

# *CONSUMO RESPONSABLE*

## *LA GOMERA*



## **CONSUMO RESPONSABLE**

Consumir de una manera responsable ha pasado de ser una opción de ecologistas, a ser casi una obligación para todos y cada uno de los ciudadanos.



Vivimos en una sociedad de consumo, donde encontramos a nuestra disposición infinidad de productos y servicios que podemos adquirir; la mayoría, para mejorar nuestra calidad de vida. Sin embargo, nuestra manera de consumir influye directamente sobre el medio que nos rodea, tanto en el medio ambiental, como en nuestra sociedad, siendo por ello necesario ser conscientes de los efectos que se derivan de nuestra manera de consumir.

A través de esta pequeña guía, podrás conocer las influencias de tu consumo sobre el medio que nos rodea, además de algunos consejos para consumir de una manera más acorde a la sostenibilidad de nuestro entorno.

Recuerda; consumir de una manera responsable hoy, es la mejor opción para nuestro mañana.

## **REFLEXIONES SOBRE CONSUMO RESPONSABLE**

Solemos plantearnos muchas veces reflexiones o pensamientos interiores sobre la necesidad, utilidad o conveniencia de consumir de una manera responsable. Nos decimos que no merece la pena hacerlo porque una persona, o familia sola no puede arreglar el mundo, porque nos sentimos literalmente como "bichos raros", o simplemente porque lo más cómodo es hacer lo que hemos venido haciendo hasta ahora.

Existen muchas razones para justificar el consumo responsable; desde realidades tan importantes como el "Cambio Climático", hasta una mejora de las condiciones socioeconómicas de nuestra sociedad; pero no hace falta plantearse objetivos tan generales y podemos aplicar los beneficios de esta manera de consumir a nuestra isla, a nuestro municipio, a nuestra salud, hogar.

Cosas tan cercanas y sencillas como fomentar y aplicar a nuestro día a día la cultura del reciclaje, tomar conciencia de lo que compramos en el supermercado, en la ferretería, en el concesionario de vehículos, etc., optimizar el uso de la energía o el agua, supondría un enorme avance del que sólo se puede extraer cosas positivas.

Pongamos todo esto en práctica...

## **RECICLAR, REDUCIR, REUTILIZAR, REPENSAR, REINVENTAR...**

La cultura del reciclaje se ha venido instalando poco a poco en nuestra sociedad. Contamos con diferentes contenedores, a través de los cuales podemos separar nuestros residuos dependiendo de su naturaleza. Recordémoslos.

- ⇒ **Contenedor verde: Envases de Vidrio:** Botellas, frascos y tarros de vidrio (sin tapa).
- ⇒ **Contenedor amarillo: Envases de plástico** (botellas de agua, refresco, detergentes, bolsas de la compra, bandejas de corcho blancas, etc.) **Envases Metálicos** (Latas de bebida, conservas, aerosoles vacíos, etc.) **Envases tipo brik** (de leche, zumos, natas, caldos etc.).
- ⇒ **Contenedor Azul: Envases de Cartón y papel** (todo tipo de cajas, folletos, periódicos, revistas, folios, etc.)



Además, en la isla de La Gomera, contamos con un **punto limpio** en el municipio de San Sebastián, donde podemos llevar residuos tales como electrodomésticos, muebles grandes, pilas, aceites industriales, pinturas y similares, áridos y chatarras, baterías de vehículos, tintas y cartuchos de impresora, etc.

Con todo, además de llevar a cabo las separaciones de residuos, debemos tener en cuenta que el mejor residuo es el que no se produce. Por ello sería muy importante cambiar diversos patrones de consumo que las condiciones de vida actuales nos han, de alguna manera, impuesto. **Debemos evitar los productos de usar y tirar** (platos, vasos y cubiertos desechables, máquinas de fotos de un solo uso, bolsas de plástico, material electrónico desechable, etc.); **los productos con demasiados envoltorios**, siendo más aconsejable comprar a granel y en cantidades mayores (Ej. mejor comprar un litro de jugo de melocotón, que no cuatro brik de 250ml.).

Hay que tener en cuenta además que muchos de los residuos que producimos los podemos reciclar y/o reutilizar nosotros mismo. La basura orgánica puede convertirse a través del compostaje en un excelente y ecológico abono natural. Los muebles, libros, ropa, menaje..... ¿no crees que haya alguien que los pueda querer o necesitar?.

## ***UN USO RACIONAL DE LA ENERGÍA***

La energía es imprescindible para nuestra forma de vida y desarrollo. Necesitamos energía en todas nuestras actividades cotidianas: en el trabajo, en casa, para los medios de transportes..

En Canarias, aproximadamente el 99% de la energía, proviene de los productos derivados del petróleo; con significativas consecuencias medioambientales, de dependencia exterior y de enormes costes económicos. Es por ello, que en los últimos años se han diseñado proyectos con el fin de poner fin a la dependencia de este combustible fósil y fomentar el auge de las energías renovables (Eólica, Solar, etc.) de gran potencial en nuestras islas.

Con todo, los ciudadanos debemos de ser conscientes de la necesidad de hacer un uso racional de la energía a través del ahorro y la eficiencia energética.

Aquí tenemos unos consejos para ello.

### ***PARA EL HOGAR***

#### ***1.- Electrodomésticos***

Adquiere los que tengan clasificación energética A o superior: son los más eficientes. Los podemos encontrar en neveras, lavadoras, lavavajillas, secadoras...



#### ***LA NEVERA***

El frigorífico sitúalo alejado de las fuentes de calor y con suficiente ventilación.

Mantén una distancia mínima entre la nevera y la pared.

Deja que los alimentos calientes se enfríen completamente antes de colocarlos en la nevera.

Evita mantener la puerta abierta mucho tiempo: puede ahorrar hasta un 5% de energía.

Descongelar cuando la capa de hielo supere los 5mm.

Descongelando los alimentos en el interior de la nevera aprovechamos la energía que se ha utilizado para congelarlos.

#### ***LA LAVADORA***

Lava en frío o baja temperatura, el 90% de la electricidad que se consume es para calentar el agua. Utiliza preferentemente los ciclos de lavado a 30º o 40º y evita los de 90º.

Para el lavado llena la lavadora y emplea programas económicos.

Utiliza la dosis de detergente recomendada por el fabricante.

Limpia periódicamente los filtros, un óptimo rendimiento garantiza un menor consumo.

Limita el uso del prelavado a las prendas muy sucias.

#### ***LA COCINA Y HORNO***

Cocinar con olla a presión y con poca agua supone un ahorro del 50% de energía.

Tapando las ollas, cazuelas y sartenes conseguiremos ahorrar un 25% de energía.

La mejor opción para cocinar es el gas natural o butano, pero debemos mantener en buen estado los quemadores y evitar que la llama sobrepase el fondo de los recipientes.

No abrir la puerta del horno si no es imprescindible

No usar el horno para cocinar pequeñas cantidades de alimentos, ni para recalentar o descongelar.

## **2.- Iluminación**

- Aprovecha la luz del día.
- Apaga las luces al salir de las habitaciones.
- Utiliza luces próximas para trabajos como leer, estudiar... y elimina las luces indirectas que suponen gran consumo al tener que ser de mayor potencia.

- Sustituye las bombillas "normales" por otras de bajo consumo. El precio de compra es mayor pero amortizarás pronto la inversión pues consumen un 80% menos y duran 8 veces más.



- Si tienes instalados tubos fluorescentes, continúa utilizándolos, consumen mucho menos que las bombillas tradicionales.
- Utiliza balastos electrónicos en vez de magnéticos en los tubos fluorescentes, y no los dejes encendidos si no los vas a usar. Ya no consumen mucho al encenderse.
- Mantén limpias las bombillas, tubos fluorescentes y reflectores.

## **3.- Agua Caliente**

Una temperatura del agua de 40° C es suficiente para ducharse. Regula el calentador a esa temperatura para evitar calentar agua y luego enfriarla mezclándola.

Ahorrando agua caliente ahorramos energía. Todos los consejos para ahorrar agua son válidos para ahorrar energía.

## **4.- Equipos Ofimáticos**

Los equipos ofimáticos con etiqueta «Energy Star» tienen la capacidad de pasar a un estado de reposo transcurrido un tiempo determinado en el que no se haya utilizado el equipo. En este estado (modo de baja energía) el consumo de energía es como máximo de un 15% del consumo normal.

Muchos aparatos electrónicos siguen consumiendo energía mientras están apagados. Son los que quedan con un piloto encendido en posición de reposo o *stand by*; estos consumos, pequeños pero permanentes, pueden hacer que un aparato consuma más energía en el tiempo que está en espera, que en el que está en uso. Por ello apaga los aparatos que queden conectados permanentemente a la red.

## **USO RACIONAL DE AGUA**

El agua es fundamental para la vida tal y como la conocemos. Su consumo se ha multiplicado en los últimos años, hasta el punto de que en la Unión Europea gastamos de media unos 55,000 litros por año y persona. El 20% de la población mundial gastamos el 80% de los recursos hídricos disponibles.

Hacer un uso racional de tan preciado líquido nos asegurará disponer siempre del mismo.

Coloca **atomizadores en los grifos**: son unas pequeñas piezas que 'mezclan' el agua con aire y crean la sensación de mayor chorro con menor cantidad de líquido. Los encontrarás en cualquier ferretería o tienda de bricolaje. Son artículos muy baratos y no hace falta ser ingeniero para su instalación: basta con desenroscar la boca del grifo, introducirlos y volver a enroscar.



Repara o cambia los grifos que goteen, pueden gastar más de 90 litros a la semana. Asegúrate de que se quedan bien cerrados después de usarlos.

Una **lavadora** puede gastar hasta 90 litros cada vez que la utilizas (según marcas y modelos). Un **lavavajillas**, alrededor de 30. Así que úsalos inteligentemente: ponlos siempre a **carga completa** (los programas de media carga gastan más de la mitad).

**Por un grifo abierto corren hasta 12 litros de agua por minuto.** Ciérralo mientras te enjabonas, te afeitas o te lavas los dientes (no olvides usar un vaso para enjuagarte). Dúchate en vez de bañarte.

Riega tus **plantas** siempre al anochecer o al amanecer, cuando la temperatura es más baja, y evitarás pérdidas de agua por evaporación.

Utiliza cisternas de doble carga para usar sólo el agua que necesites. Puedes reducir el consumo de agua a la mitad.

## ***CLAVES PARA REPLANTEARNOS NUESTRO CONSUMO***

Un consumo responsable se basa en el conocimiento del sistema de consumo y de su visión desde un punto de vista crítico. Veamos algunas claves para replantearnos nuestra manera de consumir.

### ***LA PUBLICIDAD***

La publicidad, forma parte de nuestra cultura y la encontramos en nuestro día a día, en numerosas formas y expresiones. A través de ella, reconocemos los productos y servicios que la sociedad de consumo nos ofrece. Sin embargo debemos de ser críticos con ella y saber analizarla. No conviene olvidar que la publicidad intenta influir en nuestros deseos, gustos y hábitos, para aumentar y conducir nuestro consumo.

Analiza qué influencias tienen las campañas publicitarias en tus necesidades. Plantéate preguntas como ¿Lo necesito?, ¿Cuántos similares tengo ya?, ¿Cuánto lo voy a usar?, ¿Cuánto me va a durar?, ¿Puedo arreglarmelas sin él?.

## ***¿Qué queremos realmente?***

La cultura de consumo actual nos ha inculcado ideas que hemos interiorizado de una manera muy profunda. Quizá haya llegado el momento de plantearnos ciertas ideas preconcebidas.

- **¿Qué es bonito? ¿Qué es bueno?** ¿Una manzana grande, conservada en cámaras, brillante y extranjera es mejor que una deformada, pequeña y con manchas? Probablemente la segunda sea más sana, ecológica y sabrosa.
- **¿Qué es barato? ¿Qué es caro?** Quien haya arrancado a mano las malas hierbas de un bancal de zanahorias, sabe porqué a veces son más caros los productos frescos y del país, que las conservas y los productos de fuera.

## ***INFORMACIÓN, INFORMACIÓN E INFORMACIÓN***

Entender y descifrar las leyes del mercado y llegar a conocer, de una manera medianamente clara los entresijos del consumo es muy



complicado. Sin embargo, en tanto que consumidores, debemos de ser capaces de estar informados de cuestiones básicas sobre lo que adquirimos.

- **Leer una etiqueta.** No sólo basta con mirar la fecha de caducidad; conviene analizar la procedencia del producto, los ingredientes o materiales con los que está hecho, las características del mismo, la empresa que lo elabora, un teléfono de información, etc.
- **¿Qué consecuencias tiene la compra de este producto?.** ¿Qué volumen de residuos va a generar el producto una vez usado?, ¿El país dónde se produce respeta unas condiciones laborales dignas para los trabajadores que lo fabricaron?
- **¿Existe una alternativa?** Normalmente la hay, pero no siempre es fácil identificarla. En nuestra isla no es difícil encontrar alternativas locales a productos alimenticios de dudoso origen. Frutas, verduras, dulces, vinos, etc.

## ***COMERCIO JUSTO***

El Comercio justo es un movimiento internacional que comercializa en el norte productos del sur, eliminando al máximo las intermediarias y promoviendo relaciones equitativas de intercambio. Comenzó en Holanda en 1969 y en España en 1986. Se caracteriza por:

- Salarios y condiciones de trabajo dignas y ausencia de explotación infantil.
- Las productoras son cooperativas y/o asociaciones que agrupan a pequeñas explotaciones y destinan una parte de sus beneficios a la mejora de sus comunidades (programas de salud, educación, minicréditos, capacitación en agricultura ecológica, etc.).
- Igualdad entre mujeres y hombres, así como funcionamiento democrático y participativo de las empresas.
- Respeto al Medio Ambiente y elaboración de productos de calidad.



## ***CONSUMIR RESPONSABLEMENTE, UNA OPCIÓN DE CADA DÍA MÁS GENTE***

Muchas veces nos planteamos: ¿Me sale rentable esto de consumir responsablemente? En ocasiones no es fácil y da la sensación de que nadamos contracorriente; puede dar la sensación de que pierdes tiempo, dinero y energías leyendo etiquetas, adecuando grifos o separando las basuras. A veces nos podemos encontrar con sensaciones de rechazo y de lo que hacemos no vale para nada.

Ten en cuenta que:

- **Sé positivo.** ¿Al fin y al cabo todo esto es para estar mejor no?, pues que se note. Sonríe!
- **Sé paciente.** Los procesos de cambio a menudo son lentos y los resultados pueden tardar en verse. Posiblemente te agobies cuando quieras hacer un montón de cosas y te des cuenta que es más complicado de lo que pensabas. Vete poco a poco y verás como, sin que te des cuenta, las cosas van cambiando.
- **Mejor ver el vaso medio lleno.** Los avances en el uso de las energías renovables, la colocación de nuevos contenedores para separar las basuras,... Quedarnos con los ejemplos positivos de lo que nos rodea, nos ayuda a movilizarnos y animarnos.

***No olvides nunca que los pequeños gestos se terminan convirtiendo en costumbres y acostumbrarnos a vivir y consumir de una manera responsable, es el mayor garante de nuestro bienestar presente y futuro.***

