

# LA HUELLA ECOLÓGICA, HÁBITOS DE CONSUMO RESPONSABLE



CONSUMIDORES EN ACCIÓN



# Guía sobre la huella ecológica y hábitos de consumo responsable

*Esta es una guía de FACUA Andalucía*  
*DEPÓSITO LEGAL: SE 2871-2009*

*[andalucia.facua.org](http://andalucia.facua.org)*



# Huella ecológica y hábitos de consumo responsable

**E**l respeto al medio ambiente y el consumo responsable son temas que, cada vez más, están siendo asumidos como algo vital para la supervivencia de este planeta. La educación de las personas consumidoras en este tema es fundamental para promover una cultura de consumo responsable, crítica y solidaria que parta de una modificación de sus actitudes personales y se extienda a movimientos de cambio de las estructuras económicas y jurídicas de la sociedad.

La educación debe implicar un cambio en sus hábitos de consumo, ajustándolos a sus necesidades reales y optando en el mercado por opciones que favorezcan la conservación del medio ambiente y la igualdad social. El acto de consumir no debe atender solamente a la satisfacción de una

necesidad, sino que debe implicar una colaboración en los procesos económicos, medioambientales y sociales que posibiliten el bien o producto consumido. Por ello se postula que, en el momento de elegir entre las opciones disponibles en el mercado, deberían tenerse en cuenta las que menos repercusiones negativas tengan.

Algunos de los puntos a tener en cuenta en el consumo responsable son:

## La educación debe implicar un cambio en los hábitos de consumo, ajustándolos a las necesidades reales

- Considerar el impacto ambiental desde el punto de vista del ciclo vital del producto a

comprar, valorando los procesos de producción, transporte, distribución, consumo y residuos que deja.

- Determinar la huella ecológica que producen determinados estilos de vida y consumismo.
- Determinar cuáles son las

empresas, productos y servicios que respetan el medio ambiente y los derechos humanos para preferirlos frente a otros que no cumplan con los citados requisitos.

- Plantear el tipo de comercio que se desea favorecer.
- Asegurar la calidad de lo comprado.

La vida diaria está marcada por el consumo: se consumen alimentos y bebida; en la casa se necesitan agua, luz, gas y artículos de higiene y de limpieza; se compra ropa y zapatos, se usan medicamentos y medios de transporte; y así día a día, desde el nacimiento hasta la muerte.

El consumo no es neutral, el modo de consumir define el tipo de sociedad que existe.

El primer eslabón de la construcción de la Socioeconomía Solidaria es el consumo ético, responsable y solidario. Es a partir de la definición de las necesidades y deseos de las personas y comunidades desde donde se planea qué es necesario producir, con qué tecnología, en qué

cantidad y con qué calidad.

## LA HUELLA ECOLÓGICA: ¿QUÉ ES?

**D**e la misma forma que al caminar se deja una huella, el modo de vida de cada uno deja una huella ecológica, es decir, provoca un impacto ambiental determinado. En la actualidad nadie pone en duda la responsabilidad del ser humano en la contaminación del planeta y en el agotamiento constante y progresivo de los recursos naturales.

### El modo de vida de cada uno deja una huella ecológica, es decir, provoca un impacto ambiental determinado

Alguien se preguntó una vez cómo podría representar de forma gráfica y práctica todo el consumo de recursos (alimentos, agua potable, electrici-

dad, etc.) y se le ocurrió calcular qué superficie terrestre necesitaría una persona para mantener su tren de vida. Se mide el área productiva (tierra y agua) necesaria para obtener los recursos que se consumen y absorber los desechos que se generan.

Desde mediados de los años ochenta del pasado siglo, son

muchos los científicos y activistas que se han tomado en serio las señales de agotamiento de la capacidad física del planeta para soportar el consumismo existente en la sociedad y han visto la necesidad de construir indicadores que proporcionen información acerca del impacto "humano" sobre la capacidad de los sistemas naturales para el abastecimiento.

La huella ecológica es un indicador que se define como *"el área de territorio ecológicamente productivo (cultivos, pastos, bosques o ecosistemas acuáticos) necesaria para producir los recursos utilizados y para asimilar los residuos producidos por una población dada con un modo de vida específico de forma indefinida"*.

Su objetivo fundamental consiste en evaluar el impacto sobre el planeta de un determinado modo o forma de vida y, consecuentemente, su grado de sostenibilidad.

La huella ecológica es más evidente en las grandes ciudades occidentales. El 20% de la población que vive en ciudades ricas

consume más del 60% del producto económico mundial y genera el 60% del total de los desechos.

El concepto de huella ecológica deja en evidencia que el modo de vida de los países más ricos no puede extenderse al resto del planeta, no habría recursos para todos, por lo que una economía mundial sostenible pasaría por una reducción del consumo de dichos países.

La media del área de tierra productiva que corresponde a cada

ser humano para sustentar su vida es de 1,8 hectáreas. Pero la huella ecológica media global es de 2,2. Como ejemplo decir que la media

de cada estadounidense es de 9,57 hectáreas, mientras que la media de cada ciudadano de Bangladesh es de 0,6.

Si los 6.500 millones de habitantes del planeta consumieran igual que en los países desarrollados de Occidente, harían falta 3,5 planetas como la Tierra para satisfacer todas las necesidades. Claramente se consume más de lo que puede dar la naturaleza; este modelo de

## La huella ecológica mide el área productiva necesaria para obtener recursos y absorber desechos

consumo es insostenible.

## CÁLCULO DE LA HUELLA ECOLÓGICA

Cualquier producto que llega al consumidor final ha atravesado toda una cadena de valor, más o menos larga, desde la extracción de las materias primas (minerales, madera, pescado, etc.) hasta el producto acabado, pasando por el diseño, la transformación, la promoción, la distribución y el transporte o la comercialización. En cada uno de esos pasos o eslabones de la cadena se va añadiendo algo más de huella ecológica hasta llegar a aquel consumidor final.

Cuanto más grande sea la huella ecológica de una ciudad o un país, más grande será también el impacto ambiental que provoca más allá de sus límites. Estos resultados se dan a partir de cuatro variables: el consumo de comida, de combustibles para movilizarse, de energía para la vivienda y de los recursos necesarios para producir los bienes y servicios

demandados.

El tamaño de la huella va a depender de las costumbres alimenticias, la manera en que se viaje de un lugar a otro, y los recursos y energía que se usan.

Para el cálculo de la huella ecológica se parte de los siguientes aspectos:

- Para producir cualquier producto, independientemente del tipo de tecnología utilizada, se necesitan un flujo de materiales y energía, producidos en última instancia por sistemas ecológicos.
- Se necesitan sistemas ecológicos para reabsorber los residuos generados durante el proceso de producción y el uso de los productos finales.
- Se ocupan espacios con infraestructuras, viviendas, equipamientos, etc. reduciendo así las superficies de ecosistemas productivos.

El cálculo se hace en base al gasto energético (agua, electricidad, combustibles fósiles...) directo e indirecto: el gasto directo se hace tanto con el combustible que se le pone al





coche, o el que usa el transporte público, o el consumo eléctrico y de agua que se hace en casa, el trabajo, etc. Ese gasto es claramente diferente en cada caso, y dependiendo del estilo de vida, tiene diverso impacto en el planeta: usar automóvil es diferente de trasladarse a pie, en bicicleta o en transporte público; ahorrar agua o electricidad tendrá menor impacto que dejar grifos abiertos o luces encendidas sin necesidad.

El gasto indirecto de energía se relaciona con el transporte de productos que deben ser traídos al mercado local: los productos importados, las frutas, verduras, carnes, ropas y productos manufacturados que vienen de otras zonas del país o del mundo. También mide el tipo de vivienda que las personas habitan (si es o no eficiente energéticamente), y los bienes y servicios que se utilizan.

El déficit ecológico es la diferencia entre el área disponible (capacidad de carga) y el área consumida (huella ecológica) en un lugar determinado. Pone de manifiesto la sobreexplotación del capital

**El déficit ecológico es la diferencia entre el área disponible (capacidad de carga) y el área consumida (huella ecológica)**

natural y la incapacidad de regeneración tanto a nivel global como local.

Numerosas webs tienen encuestas test para el cálculo de la huella ecológica. A continuación se mencionan algunas de ellas:

- <http://www.miliarium.com/formularios/HuellaEcologicaA.asp>
- <http://platea.pntic.mec.es/~iali/personal/scoresp.htm>
- [http://www.myfootprint.org/es/visitor\\_information/](http://www.myfootprint.org/es/visitor_information/)

## HUELLA ECOLÓGICA EN ESPAÑA

Según los datos que se desprenden del último análisis de la huella ecológica de los españoles, publicado por el Ministerio de Medio Ambiente, Rural y Marino (MARM), un español necesita como media 6,4 hectáreas de territorio para satisfacer sus consumos y absorber sus residuos, que es casi el triple de lo que

España se puede permitir. En los últimos diez años esa huella ha crecido un 34%, en su mayor parte como

consecuencia del incremento de consumo energético.

Una clasificación de la organización ecologista WWF establecía que los diez países con una mayor huella ecológica son, en este orden, Estados Unidos, Australia, Kuwait, Suecia, Finlandia, Canadá, Dinamarca, Irlanda, Noruega y Francia, mientras que España se colocaba en el vigésimo lugar, con una huella de 4 hectáreas por habitante.

Según un estudio, que forma parte del informe "*Sostenibilidad Local*", realizado por el Observatorio de la Sostenibilidad en España (OSE), la huella ecológica de las ciudades se corresponde con el área que se necesita para sostener los patrones de consumo de sus habitantes y, por lo tanto, es siempre proporcional a la población.

De este estudio se desprenden las siguientes consideraciones relativas a la huella ecológica en ciertas ciudades españolas. Así, Cáceres es la ciudad que presenta una menor huella ecológica porque necesitaría poco más de su territorio para mantener el consumo actual de recursos

medioambientales (1,38), seguida de ciudades como Cuenca (1,68), Badajoz (2,19), Albacete (2,90), Córdoba (4,10), Jaén (4,79) y Teruel (4,98).

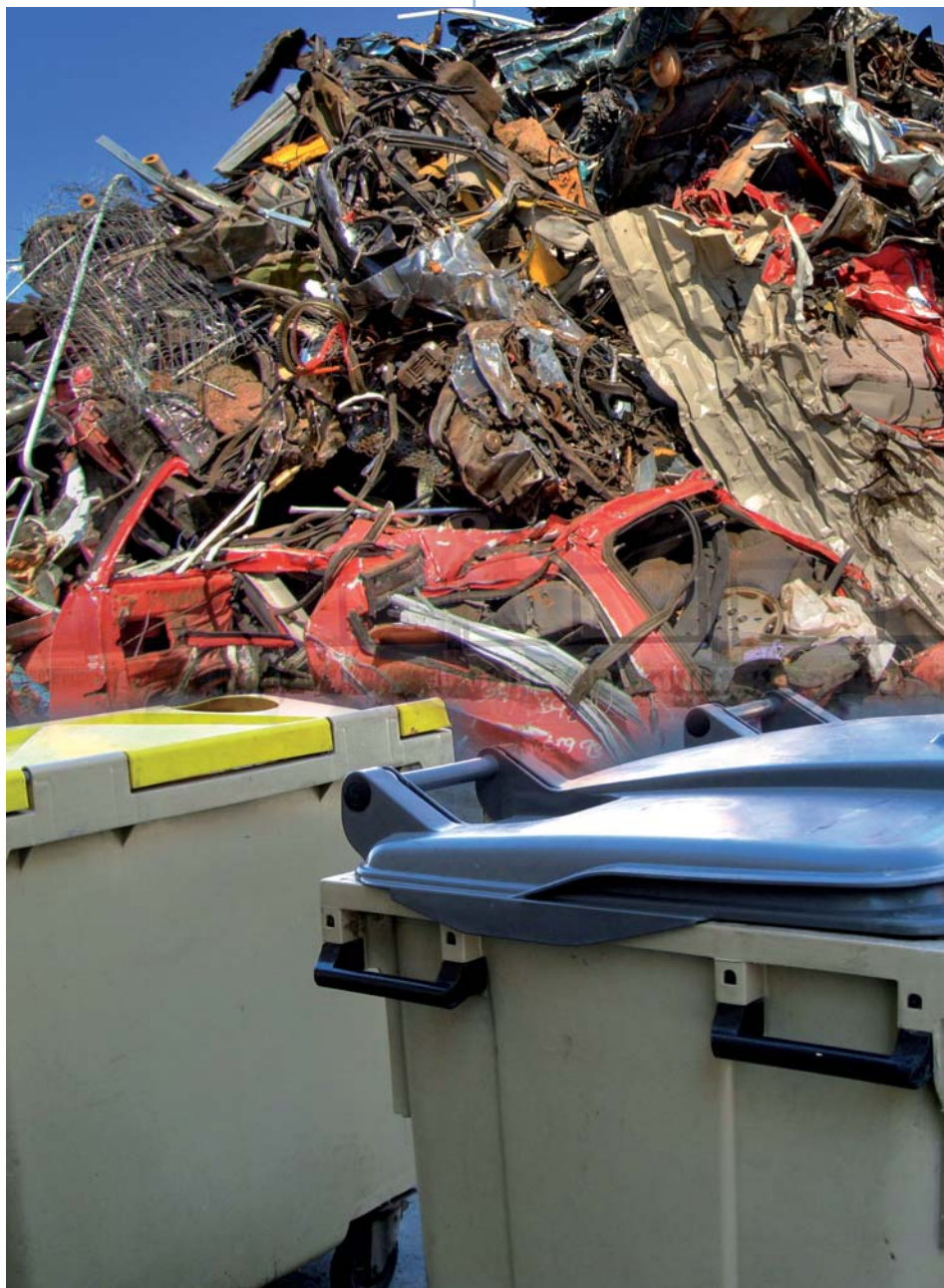
Una ciudad como Bilbao necesitaría cien veces su territorio para equilibrar el impacto de su huella ecológica, pero no es la única, porque todas las capitales españolas consumen más recursos medioambientales de los disponibles en sus territorios.

La huella ecológica de un país es la suma de todas las tierras agrícolas, de pastoreo, bosques y zonas de pesca requeridas para producir los alimentos y materiales que cada territorio consume, para absorber los desechos emitidos y para proporcionar espacio para su infraestructura.

El número de productos no locales que se consumen, la preferencia por los productos empaquetados, la alimentación basada en productos cárnicos frente a los vegetales o el papel que no se recicla son algunos de los factores que hacen aumentar la huella ecológica de una sociedad y ponen en peligro la sostenibilidad.

Por ello, aunque todas las capitales

## Una ciudad como Bilbao necesitaría cien veces su territorio para equilibrar el impacto de su huella ecológica



españolas necesitan más territorio del que ocupan, además de Bilbao (que necesitaría 100,88 veces su territorio) destacan también ciudades como Cádiz (necesitaría 90,84 veces su espacio), Pamplona (89,36), Barcelona (83,37), Santander (81,04) y A Coruña (80,23) que presentan un déficit ambiental muy severo.

Estas ciudades no cuentan con recursos suficientes para cubrir su demanda y los residuos generados, por lo que extienden su huella ecológica a otras zonas de la provincia e incluso fuera de los límites de su comunidad autónoma.

En el análisis por provincias, Teruel, Cáceres, Zamora, Ciudad Real, Guadalajara, Albacete, Palencia, Soria y Cuenca presentan superávit ambiental, es decir, el número de hectáreas disponibles es mayor que el número de hectáreas necesarias para cubrir el consumo y los residuos de sus habitantes. Sin embargo, según el informe, la mayoría de las provincias presenta un déficit ambiental severo que se ve acentuado en Barcelona, Madrid, Guipúzcoa y Vizcaya que necesitan más de diez veces su territorio para mantener el nivel de consumo actual.

El análisis muestra que también existen diferencias geográficas ya que las provincias del interior presentan

una huella ecológica moderada e incluso excedentes mientras que todas las provincias del litoral, excepto Granada y Almería, se encuentran en situaciones de déficit ambiental severo o muy severo.

También existen diferencias notables entre el norte y sur de España, donde la mayoría de las provincias sureñas tienden a presentar superávit ecológico frente a las situaciones de déficit severo de las provincias del norte peninsular.

Entre los indicadores que se tienen en cuenta para realizar esta valoración están la generación de residuos urbanos, el consumo de agua en los hogares, el de energía eléctrica por habitante estimado, la superficie de zonas verdes urbanas, la concentración de óxido de nitrógeno y otros contaminantes, el índice de actividad económica urbana, la tasa de paro o la densidad de población.

## CÓMO REDUCIR LA HUELLA ECOLÓGICA

**P**ara reducir la huella ecológica de la Tierra es necesario que tanto gobiernos como consumidores tomen una serie de decisiones. Concienciarse y seguir

las principales acciones de respeto medioambiental puede contribuir a evitar las fatales consecuencias que supone seguir incrementando la huella ecológica: reducir, reutilizar y reciclar; ahorrar en el consumo; generar el menor número posible de residuos, etc.

## RECOMENDACIONES PARA LA GESTIÓN DE RECURSOS Y POLÍTICAS SECTORIALES

La relevancia de la huella ecológica energética asociada a bienes y servicios indica la necesidad de integrar cada vez más el análisis físico y energético del ciclo de vida de los productos, orientado a la reducción de la intensidad energética de estos procesos.

En lo relativo al consumo directo de energía, es urgente una revisión de los hábitos de consumo en los sectores de movilidad, servicios y residencial. La reducción de la demanda energética se torna también, con el análisis de huella realizado, en un

asunto de capital importancia en los próximos años.

El fomento del ahorro de energía y del aumento de eficiencia energética en procesos y dispositivos deberá ser, en los próximos años, una política de importancia capital para asegurar la viabilidad y la competitividad del sistema socioeconómico español.

Las políticas de fomento de las energías renovables son muy valiosas porque en general tienen una baja repercusión en términos de huella ecológica. No obstante, el uso de las energías renovables sólo tendrá suficiente repercusión en el balance energético global si se produce en

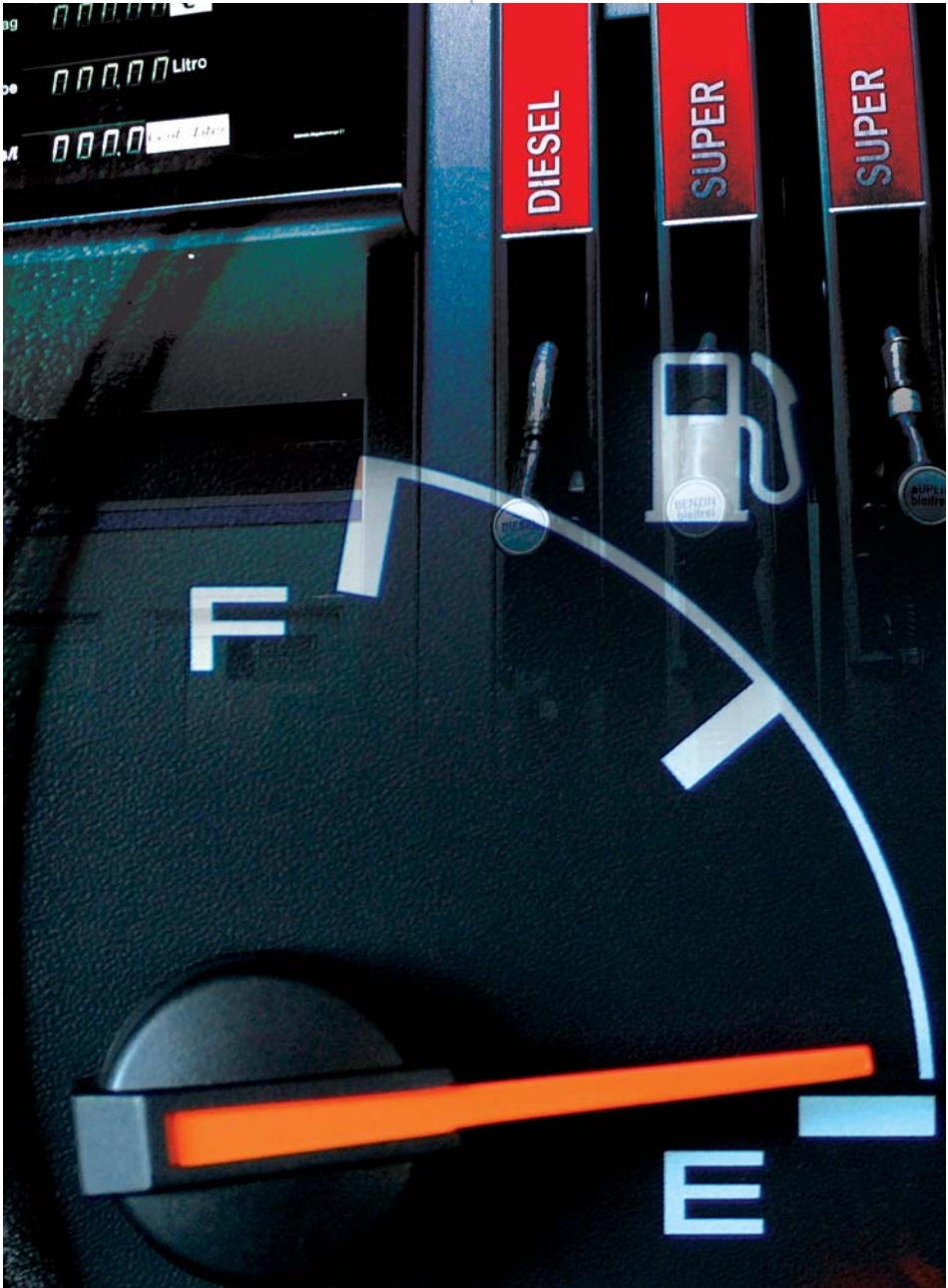
un contexto de limitación de la demanda energética.

La aportación de los biocombustibles en la sustitución de huella ecológica por emisiones de CO<sup>2</sup> se

ve compensada negativamente por un incremento de la superficie agrícola requerida para su producción.

Desde un punto de vista de análisis del déficit ecológico, la aportación de los biocombustibles sólo es relevante si ello contribuye a la preservación o incremento de la biocapacidad agrícola al facilitar el mantenimiento de

### En el consumo directo de energía, es urgente revisar los hábitos en los sectores de movilidad, servicios y residencial



una actividad agrícola viable económicamente. Una evaluación consistente de este aspecto requeriría de un análisis que integre el conjunto de factores sociales, económicos y ambientales que intervienen, y una acotación a una escala territorial concreta, pues su evaluación a escala mundial puede diferir significativamente del análisis a escala estatal, regional o incluso comarcal.

Así pues, un análisis detallado de biocapacidad muestra las limitaciones notables, por insuficiencia de territorio disponible, de la generalización del cultivo agrícola destinado a la fabricación de combustibles de origen agrícola.

En cuanto a los temas de alimentación, la huella ecológica no parece advertir cambios de la dieta, pues éstos no se producen más que en el medio plazo. Análisis paralelos de mayor escala temporal (1955-2005) han logrado poner de manifiesto que este cambio se está verificando hacia el aumento del consumo de productos cárnicos, a la par que se pierden los habituales estándares de alimentación mediterráneos.

En términos de biocapacidad, puede decirse que el valor ecológico y de bioproductividad de la tierra

de cultivo es más que considerable, dado que constituye más de la mitad de la biocapacidad presente en el territorio español. Por ello, las políticas agropecuarias deben tener en cuenta que gestionan la mayoría del capital natural del país, más allá de un sector económico que produce rentas y productos. En ese sentido, debe dejar de considerarse que el suelo agrícola no es interesante desde el punto de vista ambiental por el hecho de no albergar ecosistemas apreciados tradicionalmente como valiosos.

El reto, pues, está en la internalización de razonamientos basados en la huella ecológica, u otros indicadores sintéticos, en las políticas sectoriales y en las de carácter horizontal, fundamentalmente en la ordenación del territorio y en las políticas urbanas.

## **ADQUIRIENDO HÁBITOS DE CONSUMO RESPONSABLE**

**C**omo consumidores responsables se puede y deben realzar una serie de cambios en los hábitos de consumo diarios. Estos cambios se encuadran en



varios grandes bloques en los cuales se debe reducir la huella ecológica, que se listan a continuación.

## ELECTRICIDAD

El modelo energético actual ha provocado el cambio climático y las soluciones no pasan ni por la energía nuclear (peligrosa, produce residuos radioactivos que perdurarán durante decenas de miles de años y es un fracaso

económico ya que sólo es viable gracias a enormes subsidios estatales) ni por los agrocombustibles (que están causando pérdida

de biodiversidad, agotamiento de la tierra y escasez de alimentos), sino por sustituir los combustibles fósiles y la energía nuclear por energías renovables (solar, fotovoltaica, eólica) y por el cumplimiento del protocolo de Kioto.

Se podría cubrir con energías renovables diez veces las necesidades energéticas de toda la península y cincuenta y seis veces la demanda eléctrica proyectada para el año 2050.

Una parte importante de la energía que se consume en el mundo tiene un

uso doméstico. Cada vez que se enciende la luz o se conecta la televisión, se utiliza energía procedente de una central nuclear, térmica o hidroeléctrica, lo que genera graves problemas ambientales (lluvia ácida, residuos radiactivos, destrucción del paisaje...). Se calcula que hay un mínimo de 250 millones de bombillas en España. Si se cambiara el 40% por bombillas fluorescentes de bajo consumo, se ahorraría el equivalente en energía de 60 millones de bombillas incandescentes.

Es urgente cambiar a energías limpias, pero todavía es más importante ahorrar energía.

A continuación se enuncian los hábitos responsables en el

consumo de electricidad.

### Iluminación:

- En Andalucía se puede disfrutar de muchos días de sol. Hay que aprovechar la espléndida luz natural de cada ciudad.
- Apagar las luces innecesarias. Apagar la luz al salir de una habitación .
- Utilizar bombillas de bajo consumo, se puede ahorrar hasta un

Es urgente cambiar a energías limpias (solar, fotovoltaica, eólica), pero todavía es más importante ahorrar energía



75% del consumo, e impedir que media tonelada de dióxido de carbono llegue a la atmósfera, que es lo que emite una bombilla incandescente durante su vida útil.

- Evitar las bombillas fluorescentes en las habitaciones donde la luz se enciende y apaga con frecuencia.
- Utilizar colores claros en las paredes y distribuir bien las luces de la casa.

### **Calefacción:**

- Aislar la vivienda. Con cinta aislante en ventanas y puertas se evitarán corrientes y fugas de calor en invierno. El doble acristalamiento también evita las pérdidas de calor.
- Instalar un termostato en la calefacción, que regule la temperatura entre 18° y 20°, y un temporizador que ajuste al máximo el tiempo de funcionamiento diario de la calefacción.
- En verano, las persianas bajadas y las corrientes de aire pueden refrescar el ambiente sin necesidad de aire acondicionado.
- Cerrar los radiadores de las

## **La energía solar puede abastecer las necesidades de agua caliente y calefacción de una vivienda**

habitaciones que no se utilicen.

- Los sistemas de calefacción más efectivos y limpios son: solar, biogás, leña, gas natural, gas propano, butano o ciudad.
- La energía solar puede abastecer las necesidades de agua caliente y calefacción de una vivienda.
- La revisión y limpieza periódica de los sistemas de calefacción es muy importante de cara al ahorro de energía.

### **Electrodomésticos:**

- No encender aparatos eléctricos si no se necesitan. Un calentador eléctrico de 2 kw, encendido 3 horas al día, consume el equivalente a media tonelada de petróleo al año.
- Considerar el tamaño adecuado del frigorífico y adquirir el que más se adapte a las necesidades.
- Si el refrigerador y el congelador están 10 grados más fríos de lo realmente necesario el consumo de energía aumenta el 25%.
- Comprobar la temperatura: debe estar entre 3,3 y 5,5 grados centígrados.

- Al utilizar la lavadora hacerlo con programas de lavado en frío y dejar el agua caliente sólo para ropa excepcionalmente sucia.
- Aprovechar bien cada lavado llenando la lavadora según su capacidad.
- Existen en el mercado electrodomésticos que limitan el consumo de energía. En todo caso, utilizar bien los electrodomésticos y evitar aquellos que pueden ser sustituidos por objetos de uso manual (exprimidores, cuchillos eléctricos, robots de cocina...).
- No duplicar innecesariamente los electrodomésticos existentes en las casas (televisores por ejemplo).
- Arreglar las averías de los electrodomésticos aunque digan que cuesta lo mismo que comprar un aparato nuevo.
- Evitar los aparatos de un solo uso (como algunas cámaras fotográficas) o de poca duración.

### **Cocina:**

- Utilizar fuegos adecuados a los recipientes que se vayan a utilizar. Los fuegos grandes dejan escapar el calor por los bordes del recipiente cuando éste es más pequeño.

- Es conveniente tapar las ollas cuando se esté cocinando.
- Utilizar la olla exprés: consume menos energía que las ollas normales.
- Bajar los fuegos cuando el agua o la comida comienza a hervir.
- Utilizar ollas y recipientes apropiados a lo que se quiere preparar. Por ejemplo, una olla pequeña para hervir un huevo y una olla más grande para un kilo de patatas.
- Evitar encender hornos grandes para calentar poca comida.

## **COMBUSTIBLES**

**E**l transporte es el principal causante del cambio climático: el 20% del total de las emisiones de CO<sup>2</sup>.

No existen los coches ecológicos: con el grano necesario para producir el combustible de un único depósito de un coche deportivo podría alimentarse una persona durante un año completo.

El transporte es el mayor consumidor de los derivados del petróleo y una importante fuente generadora de contaminación atmosférica.

En España, los coches causan más

de 10.000 muertos y 160.000 heridos al año y provocan el efecto invernadero y cambio climático. Además, las autovías, carreteras, aparcamientos, túneles, implican la pérdida de miles de hectáreas de suelo.

Los coches invaden las calles y plazas, contaminan la atmósfera y causan ruidos. Han conseguido convertir muchos espacios públicos en aparcamientos masivos y poco respetuosos con los peatones y las calles en simples vías de comunicación con un tráfico muy denso, exasperante y peligroso.

Los coches emiten medio kilo de CO<sup>2</sup> por cada litro de gasolina consumida, esto es el 20% del dióxido de carbono (CO<sup>2</sup>) lanzado a la atmósfera, el gas clave del efecto invernadero. Además causan la lluvia ácida al emitir el 34% de los óxidos de nitrógeno vertidos a la atmósfera.

Hábitos responsables en el consumo de combustible:

- Realizar los desplazamientos a pie. Se hace ejercicio y se contribuye a frenar la contaminación atmosférica. Se podrían ahorrar 1.000 millones de litros de combustible al año si se hicieran a pie todos los desplazamientos inferiores a 2 kilómetros que actualmente

se hacen con el coche particular.

- Utilizar la bicicleta. En muchas ciudades de España ya se cuenta con carril bici para este medio de transporte.

- Utilizar los transportes públicos, es la mejor medida para descongestionar el tráfico en la ciudad y hacerla más habitable.

- Exigir mejores transportes públicos a precios populares o gratuitos, con más unidades, servicios diurnos y nocturnos, silenciosos y no contaminantes.

- Intentar compartir los viajes en coche, conducir con precaución y no superar los 90 a 120 Km/h.

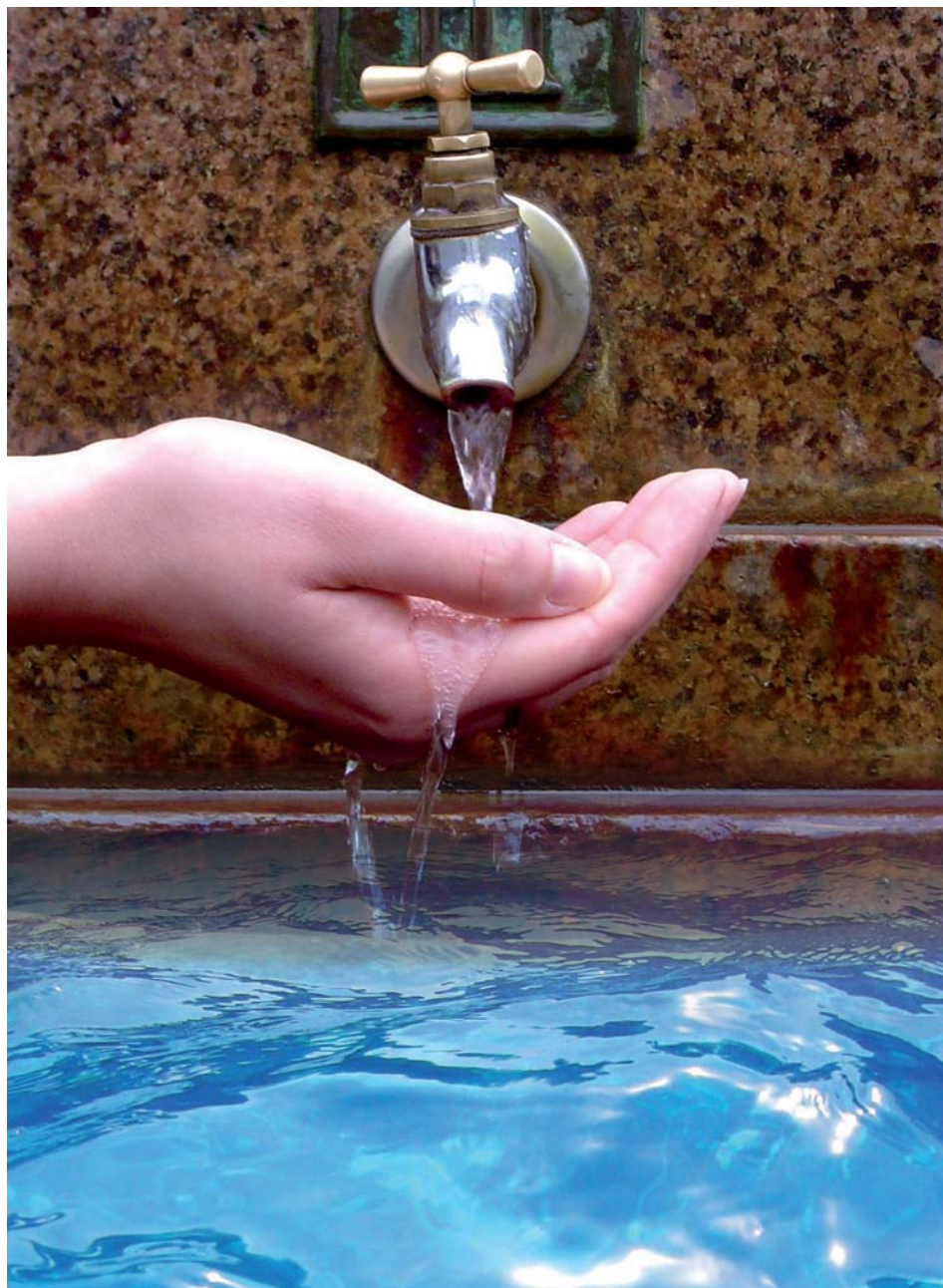
Evitar los acelerones y el abuso de las marchas cortas: se gasta más combustible.

- En los núcleos urbanos, respetar los límites de velocidad, no aparcar en zonas peatonales, y evitar el uso abusivo del claxon y las molestias de las alarmas.

- La contaminación acústica es un problema importante: hay que disminuir el ruido de coches y motos.

## AGUA

**1**.200 millones de seres humanos no tienen acceso a agua potable y 2.600 millones no



cuentan con servicios básicos de saneamiento.

Consumiendo agua de manera responsable, se puede ahorrar 3.000 litros al año por persona.

El agua es un recurso escaso e imprescindible para vivir. Se hace muy importante convertir en gestos sencillos una serie de propósitos que se traduzcan en ahorrar el consumo de agua potable y evitar su contaminación.

Un ciudadano europeo consume cada día un promedio de 3 litros de agua para cocinar y beber, más de 40 en el inodoro y 150 en la higiene personal (duchas, baños, lavadoras...). Si a esto le sumamos los 1.700 litros correspondientes por industrias, servicios, etc., hace que el consumo de agua potable por habitante y día sea de casi 2.000 litros. Esto es un despilfarro si se compara con el consumo de un asiático (200 litros) y un africano (algo menos).

El consumo de agua en España roza continuamente el límite de las reservas. Las comarcas afectadas por restricciones son muchas todos los años.

Hábitos responsables en el

## Consumiendo agua de manera responsable, se pueden ahorrar 3.000 litros al año por persona

consumo de agua:

- Sustituir el baño por una ducha rápida y cerrar el grifo para enjabonarse. La ducha consume poca agua y energía, cinco o seis veces menos que el baño.

- Cerrar el grifo al cepillarse los dientes, afeitarse, fregar los platos...

- Colocar botellas llenas de agua en la cisterna del inodoro. Puede ahorrar uno o dos litros cada vez que

se tire de la cisterna.

- Arreglar los grifos que gotean (1 gota por segundo son 30 litros por día).

- Escoger electrodomésticos que

ahorren agua. Hay lavadoras y lavavajillas que permiten lavados con media carga de agua (se ahorran de 30 a 50 litros por lavado).

- Reciclar el agua. Aprovechar el agua sin detergentes que haya podido usarse para fregar el suelo, regar las plantas...

- No tirar residuos tóxicos (aceites, pinturas, disolventes, corrosivos...) a los desagües. Echarlos a la basura envueltos en papeles y bolsas de plástico o intentar localizar algún lugar donde se hagan cargo de ellos. Por ejemplo, existen

asociaciones que recogen el aceite usado para hacer jabón.

- Utilizar detergentes biodegradables.
- No dejar la vajilla mucho tiempo sin lavar, es más difícil de limpiar y se necesita mucha agua.
- Procurar ensuciar lo mínimo las aguas residuales, no tirando tapones, proteje slip, o cigarrillos en el WC. Es conveniente tirar el papel higiénico a la papelera. El papel higiénico arrojado al WC consume más agua y se contaminan los ríos: utilizar la papelera.
- Utilizar dispositivos de ahorro de agua para grifos, cisternas, etc...

## MADERA Y PAPEL

La explotación maderera ha supuesto, en los últimos 100 años, la mayor pérdida de bosques, selvas y biodiversidad en todos los continentes. Es la causa de la desaparición de los "sumideros" naturales de CO<sup>2</sup>. Para proveer papel al mercado español, Indonesia deforesta a un ritmo anual de 1,8 millones de hectáreas.

La transformación de la madera en celulosa para uso doméstico (pañuelos desechables, papel higiénico,

pañales, servilletas, etc...) e industrial es un sector altamente contaminante. Hábitos responsables en el consumo de papel:

- Utilizar papel reciclado y sin blanquear. Se puede adquirir en papelerías y copisterías.
- Reutilizar las cajas de cartón varias veces antes de tirarlas al contenedor de papel.
- Aprovechar para escribir en sucio los folios que aún tienen una cara sin usar.
- No tirar los papeles y cartones a la basura. Poner una caja en algún lugar de la casa y depositarlos después en el contenedor de papel más cercano.

## RESIDUOS

La basura es un elemento cotidiano pero, para la mayoría de las personas, la relación con sus propios residuos acaba en el momento de depositar la bolsa de la basura en el contenedor municipal.

Las tres "erres", Reducir, Reutilizar, Reciclar, por este mismo orden de prioridad, es la mejor alternativa para evitar los problemas asociados a los residuos y su tratamiento final







convencional: despilfarro de recursos, contaminación ambiental y gasto económico. Además, estas buenas prácticas permiten la puesta en marcha de iniciativas empresariales que aprovechan los residuos, ya sea para la venta de productos de segunda mano o para la producción de materiales nuevos reciclados.

Hábitos responsables en el consumo de residuos:

### **Envases y embalajes**

- Las bolsas de plástico representan un grave problema ya que no se reciclan. Hay que evitarlas y usar carro, la cesta o bolsas de tela para las compras. Evitar el uso excesivo de bolsas de plástico a la hora de realizar las compras: en España se distribuyen 16.000 millones de bolsas desechables al año. El mercado total es de 96.000 toneladas, de las que apenas se reciclan alrededor de un 10%.
- Las bandejas que sirven en los supermercados no son recuperables, ni se reciclan actualmente. Rechazar los productos sobreempaquados y elegir siempre que se

pueda productos a granel. Es más sano y más barato.

- Siempre que se pueda elegir vidrio retornable y evitar el *tetrabrick*, que no puede reciclarse fácilmente al estar formado por plástico, papel y aluminio prensado.
- También se debe evitar las latas de aluminio por el alto coste energético necesario para su producción.
- Reutilizar los frascos y botellas de

vidrio y, en todo caso, no tirarlos a la basura, sino al contenedor de vidrio más próximo.

- Los envases de PVC producen sus-

tancias que pueden resultar cancerígenas; hay que evitarlos y elegir siempre que se pueda vidrio retornable.

### **Tóxicos domésticos**

Los hogares están repletos de productos químicos, en algunos casos muy tóxicos y peligrosos. Hoy se dispone de una infinita variedad de sustancias limpiadoras que en muchos casos pueden tener consecuencias nocivas para la salud y el medio ambiente por los gases tóxicos que desprenden. Por ello hay

## **Las bolsas de plástico representan un grave problema ambiental ya que no se reciclan**

que buscar la sencillez, desconfiar de propagandas espectaculares y de nombres complicados en la composición. Utilizar lavavajillas, limpiacristales, ambientadores, antical, desatascadores, detergentes de todo tipo, lejías... En muchos casos se pueden sustituir por jabones ecológicos o neutros. El vinagre o el limón tan abundantes en la Tierra, siguen siendo uno de los mejores abrillantadores y limpiagrass conocido. La mezcla de zumo de limón con aceite de oliva es un buen abrillantador.

- El aceite alimentario usado contamina el agua si se vierte al desagüe. Si no se quiere hacer uso de él hay que tirarlo a la basura en envases bien cerrados o informarse sobre algunas asociaciones que lo recogen. Recuerda que con el aceite usado se puede hacer jabón.
- Evitar el consumo de pilas, son una gran fuente de contaminación. Si no se puede evitar, optar por las pilas recargables y nunca tirarlas a la basura o en el campo.

### **Voluminosos y textiles**

- Nunca abandonar muebles o electrodomésticos en la calle o en

el campo. El impacto que causan no es sólo visual, también pueden causar graves problemas en los cauces de ríos secos y en la contaminación de acuíferos. Contactar con alguna de las asociaciones que se encargan de recogerlo y que aún pueden darle un valor. Si no es posible, se puede llamar al teléfono de los servicios municipales. Ellos retirarán los muebles y enseres de la calle y los depositarán en el vertedero.

- Comprar sólo la ropa necesaria, siempre se acaba acumulando en los armarios la que no se usa.
- Hacer un buen mantenimiento del vestido y el calzado para que dure más.
- Limitar la compra de fibras sintéticas, sobre todo aquellas que contaminan en su proceso de elaboración.
- Optar por una prenda de vestir de mejor calidad, tiene más duración.
- Preguntar en la tienda dónde y en qué condiciones se han fabricado las prendas que se compran.
- Intercambiar la ropa con amigos.
- Comprar de segunda mano.
- Intentar hacerlo uno mismo.
- Comprar en tiendas de comercio justo.









**CONSUMIDORES EN ACCIÓN**

**FACUA Almería:** Federico García Lorca, 104. 04005 Almería - Teléfono: 950 269 350

**FACUA Cádiz:** Avenida de Andalucía, 88. 11008 Cádiz - Teléfono: 956 259 259

**FACUA Córdoba:** Doce de Octubre, 16. 14001 Córdoba - Teléfono: 957 488 108

**FACUA Granada:** Horno del Espadero, 12. 18005 Granada - Teléfono: 958 262 465

**FACUA Huelva:** Duque de Ahumada, 12. 21004 Huelva - Teléfono: 959 254 911

**FACUA Jaén:** Pedro Poveda, 1, bajo. 23700 Linares - Teléfono: 953 699 327

**FACUA Málaga:** Pedro de Toledo, 1. 29015 Málaga - Teléfono: 952 276 908

**FACUA Sevilla:** Resolana, 8. 41009 Sevilla - Teléfono: 954 376 112

**Oficinas centrales:** Bécquer, 25 A - 41002 Sevilla

**Administración:** 954 902 365

**Gabinete de Comunicación y Publicaciones:** 954 900 078

**Gabinete Jurídico:** 954 383 610

**Fax:** 954 387 852

**Correo-e:** [facua@facua.org](mailto:facua@facua.org)

**[andalucia.facua.org](http://andalucia.facua.org)**

Subvencionado por



**JUNTA DE ANDALUCÍA**

**Consejería de Medio Ambiente**