

## ALGO QUE PODEMOS HACER DESDE CASA

Después de la reunión de expertos de la ONU sobre Cambio Climático realizada en París Francia el 1 de febrero de 2007, se determinó que solo quedan 10 años para que entre todos podamos frenar la catástrofe ambiental y climática que se avecina, la responsabilidad NO es solo de políticos y empresarios, así que lo que cada habitante de la Tierra haga en contra de estos fenómenos es clave para salvar el planeta, nuestras vidas y las de nuestras futuras generaciones. Así que no más protestas inútiles porque estas acciones y consejos SI hacen la diferencia

### 1. EL AGUA: Consume la justa.

- Evita gastos innecesarios de agua con estos consejos:
- Mejor ducha que baño. Ahorras 7.000 litros al año.
- Mantén la ducha abierta sólo el tiempo indispensable, cerrándola mientras te enjabonas.
- No dejes la llave abierta mientras te lava los dientes o te afeitas.
- No laves los alimentos con la llave abierta, utiliza un recipiente. Al terminar, esta agua se puede aprovechar para regar las plantas.
- No te enjabones bajo el chorro de agua,
- Utiliza la lavadora y el lavavajillas sólo cuando estén completamente llenos.
- No arrojes al inodoro bastoncillos, papeles, colillas, compresas, tampones o preservativos, no es el cubo de la basura.
- Repara inmediatamente las fugas, 10 gotas de agua por minuto suponen 2.000 litros de agua al año desperdiciados.
- Utiliza plantas autóctonas, que requieren menos cuidados y menos agua.
- Reutiliza parte del agua que usa tu lavadora de ropa, esta te podrá servir para los baños, limpiar pisos, hacer aseo o lavar el frente de tu casa.
- No vacíes la cisterna sin necesidad.
- No tires el aceite por los fregaderos. Flota sobre el agua y es muy difícil de eliminar.
- No arrojes ningún tipo basura al mar, ríos o lagos.
- Riega los jardines y calles con agua no potable.
- El mejor momento para regar es la última hora de la tarde ya que evita la evaporación
- El agua de cocer alimentos se puede utilizar para regar las plantas
- El gel, el champú y los detergentes son contaminantes. Hay que usarlos con moderación y de ser posible optar por productos ecológicos. No olvides plantar un árbol por lo menos una vez en tu vida.

### 2. BASURAS: Más de la mitad son reciclables ¿Por qué no las RECICLAMOS y AHORRAMOS?

- La ley de las 3 Erres: **RECICLAR**, **REDUCIR** el consumo innecesario e irresponsable y **REUTILIZAR** los bienes.
- Al recuperar cajas de cartón o envases que también son hechos con papel contribuyes a que se talen menos árboles, encargados de capturar metano y de purificar el aire. Al reutilizar 100 kilogramos de papel se salva la vida de al menos 7 árboles.
- Separa las basuras que generas. Debes consultar en tu administración local o en tu unidad residencial si disponen de un sistema de selección de basuras.
- Usa siempre papel reciclado y escribe siempre por los dos lados.
- Usa **RETORNABLES**.
- No derroches servilletas, pañuelos, papel higiénico u otra forma de papel.
- Elige siempre que puedas envases de **VIDRIO** en lugar de Plástico, Tetrapack y Aluminio.
- Recuerda que hay empresas dedicadas a la compra de materiales reciclables como papel periódico, libros viejos, botellas etc.

### **3. ALIMENTACIÓN:** Disminuye el consumo de carnes rojas

- Disminuye el consumo de carnes rojas ya que la cría de vacas contribuye al calentamiento global, a la tala de árboles y la disminución de los ríos. Producir un kilo de carne gasta más agua que 365 duchas.
- Los productos enlatados consumen muchos recursos y energía. No consumas alimentos en lata especialmente atún porque esta en vía de extinción.
- Evita consumir alimentos "transgénicos" (OMG Organismos manipulados genéticamente) ya que su producción contamina los ecosistemas deteriorando el medio ambiente
- No consumas animales exóticos como tortugas, chigüiros, iguanas, etc.
- Consume más frutas, verduras y legumbres que carnes.
- Nunca compres pescados de tamaños pequeños para consumir.
- Si puedes consume alimentos ecológicos (sin pesticidas, sin insecticidas, etc.)

### **4. ENERGÍA:** No consumas de más

- Usa agua caliente solo de ser necesario o solo la necesaria, conecta el calentador solo dos horas al día, gradúalo entre 50 y 60 grados y si puedes intenta bañarte con agua fría es más saludable.
- Evita usar en exceso la plancha, el calentador de agua o la lavadora, que gastan mucha energía y agotan los recursos para generarla. Esto lleva a que los países se vean en la necesidad de usar petróleo, carbón o gas para copar la oferta energética, combustibles que generan gases como el dióxido de carbono, que suben la temperatura.
- Mejor cocinar con gas que con energía eléctrica.

- **APAGA** el TV, radio, luces, computador (pantalla) si no los estas usando.
- En tu lugar de trabajo apaga las luces de zonas comunes poco utilizadas.
- Utiliza bombillos de bajo consumo de energía.
- Modera el consumo de latas de aluminio.
- No uses o compres productos de PVC para nada, contamina muchísimo en su contaminación, contamina muchísimo y no es reciclable.

## **5. TRANSPORTE:** Modera el uso del vehiculo particular, haz un uso eficiente del automóvil

- No viajes solo, organiza traslados en grupo o en transporte público. Infla bien las llantas de tu carro para que ahorre gasolina y el motor no la queme en exceso.
- Empieza a utilizar la bicicleta en la medida lo posible.
- Revisa la emisión de gases de tu vehiculo.
- No aceleres cuando el vehiculo no este en movimiento.
- Reduce el consumo de Aire Acondicionado pues este reduce la potencia y eleva el consumo de la gasolina.
- Modera tu Velocidad: En carretera nunca sobrepases los 110 kilómetros por hora ya que mas arriba produce un exagerado consumo de combustible.
- Nunca cargues innecesariamente tú vehiculo con mucho peso: A mayor carga mayor consumo de combustible.

## **6. PAPEL**

- Usa habitualmente papel reciclado
- Fomenta el uso de productos hechos a partir de papel usado
- Reduce el consumo de papel
- Usa las hojas por las dos caras
- Haz sólo las fotocopias imprescindibles
- Reutiliza los sobres, cajas, etc.
- Rechaza productos de un sólo uso

## **7. EDUCACIÓN:**

- Educa a los más jóvenes y a todo los que conozcas en el respeto a la naturaleza.

Envía este correo a todas las personas que estén en tu lista de contactos, no rompas esta cadena verde. Haz una copia y pégala en algún mural para que mas personas tomen conciencia y se unan a esta cadena. Es urgente hacer algo por nuestro planeta.

Muchas gracias por tu colaboración