- ✓ Una buena práctica es la compra de productos de limpieza concentrados (suavizantes, abrillantadores, ...). Los envases son de menor tamaño, de esta manera se reduce el volumen de las basuras.
- ✓ Los aros de plástico que unen las latas en paquetes de seis se convierten en trampas mortales para las aves en los vertederos y si llegan al mar, causan la muerte de peces, tortugas, etc.
- ✓ Reutilice las bolsas de plástico que dan en las tiendas, empleándolas para contener en su interior la basura.



**Y ahora proceda a contestar las siguientes preguntas antes y después de leer las buenas prácticas indicadas anteriormente:**

Semana n°	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
¿Ha puesto la lavadora en el programa corto y con agua fría?							
Quando ha puesto en marcha el lavaplatos ¿ha comprobado que estaba completamente lleno?							
¿Ha reutilizado las bolsas de la compra para la basura?							
¿Ha cocinado con la olla a presión súper-rápida?							
¿Y con el horno? ¿Ha abierto y cerrado la puerta del horno durante el asado?							



## 2.2. EL BAÑO

El agua es un recurso cada vez más escaso, aunque muchos siguen pensando que nunca se acabará y no tienen cuidado alguno en despilfarrarla. Además toda medida que se adopte que vaya encaminada a la reducción del consumo de agua, implica una reducción del volumen de agua residual contaminada que hay que depurar.

**Adoptando unas medidas sencillas y prácticas se puede ahorrar hasta un 10 % de este recurso:**

- ✓ Cerrar bien los grifos contribuye de forma importante al ahorro de agua. Mientras nos cepillamos los dientes, debemos cerrar la llave; sólo hay que abrirla para enjuagarse al principio y al final. Hay que reparar las llaves que goteen, **una gota por segundo se convierte en 30 litros al día.**
- ✓ Si se va a cambiar los grifos, se pueden elegir modelos monomando que regulan mejor la temperatura del agua, ahorran un 50 % del consumo y no gotean.
- ✓ Puede reducir el volumen de agua utilizada en el retrete introduciendo botellas llenas de agua o arena en la cisterna o bajando la boya. También puede sustituir las cisternas por otras de menor capacidad.
- ✓ No debe utilizar el retrete como basurero, no tire colillas de cigarrillos, compresas, bastoncillos, algodones, medicinas u otros objetos.
- ✓ Compre papel higiénico blanco, evitando el de colores o decorado que necesita enormes cantidades de sustancias químicas para blanquearlo y para eliminarlo en las plantas de tratamiento.
- ✓ Utilice la ducha en vez de bañarse, consumirá una cuarta parte menos de agua.
- ✓ En el aseo personal, puede ser igual de limpio con menos cantidad de jabón; incluso los más suaves resultan perjudiciales para la piel, y además contaminan el agua.



**Y ahora proceda a contestar las siguientes preguntas antes y después de leer las buenas prácticas indicadas anteriormente:**

<b>Semana n°</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
¿Hoy ha preferido ducharse en vez de bañarse?							
¿Ha cerrado el grifo mientras se cepillaba los dientes?							
¿Ha utilizado algún mecanismo que reduzca la cantidad de agua de la cisterna?							
¿Tiene colocado un pequeño cubo de basura al lado del retrete?							
¿Tiene ajustada la temperatura del calentador para no tener que abrir el agua fría?							



### 2.3. LIMPIEZA DEL HOGAR

Racionalice el uso de productos de limpieza, algunos son perjudiciales para el medio ambiente. Hay productos empleados para la limpieza del hogar que, una vez emitidos a la atmósfera (aerosoles, ambientadores, ...) o añadidos al agua de lavado, pueden ser perjudiciales para el medio ambiente. No obstante, la industria del sector cada vez es más sensible a la problemática ambiental.



**Veamos algunas prácticas sencillas que nos permiten limpiar nuestro hogar con productos poco agresivos:**

- ✓ Evite los productos de limpieza que contengan sosa cáustica, como limpiadores de horno, limpiadores para el cuarto de baño, desatascadores, o desinfectantes. El horno se puede limpiar con una solución de bicarbonato sódico (una cucharilla de café en un vaso de agua tibia). El retrete, el lavabo y la bañera se pueden limpiar con vinagre. Podemos usar el tradicional desatascador de goma en vez de un producto químico.
- ✓ Los suelos se pueden limpiar con agua caliente y un chorrito de jabón para la vajilla, y si son de madera con agua y un chorrito de vinagre.

- ✓ Las superficies de plástico, losa, azulejos, etc., quedan muy bien con agua y jabón. Cuando hay manchas de grasa, se eliminan con amoníaco diluido en agua.
- ✓ Los cristales se limpian muy bien con papel de periódico y amoníaco diluido.
- ✓ También existen quitamanchas caseros muy buenos y que no perjudican el medio ambiente: por ejemplo, una pasta de polvos de talco y lavavajillas sirve para eliminar las manchas de grasa y aceite; leche para las manchas de tinta; las manchas dejadas por quemaduras se eliminan si pone una cebolla cruda pelada encima.
- ✓ Procure evitar los insecticidas, sobre todo en *sprays*. Se puede poner lavanda o albahaca para ahuyentar a las moscas.
- ✓ Un plato de café molido sobre el fogón caliente de la cocina elimina los malos olores, y en la nevera, el mejor ambientador es medio limón con tres o cuatro clavos o un platito con bicarbonato.

**Y ahora proceda a contestar las siguientes preguntas antes y después de leer las buenas prácticas indicadas anteriormente:**

<b>Semana n°</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
¿Ha intentado disminuir la cantidad de productos de limpieza que emplea diariamente?							
¿Ha buscado la utilización de productos menos dañinos para la limpieza de su hogar?							
Supongamos que estamos en verano ¿utiliza productos químicos contra los insectos?							
¿Tiene ambientadores en el cuarto de baño?							
Supongamos que se manchas la camisa de grasa ¿ha probado su limpieza con productos naturales?							

 <b>Todas las veces</b>	 <b>Algunas veces</b>	 <b>Ninguna vez</b>
---	---	---

## 2.4 CONSUMO

Los hábitos alimentarios tienen una gran importancia sobre la salud y el bienestar, pero también sobre el medio ambiente.

### Algunas prácticas adecuadas que podemos adoptar:

- ✓ Opte por una alimentación natural y por la dieta mediterránea, que se ha demostrado como la más adecuada desde el punto de vista de la salud.
- ✓ Consuma alimentos frescos y de temporada. Huya de la comida rápida y de los platos pre-cocinados y sobreempaquetados.
- ✓ Una buena opción es fomentar y educar a la familia en la compra y consumo de alimentos “ecológicos”, procedentes de sistemas agrícolas, ganaderos y pesqueros de bajo impacto sobre el medio ambiente. Para ello, es necesario conocer los símbolos que acreditan que un producto tiene esta calificación y distinguir las etiquetas donde se indica. El problema es que estos productos suelen tener un precio más elevado.
- ✓ Muy interesantes son los productos con “denominación de origen”, producidos de manera tradicional en determinadas comarcas, con garantía de calidad del alimento en cuestión.
- ✓ Cuando compre atún, intente buscar las marcas que aseguren que, por su forma de pescarlo, evitan la muerte de los delfines que puedan quedar atrapados en las redes. Un ejemplo es el “lábel vasco” de calidad alimentaria, que se concede al bonito del norte y al



atún rojo capturados de la forma tradicional (“dolphin friendly” y “dolphin safe” de ámbito internacional).

- ✓ También debe tener en cuenta el denominado “*comercio justo*” que permite adquirir productos (incluidos alimentarios) procedentes de países en vías de desarrollo y comercializados a través de canales que garanticen que los beneficios revierten en los propios productores y no sobre los intermediarios.

**Y ahora proceda a contestar las siguientes preguntas antes y después de leer las buenas prácticas indicadas anteriormente:**

<b>Semana n°</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
¿Utiliza aceite de oliva para cocinar?							
¿En su compra diaria ha buscado los productos con menor embalaje?							
¿Ha comprado hoy algún producto “ecológico” ?							
¿Ha leído las etiquetas de los productos que ha comprado antes de adquirirlos para saber su procedencia?							
¿Ha utilizado productos precocinados?							

 <b>Todas las veces</b>	 <b>Algunas veces</b>	 <b>Ninguna vez</b>
---	---	---

## 2.5 EL COCHE

Es difícil que nuestra sociedad renuncie al automóvil. Pero hemos de saber que los coches son uno de los factores que más contaminan y contribuyen a producir enfermedades respiratorias.



**Las buenas prácticas que podemos llevar a cabo son:**

- ✓ Utilice el coche sólo cuando sea absolutamente imprescindible. Los trayectos más cortos los puede hacer andando. Para sus desplazamientos y cuando la distancia no le permite ir caminando, utilice el metro, el autobús o el tren.
  - ✓ Un buen consejo es compartir el coche con varios amigos o vecinos, con compañeros de trabajo que realicen el mismo itinerario.
- 
- ✓ Si conduce a menos de 90 ó 100 kilómetros por hora, el consumo de gasolina y la emisión de contaminantes será mucho menor. En ciudad, no se debe frenar ni acelerar con brusquedad, estas acciones aumentan la producción de gases contaminantes.
  - ✓ Utilice gasolina sin plomo y mantenga el coche en buen estado: **un automóvil con una adecuada puesta a punto gasta hasta un 9 % menos de combustible y genera menos emisiones tóxicas.**
  - ✓ No lleve peso innecesario en el coche, le hace consumir más gasolina.

- ✓ Al comprar un coche nuevo, no piense sólo en la estética o en sus prestaciones en cuanto a velocidad se refiere; entérese sobre su consumo, el carburante que utiliza y, en su caso, si va equipado con catalizador.
- ✓ Aunque tenga la posibilidad de hacerlo, no lave el coche con la manguera. Puede hacerlo con un cubo y una bayeta. Con este sencillo acto ahorrará 10 veces más agua.

**Y ahora proceda a contestar las siguientes preguntas antes y después de leer las buenas prácticas indicadas anteriormente:**

<b>Semana nº</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
¿Ha utilizado hoy el transporte público para sus desplazamientos?							
¿Y el coche particular?							
Si ha circulado por carretera ¿ha sobrepasado los 100 Km/h?							
¿Ha compartido el vehículo para desplazarse al trabajo, comprar o recoger a sus hijos del colegio?							
¿Utiliza su coche gasolina sin plomo?							

 <b>Todas las veces</b>	 <b>Algunas veces</b>	 <b>Ninguna vez</b>
---	---	---

## 2.6 EL JARDÍN

Si tiene una casa con jardín, **puede llevar a cabo estos pequeños consejos:**

- ✓ Riegue al amanecer o al anochecer, cuando el agua tarda más en evaporarse. No por regar más se conservará mejor el jardín, la mayoría reciben el doble de agua que necesitan.
- ✓ Instale técnicas de riego por goteo y microaspersión, que consumen menor cantidad de agua que el tradicional riego con manguera.
- ✓ Plante especies autóctonas propias del lugar: el tomillo, el romero, la salvia, la lavanda, ... exigen poco agua para su mantenimiento y pueden ser utilizadas como condimento o como plantas medicinales. El césped exige mucha cantidad de agua, puede diseñar un jardín con plantas típicas mediterráneas.
- ✓ Para fertilizar su jardín utilice compost procedente de residuos orgánicos de la agricultura y la ganadería. Los posos de café son un excelente abono para sus plantas.
- ✓ Evite utilizar insecticidas o herbicidas en aerosoles; en todo caso, pulverizadores.
- ✓ Para ahuyentar a los insectos es muy eficaz situar medio limón con unos clavos (especia) insertados o unos tiestos de albahaca.



**Y ahora, si tiene jardín, proceda a contestar las siguientes preguntas antes y después de leer las buenas prácticas indicadas anteriormente:**

<b>Semana n°</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
¿Ha regado hoy a las horas de menor insolación?							
¿Tiene plantas típicas de clima mediterráneo?							
¿Utiliza sus plantas de jardín para condimentar en la cocina?							
¿Utiliza herbicidas o plaguicidas sin aerosoles?							
¿Ha regado con manguera?							





LA SOSTENIBILIDAD EN TU  
COMUNIDAD

No es suficiente que gobiernos, instituciones y organizaciones ecologistas tomen medidas, promuevan proyectos, ..., lo que de verdad hace cambiar las cosas son los pequeños gestos que cada uno de nosotros llevemos a cabo en nuestro hogar, nuestra ciudad, nuestro trabajo, en los lugares que visitamos, ... etc.

Ahora bien, deben tener en cuenta que una persona con conciencia ecológica necesita tener mucha entereza para cumplir con sus convicciones en medio de un ambiente, en ocasiones hostil y burlón, además de no cansarse nunca de replantearse su propio consumo, buscar información, transmitirla, educar a sus hijos, ...

La labor de una persona concienciada con el medio ambiente también es una labor política. Hay que presionar a las autoridades para que faciliten información, creen los servicios necesarios y promuevan la utilización de medios y métodos alternativos.

### 3.1. PARTICIPACIÓN SOCIAL

- ✓ Tome parte en las asociaciones, organizaciones, etc que fomenten o contribuyan a favorecer racionalmente un entorno más ecológico.
- ✓ Ponga en conocimiento de las autoridades competentes todas aquellas situaciones que crea están perjudicando de alguna manera al medio ambiente. No se inhiba, hágalo por usted y por las generaciones venideras.
- ✓ Colabore con el cuidado de las zonas verdes, mobiliario urbano, monumentos, plazas públicas y en general de todo aquello que contribuye a hacer el paisaje urbano más agradable para los madrileños.
- ✓ Utilice las papeleras habilitadas en la vía pública. Es fundamental mantener limpias las calles de ciudad, que también son su casa.

- ✓ Tener plantas o animales en casa es una forma de incrementar la diversidad de la ciudad. Sin embargo, antes de adquirirlos debe informarse bien de sus requerimientos y tener en cuenta los esfuerzos que va a exigir su cuidado. De esta forma evitará situaciones que empujen a su abandono.
- ✓ No abandone en la calle los excrementos de su mascota, utilice las bolsas higiénicas que el Ayuntamiento pone a su disposición.
- ✓ Cuando compre algo o busque un regalo, recuerde:
  - Que no esté fabricado a base de maderas tropicales.
  - Que no proceda de animales en peligro de extinción, por ejemplo de marfil, carey, ...
  - Evite comprar objetos fabricados con piel de serpiente, foca, zorro, visón, ... etc.
- ✓ Si tiene prendas de ropa que no use, no las tire. Puede llevarlas a alguna organización humanitaria o a tiendas de segunda mano.
- ✓ Infórmese sobre los productos que venden en las tiendas de “Comercio Justo”. Puede enterarse si en su entorno existe alguna tienda de solidaridad o un proyecto en este sentido.
- ✓ La ciudad también le ofrece muchas posibilidades para su ocio. Disfrute de los parques de la ciudad, asista a charlas, jornadas, seminarios, exposiciones sobre temas relacionados con el medio ambiente y su protección, conozca a gente preocupada por estas cuestiones, ... etc..
- ✓ Aproveche las oportunidades que le ofrece la ciudad, su distrito, su barrio y reduzca la movilidad innecesaria.

### **3.2. OCIO EN LA NATURALEZA**

- ✓ Cuando vaya al campo, respete la naturaleza, observe los cambios que experimente el medio y si detecta alguna anomalía comuníquese a las autoridades competentes.

- ✓ Si acude a la naturaleza en busca de tranquilidad, aproveche todos los recursos que le brinda: centros de información, centros de interpretación, oficinas de turismo, etc.
- ✓ Si está a su alcance, participe con las organizaciones responsables en las campañas de repoblaciones forestales.
- ✓ Camine por los senderos establecidos, no pise fuera de ellos, en estos lugares la flora es muy frágil. No deje ninguna huella de su paso en forma de basuras, ramas arrancadas o música a todo volumen.
- ✓ La oferta de ocio respetuoso con el medio ambiente es cada vez mayor. Infórmese de los establecimientos hosteleros, muchos de ellos han incorporado criterios ambientales en su gestión, como son medidas de reducción en el consumo de agua y energía.
- ✓ Evite comprar marfiles, corales, caparazones de tortuga, plumas exóticas o pieles de animales silvestres. No compre animales exóticos sin asegurarse que han sido importados legalmente.
- ✓ Cuando salga al campo, no haga fuego salvo donde esté permitido; si lleva perro, manténgalo atado; llévese la basura a casa y no arranque las plantas.
- ✓ También es preocupante la proliferación de actividades deportivas de riesgo tales como el rafting, el descenso por cañones fluviales, etc en estos casos, el problema no es la actividad en sí, sino la manera en que se ofertan al público, generando masificación en determinadas zonas muy frágiles (cabeceras de río, zonas vírgenes).

### **3.3. TRANSPORTE**

- ✓ Utilice el transporte público siempre que pueda.
- ✓ Reduzca su movilidad cotidiana, aproveche las oportunidades que le ofrece su vecindario.
- ✓ Haga un uso racional del coche, procure utilizarlo sólo cuando sea realmente necesario. No recurra a él en trayectos cortos, especialmente en el corazón de las ciudades.

- ✓ Si utiliza el coche, compártalo siempre que pueda. Los coches plenamente ocupados gastan, comparativamente, cuatro veces menos.
- ✓ En los viajes en automóvil deposite las basuras, bolsas, cáscaras, ... en los contenedores de las estaciones de servicios, nunca en los márgenes de la carretera.
- ✓ Cuando salga al campo con el coche circule exclusivamente por las carreteras: las rodaduras de los automóviles son uno de los agentes de erosión más peligrosos. Los vehículos todoterreno permiten acceder a espacios que naturalmente estarían preservados por su difícil acceso.
- ✓ Evite las motos de “*trial*” y si utiliza la “*mountain-bike*” no abandone los caminos señalados.
- ✓ Lleve su coche al taller con regularidad. El mantenimiento correcto es indispensable: una puesta a punto aumenta el rendimiento del vehículo, la falta de presión en las ruedas supone un consumo extra de combustible, haga medir el ruido de su automóvil, no debe sobrepasar los 80 decibelios.



DICCIONARIO DEL RECICLAJE





**DEPOSITA**



**SUGERENCIA PARA UN  
COMPORTAMIENTO MÁS ECOLÓGICO**



**EVITA HACER ESO**



**REUTILIZA Y RECICLA**

## ACEITES

El aceite **lubricante** de los vehículos es reciclable y, sin embargo, cada año se desechan o se tiran por el alcantarillado millones de litros. Esta práctica no es sólo un desperdicio, sino que también es un riesgo en potencia. Los restos de aceite contienen sustancias tóxicas que pueden ser muy contaminantes si no se tratan adecuadamente. Sólo cuatro litros de aceite (la cantidad que utiliza un coche cuando realiza el cambio de aceite) pueden contaminar una superficie de agua equivalente a dos veces un campo de fútbol. Y si el aceite entra en contacto con aguas residuales, puede acabar con las bacterias necesarias para un tratamiento adecuado de las aguas negras. (Datos extraídos del libro “*Reducir, Reutilizar, Reciclar*” de **Jan McHarry**).

## ACEITE DE COCHES.

Se calcula que un 40 % de la contaminación de ríos y lagos procede del aceite usado del motor.



Lo más aconsejable es efectuar el cambio de aceite en su taller de confianza. Asegúrese que su taller guardará convenientemente el aceite usado para su envío a un centro especial de tratamiento de aceites.



Si el cambio de aceite lo hace usted mismo, recoja el aceite usado en una lata y llévelo a los Puntos Limpios y Centros de Recogida y Reciclaje.



Nunca mezcle disolventes, gasolina, o anticongelantes con el aceite para automóviles que ya haya sido usado.



Use recipientes que queden bien cerrados y que se puedan vaciar con facilidad. Después de depositar su aceite usado, llévese su recipiente a la casa para que pueda volver a usarlo.

Vacíe el filtro para aceite por un período de 24 horas para dejar escurrir todo el aceite sobrante.

## ACEITE DOMÉSTICO.



Los aceites vegetales generados en su hogar deposítelos en los Puntos Limpios o Centros de Recogida y Reciclaje.



Una excelente idea es la fabricación de jabón a partir de aceite usado. Supone no sólo el aprovechamiento y reciclaje del aceite usado, sino además evitará así que este producto tóxico se vierta sin control a los cauces fluviales.

La receta del jabón es sencilla. Por cada tres litros de aceite de oliva usado en la cocina se añade otros tantos de agua y medio kilo de sosa cáustica. Se mezcla poco a poco el agua y la sosa, que reacciona produciendo mucho calor. Al enfriar, se añade progresivamente el aceite sin dejar de remover hasta que espesa. Se dispone en grandes bandejas y una vez endurecido, se corta dándole forma a la pastilla de jabón. Se añade azulete si quiere una tonalidad más atractiva al jabón. Se trata de una buena práctica con repercusiones positivas en nuestra economía, nuestro medio ambiente y un factor de entretenimiento hogareño.

## AEROSOL, SPRAYS

La capa de ozono de la atmósfera cumple la función de filtro de los rayos solares, dejando pasar sólo los beneficiosos y reteniendo gran parte de los que pueden ser dañinos para los seres vivos.

Esta capa está siendo destruida por determinados gases, principalmente CFC's, que se encuentran, entre otros, en los propulsores de aerosoles (ambientadores, insecticidas o desodorantes)



No lo deposite en lugares donde puedan romperse o estar expuestos al fuego.



Evite comprar aerosoles y, siempre que pueda, sustituya los productos en aerosol por otros sistemas de aplicación, como los desodorantes de bola o de barra, las lacas o perfumes a presión manual o los limpiadores de pistola.

## ALUMINIO

El aluminio es un material que se emplea para fabricar latas de bebidas, ya que es un material que no se oxida y es muy resistente. El proceso de su reciclado se puede repetir indefinidamente, lo que permite un enorme ahorro de materias primas, un 96% de energía y un 95% de la contaminación atmosférica que produce su fabricación. Piense que una lata de aluminio tardará 500 años en desaparecer si no la reciclamos.



Deposite las latas en los contenedores amarillos habilitados en la vía pública para recoger los envases.



Es una buena conducta comprar bebidas retornables (envase de vidrio) de tamaño familiar en vez de bebidas individuales enlatadas.

Anime a las organizaciones comunitarias, supermercados y tiendas grandes y pequeñas cercanas, a la instalación de programas de reciclaje de aluminio.

## BATERIAS

Se usan en herramientas eléctricas, teléfonos móviles e inalámbricos, ordenadores portátiles y cámaras de video. Se recupera la batería, por su alto valor contaminante y del resto de materiales una cantidad importante se reincorpora a la industria en general.



Evite usar baterías cuando exista la posibilidad de funcionar con electricidad.

Use baterías recargables cuando sea posible. Aunque a la hora de comprarlas son más caras, tienen mayor duración.

Siga las instrucciones del uso y mantenimiento de la batería para aprovechar toda su vida útil: no la exponga a altas temperaturas, no las recargue si nos están completamente descargadas, etc..



Para su reciclaje póngase en contacto con su distribuidor. Existen puntos de recogida, como los ubicados en establecimiento de venta y reparación de telefonía móvil. También puede dirigirse al Centro del Producto Reciclado (ver direcciones útiles), que tiene un contenedor de recogida y servicio de información.

## DETERGENTES

Es un fenómeno tan curioso como absurdo: vivimos en casas aparentemente cada vez más limpias, y en medio de un ambiente cada vez más contaminado. Hay que recordar siempre que todo lo que tiramos por el desagüe del lavabo, el retrete o el fregadero acaba en el río, y de ahí va al mar.



Evite comprar detergentes con fosfatos o tensoactivos.



Los detergentes “recargables” disminuyen impactos por el embalaje. Use la cantidad apropiada, la limpieza y la blancura no mejoran por usar más detergente del mínimo necesario.

Pruebe a utilizar métodos tradicionales de limpieza; para la limpieza de muchas superficies y tejidos los jabones naturales o neutros dan resultados óptimos.

Los suavizantes son muy impactantes en el medio ambiente y reducen la vida de la ropa. Empléelos sólo de vez en cuando.

El vinagre sirve como detergente, fregasuelos, fijador del color en las prendas de lana y como desengrasante.

## ELECTRODOMÉSTICOS

Los electrodomésticos contienen productos altamente contaminantes, como los CFC's.



Si va a comprarse un nuevo electrodoméstico, pero el suyo actual sigue siendo útil contacte con alguien que lo necesite a través de internet, poniendo un anuncio en su comunidad, etc.



Si no se puede reutilizar, deposítelo en los Puntos Limpios o Centros de Recogida y Reciclaje, o exija al comprar uno nuevo que le retiren el anterior para su reciclado.



Si decide comprar cualquier aparato que consuma energía, elija el que menos energía gaste, dentro de los que le sirven para las funciones que necesite. Exija al vendedor que lo está atendiendo la información sobre el consumo energético del aparato que está pensando comprar, porque no todos los electrodomésticos consumen lo mismo. La diferencia en consumo energético entre aparatos similares puede alcanzar el 20%

## ENVASES Y EMBALAJES

El reciclaje de plástico permite ahorrar materias primas, petróleo fundamentalmente, y así se disminuyen las emisiones contaminantes de su fabricación y los residuos generados durante este proceso.



Deposítelos en los contenedores amarillos ubicados en la vía pública. Envases de plástico: botellas de agua, de refrescos, de aceite, de productos de limpieza

(detergente líquido, lejía, suavizante, etc.), de cosmética (gel, champú, hidratante etc.), de yogur y otros postres lácteos, bolsas de plástico entregadas en los puntos de venta, briks para bebidas: de leche, zumo, vino etc, envases metálicos: latas de bebidas, botes de conserva, aerosoles, tapas metálicas, etc.

No introduzca en el contenedor la bolsa entera con los envases dentro. Introduzca primero los envases y después la bolsa suelta. Quite el tapón a los envases de plástico. Deposite los envases vacíos (sin restos líquidos) y preferiblemente limpios.



No deposite en los contenedores amarillos envases de vidrio, cartón, periódicos, revistas, juguetes de plástico, pequeños electrodomésticos (tostadoras, planchas etc.), biberones, guantes de goma, utensilios de aseo, utensilios de cocina, cajas de fruta, cubos de plástico etc. Separe sus residuos con criterio y siga las instrucciones que le damos. Cada fracción de restos tiene su lugar.

Evite comprar alimentos presentadas en bandeja de corcho blanco.

No compre nada que venga embotellado en PVC.

Rechace los alimentos que vienen en bolsitas individuales dentro de otro paquete más grande.



No se deshaga de las bolsas de plástico limpias y reutilícelas.

Utilice bolsas de tela para ir a la compra en lugar de bolsas de plástico. Muchas veces la tinta impresa contiene cadmio, metal tóxico que pasa a la atmósfera cuando se quema.



Emplee bolsas biodegradables, ya que al desecharlas como basura se desintegran por efecto de la luz.

A la hora de escoger entre productos semejantes, elija aquel que tenga menos envases y embalajes. Tenga en cuenta que estos envases también los paga y en ocasiones el precio del envoltorio supera al del producto.

Insista al dependiente en que no le envuelva los objetos que ha comprado, salvo que sea imprescindible.

Siempre que pueda compre los alimentos producidos lo más cerca posible de su localidad. Ahorrará embalajes y transporte.

Cuando sea posible, compre a granel. Así evita embalajes innecesarios y decide la cantidad del producto que mejor se adecua a sus necesidades.

Pliegue los briks. Ocupan menos espacio tanto en su casa como en el contenedor amarillo.

Los detergentes “recargables” disminuyen impactos por el embalaje.

## LIBROS Y MATERIAL ESCOLAR



Los libros y material escolar suponen un gran desembolso en la economía familiar. Su reutilización y mantenimiento será muy favorable.

Acostumbre a los pequeños a cuidar el material escolar, ya que así podrán utilizar parte del mismo durante varios años.

Si un libro que debe adquirir ha sufrido variaciones respecto a la anterior edición, échele una ojeada antes de descartar el ejemplar usado. Sopesese el número y la

magnitud de las modificaciones, y no dude en consultar con el profesor de la materia en cuestión si realmente merece la pena desechar el libro usado.



No deposite los libros de texto en los contenedores azules.

Cuando ya no necesite los libros de texto, póngase en contacto con ONG's, ya que pueden ser nuevamente utilizados por otros niños



Acudir a bibliotecas tanto del colegio como municipales para utilizar libros de lectura o de apoyo tiene dos ventajas: además de evitar la compra de esos libros, permitirá a los niños iniciarse en la dinámica de buscar información por su cuenta, hábito muy positivo para los estudiantes.



A la hora de adquirir “otros materiales” busque por su casa. Seguro que ya cuenta con parte del material que tenía pensado adquirir, pues año tras año se requieren artículos de similares o iguales características.

Adecue la cantidad de materiales como pinturas, plastilina o bolígrafos a las necesidades de cada momento (compre sólo una caja de pinturas a pesar de que sabe que a lo largo del curso su hijo/a necesitará otra más). Evitará derroches.



Adquirir artículos con una óptima relación calidad-precio le permitirá un posterior ahorro mediante la reutilización de esos materiales, ya sea por parte de hijos menores, familiares, amigos o vecinos.

Los niños son grandes imitadores, especialmente a partir de cierta edad. Si quiere transmitirles valores de consumo responsable, aplíqueselos primeramente a usted mismo: el ejemplo resulta esencial.

## MATERIAL ELECTRÓNICO

Ordenadores personales, video cámaras, radiocassettes, cintas de video, televisores, etc.



Apague los aparatos cuando no los esté utilizando (televisor, ordenador, lámparas...). Si un ordenador tiene que dejarse trabajando muchas horas, puede apagar el monitor (que es lo que más consume).



Si se va a deshacer de material electrónico, deposítelo en los Puntos Limpios o Centros de Recogida y Reciclaje.

## MATERIA ORGÁNICA

La materia orgánica pueden ser de origen doméstico (restos de alimento) o de origen vegetal (césped, restos de poda...).



Los restos de materia orgánica pueden utilizarse para hacer “compost”, material utilizable en jardinería y agricultura, tanto para abono como para la recuperación de suelo en erosión.

## MATERIAL SANITARIO, MEDICAMENTOS



El material sanitario se entrega en los Puntos Limpios o en los Centros de Recogida y Reciclaje. Las farmacias también recogen estos productos con una finalidad exclusivamente de almacenamiento hasta que SIGRE (Sistema Integrado de Gestión y Recogida de Envases), organismo vinculado a laboratorios

farmacéuticos y al Consejo Nacional de Farmacéuticos, encargado de poner en marcha y ejecutar el plan de eliminación controlado del medicamento, lleve a cabo su proyecto.



No lleve a la farmacia productos de cosmética o de belleza (cremas hidratantes, leches bronceadoras, champús, esmaltes de uñas, preparados adelgazantes, etc.)

## MUEBLES DE MADERA



Mantenga sus muebles y madera en buen estado, de esta forma prolongará su vida útil.

Elija muebles de madera que presenten certificación de proceder de bosques gestionados ecológicamente. El Consejo de Gestión Forestal (FSC), una asociación no gubernamental formado por representantes de intereses económicos, sociales y ambientales, WWF, Fondo Mundial para la Naturaleza, etc certifica las etiquetas ecológicas de maderas procedentes de bosques gestionados ecológicamente.



Si se va a deshacer de ellos y están en buen estado póngase en contacto con ONG`s o asociaciones para que puedan reutilizarse. El Ayuntamiento de Madrid tiene un servicio de recogida de muebles o pueden depositarse en los Puntos Limpios y Centros de Recogida y Reciclaje.

## PAPEL Y CARTÓN

La recuperación del papel y cartón conlleva numerosos beneficios medioambientales: la reducción de árboles necesarios para fabricar papel (13 árboles por Tm. aproximadamente), disminuyendo así la deforestación y el abuso del monocultivo de especies de crecimiento rápido (pino, eucalipto) en detrimento de las especies autóctonas, la reducción del consumo de energía (35%) y agua (60%), y la reducción de la contaminación atmosférica (70%) y la saturación de los vertederos.



Deposite en los contenedores azules periódicos y revistas, propaganda impresa (buzoneo, etc.), pequeñas cajas de cartón: cajas de galletas, paquetes de detergente, envases de cartón para huevos, bolsas de papel entregadas en los comercios, etc..



No deposite en el contenedor bricks, pañales, papeles sucios o papeles encerados, metalizados o plastificados.



Rechace la publicidad que le dan por la calle si no la necesita. Utilice los papeles de imposible o difícil reciclaje (papeles pintados, papel de envolver, etc..) sólo cuando sea imprescindible. Use racionalmente el papel y aprovéchelo al máximo en las tareas normales: apuntar citas, hacer la lista de la comprar, etc.

Pliegue el cartón antes de introducirlo en el contenedor.

## PILAS

Es importantísimo reducir estos residuos, ya que así se evita que los metales tóxicos contenidos en las pilas (mercurio y cadmio entre otros) se dispersen en el medio y puedan afectar a los seres vivos y al propio hombre. Su reciclaje permite que se aprovechen las materias primas contenidas en las pilas, algunas de las cuáles escasean en la naturaleza y tienen un importante valor.



Deposítelas en los contenedores ubicados en la vía pública o devuélvalos a los comercios a los que va usted a adquirir otras nuevas.

Racionalice el uso de aparatos de pilas.



Los aparatos mixtos (pilas y red) enchúfelos siempre que pueda. Tenga en cuenta que la energía de las pilas cuesta hasta 450 veces más que la que suministra la red.

Utilice pilas recargables. Cuestan más pero a medio plazo son mucho más rentables.

Evite las pilas botón y, si tiene que comprarlas, elija las de litio, las de zinc-aire o las de óxido de plata, que no tienen o tienen muy poco mercurio.

## TEXTILES



Recuerde que los tejidos naturales (lana, algodón, lino, ...) son mucho más fáciles de reciclar y menos contaminantes, tanto en su producción como en su conversión en residuo, que los sintéticos.



No tire ropa o calzado en buen estado simplemente porque “ya no está de moda”. Entréguela a otras personas que quieran utilizarla.



La ropa que ya no le vale puede venirle bien a otra gente. Regálela o entréguela a entidades benéficas.

Reutilice la ropa inservible para otros usos, como trapos de cocina u otras mil cosas que se pueden hacer con los retales.

## VIDRIOS

El reciclado del vidrio reduce erosiones por la búsqueda y extracción de la materia prima, ahorra energía (tanto en la fusión como en la extracción del mismo), agua y reduce el volumen de residuos. Se puede reciclar indefinidamente. Por cada tonelada de vidrio recuperado se produce un ahorro de 1.200 kg. de materias primas y 130 Kg. de fuel.



Deposítelo en los contenedores verdes de la vía pública. Se pueden depositar botellas de cualquier color (blanco, verde y marrón), frascos de conserva, cosmética y perfumería.



No deposite lunas de cristales de automóviles, bombillas, espejos, cristales de ventana o tubos fluorescentes. Éstos deben depositarse en los Puntos Limpios o Centros de Recogida y Reciclaje.

Elimine las tapas de los envases de vidrio al llevarlos al contenedor de reciclaje, pues generalmente son de otros materiales.



Prefiera y consuma productos en envases retornables.

En su lugar de trabajo tenga su propio vaso o taza para evitar el uso de desechables. Lo mismo cuando celebre fiestas en su hogar.

Anime a las organizaciones de su comunidad a la instalación de programas de reciclaje del vidrio.



**ANEXO**

## **PUNTOS LIMPIOS O CENTROS DE RECOGIDA Y RECICLAJE (C.R.R)**

Son instalaciones donde recogen cierto tipo de residuos domésticos ya seleccionados. Pretenden aprovechar materiales para conseguir un ahorro energético y de materias primas, evitar el vertido incontrolado de residuos y separar los residuos que se generan en los hogares, papel, cartón, metales, aceite vegetal, madera, material inerte procedente de pequeñas obras domésticas (hasta un máximo de 60 kg. por entrega y día), vidrio, P.V.C., otros plásticos, aceite y baterías de automóvil, electrodomésticos, pilas, pinturas, medicamentos, termómetros, sprays, radiografías, tubos fluorescentes, otros residuos del hogar previa identificación. Para información de materiales específicos llamar al Ayuntamiento de Madrid (010)

### **Centros de Recogida y Reciclaje:**

**Chamartín.** C/ Alfonso XIII, c/v Plaza José María Soler.

**Ciudad Lineal.** Avda. de Daroca (final del Cementerio de la Almudena).

**Fuencarral-El Pardo.** C/ Úbeda, s/n. 28034 Madrid. Horario domingos y festivos de 9-14 horas.

**Latina.** C/ Concejal Francisco José Jiménez Martín s/n (frente a la calle Gotarrendura.

**Retiro.** C/ Cerro Negro, c/v Luis Peidró.

**Usera.** C/ Cristo de la Victoria, s/n.

**Puente de Vallecas.** C/ José Paulete, s/n.

**Villa de Vallecas.** C/ Luis I, s/n, frente C/ Casas de Miravete.

**Villaverde.** Avda. Real de Pinto, s/n.

Se prevé la inauguración de un C.R.R. por cada distrito en un futuro próximo.

## TELÉFONOS DE INFORMACIÓN

### AYUNTAMIENTO DE MADRID

**Teléfono: 010.**

Horario: De lunes a sábado de 8 a 20 horas, y domingos y festivos de 8 a 14 horas.

Página web: <http://www.munimadrid.es/>

INFORMACION MUNICIPAL	010
SIM	91 588 04 08
AVERIAS DEL ALCANTARILLADO	010
REPOSICION DE BOLSAS DE SANECANES	010
RETIRADA DE ESCOMBROS DE LA VIA PUBLICA	010
VEHICULOS ABANDONADOS	010
MOLESTIAS POR RUIDO	010 / 092 (Patrulla Ecológica)
INSTALACIONES DE AGUA EN LA VIA PUBLICA	010

CONTAMINACION EMISION HUMOS	010
PODA DE ARBOLES	010
INCIDENCIAS SOBRE ANIMALES PROTEGIDOS	092 (Patrulla Ecológica)
RECOGIDA DE ANIMALES MUERTOS	91 332 00 80
FUENTES ORNAMENTALES EN MAL ESTADO	91 554 16 55
TRANSFORMACION DE CALDERAS DE CARBON	91 588 86 87
PLAN MUNICIPAL DE LIMPIEZAS DE FACHADAS	92 588 86 87
DEPARTAMENTO DE ALCANTARILLADO	91 588 87 82/91 588 87 83
DEPARTAMENTO DE DEPURACION	91 588 87 81/91 588 87 80
DEPARTAMENTO DE AGUAS SUPERFICIALES	91 588 87 84/91 588 87 85
DEPARTAMENTO CALIDAD AMBIENTAL	91 588 87 41
DEPARTAMENTO DE LIMPIEZA URBANA	010
DEPARTAMENTO DE JARDINES HISTORICOS Y ESPACIOS SINGULARES	91 455 01 00
DEPARTAMENTO DE PARQUES FORESTALES Y ARBOLADO URBANO	91 588 87 88/91 588 87 89

## COMUNIDAD DE MADRID

### **Oficina de Atención al Ciudadano.**

Plaza Descubridor Diego de Ordás, 3 Metro: Ríos Rosas. **Teléfono: 012**

Horario personal: De lunes a viernes de 9 a 18 horas, sábados de 9 a 13 horas.

Horario telefónico: De lunes a viernes de 9 a 21 horas, sábados de 10-22 horas y domingos y festivo de 10-14 horas.

Página web: <http://www.comadrid.es/012>

### **Consejería de Educación Dirección General de Juventud (CRIDJ) - Asesoría de Naturaleza**

C/ Gran Vía, 10 Teléfono: 91 580 42 45.

Horario: De lunes a viernes de 9 a 14 horas.

Página web: <http://www.madrid.org/inforjoven>

### **Consejería de Medio Ambiente - Servicio de información ambiental**

C/ Ronda de Atocha, 17

Horario: De lunes a viernes de 9 a 14 horas.

Tel.: 91 580 16 79

### **Centro del Producto Reciclado**

C/ Princesa nº 29 (esquina Evaristo San Miguel)

Teléfonos: 91 547 28 65 / 91 547 05 77 / 91 547 90 21 Fax: 91 548 74 44

Página web: [www.gedesma.es/cpr](http://www.gedesma.es/cpr)

**Teléfono de Información Ambiental 901 52 55 2.**

Página web: <http://www.medioambiente.comadrid.es>

## ASOCIACIONES

**Asociación RETO.** Ctra. Mejorada, Km. 1. 28803 - Alcalá de Henares, Km. 5,5. 28032 Madrid. Tel.: 91 8828898. Recogida de ropas y muebles.

**Fundación Banco de Alimentos de España.** Ctra. Colmenar Viejo, Km. 13,600. Almacén de la Solidaridad. (Colegio San Fernando). 28049 Madrid. Tel.: 91 734 63 83. Horario: De lunes a viernes de 9 a 14 horas. Recogen excedentes de alimentos no perecederos a comerciantes y particulares.

**REMAR (Rehabilitación de marginados).** C/ Ambrosio Vallejo, 21. 28007 Madrid. Tel.: 91 311 17 12. Recogen ropa, libros, muebles, ...

**Traperos de Emaús.** Ctra. Villaverde-Vallecas, Km. 1,8. Edificio Hormiguera Nave 15. 28031 Madrid. Tel.:91 777 83 00/ 527 33 97 (tienda). Recogida en C/ San Cayetano, 8,. Horario: de lunes a viernes de 10-14 horas y 17-20 horas. Recogen papel, muebles, ropas, etc.

**Consejo Nacional de Farmacéuticos.** C/ Villanueva, 11,6ª planta. 28001 Madrid. Tel.: 91431 25 60

**ARPAL** (Asociación del Reciclado de Productos de Aluminio). C/ Pensamiento, 27, 3º Izqda.  
28020 Madrid. Tel.: 91 571 46 46. Fax: 91 571 14 31.  
Realizan campañas informativas y de sensibilización.  
<http://www.comadrid.es/inforjoven/cridj/medambi/http/www.aluminio.org>

**Instituto para la Formación y el Reciclado de la Hojalata.** C/ Velázquez, 70. 4º Izqda.  
28001 Madrid. Tel.: 91 5769141

**ANFEV** (Aso.Nac. de Empresas de Fabricación Automática de Envases de Vidrio). C/  
General Oraá, 26. 2º. 28006 Madrid. Tel.: 91 5610175. <http://www.anfevi.com>

**Ecologistas en Acción.** C/ Marqués de Leganés, 12. 28004 Madrid. Tel.: 91 531 23 89.  
<http://www.comadrid.es/inforjoven/cridj/medambi/http/www.ecologistasenaccion.org>

**Greenpeace.** C/ San Bernardo, 107. 28015 Madrid. Tel.:91 444 14 00.  
<http://www.greenpeace.es/> E-mail: [informacion@greenpeace.es](mailto:informacion@greenpeace.es)