

**Nuestra compromiso es el de
cuidar el ambiente en el que
vivimos. Cada vez somos más
quienes nos preguntamos
qué hacer al respecto.
Deseamos sugerirles algunas
posibilidades, será difícil llevar
a cabo todas, pero si
modificamos algunas de
nuestras conductas,
aliviaremos el impacto que
producimos nosotros,
los seres humanos...**

El agua

LA DUCHA es mejor que la tina ¡ahorrarás **7 MIL** litros al año!

Tenla abierta el tiempo necesario. Ciérrala mientras te enjabonas.

10 minutos es despilfarro. 15 inconciencia.

Al afeitarte utilizas entre **45 y 70** litros, si cierras el caño mientras lo haces ahorrarás **20** litros.

Si te cepillas los dientes con un vaso de agua ahorrarás 19 litros.

Lava el auto con una esponja y un balde pequeño, ahorrarás más de **375** litros. Con una manguera utilizas **500** litros.

Lava los platos en el lavatorio lleno, ahorrarás **100** litros. Enjuágalos de la misma manera para ahorrar **80** litros más.

arrojes ningún tipo de basura al mar, ríos o lagos.

No

Lava alimentos y vegetales en un recipiente o en el lavatorio lleno, haz lo mismo para enjuagarlos, ahorrarás más de **80** litros. Puedes regar las plantas con el agua ya utilizada.

Utiliza la lavadora cuando esté llena. Evitarás emisiones anuales de hasta **45 Kg** de CO₂.

**Repara
inmediatamente
las fugas. 10
gotas de agua
por minuto
suponen
desperdiciar 2
mil litros al año.**

El champú y los
detergentes
convencionales
contaminan. Úsalos con
moderación, opta por los
productos
biodegradables.

No tires el aceite por
el lavatorio.
Contamina el agua y
es muy difícil de
eliminar.

El inodoro no es un
basurero, no arrojes
en él papel higiénico,
toallas higiénicas o
similares. Si el inodoro
fluye sin pausa,
desperdiciará
hasta **200** mil litros
de agua en un solo
año.

**Elige las
plantas
nativas, requieren
menos cuidados y
menos agua.**

Riega las plantas en las
últimas horas de la
tarde pues se reduce la
evaporación, procura
hacerlo con agua
no potable como
el agua de lluvia.

Reutiliza parte del agua
de tu lavadora de ropa en
los baños, en la limpieza
de los pisos, u otras tareas
de aseo de tu casa.

Para ahorrar **UN**
litro de agua cada
vez que uses el
inodoro, coloca
una botella llena
de agua o arena
en el tanque: **50 a**
100 litros ahorrados
por semana.

Recuerda que hay empresas dedicadas a la compra de papel periódico, libros viejos, botellas plásticas entre otras, ¡búscalas!

Prefiere las recargables sin **cadmio**. Si usas nuevas con usadas reduces la vida útil de ambas. Las usadas “quitan” energía a las nuevas. Nunca las quemes, esta práctica es nociva para tu salud porque desprenden vapores muy tóxicos. ¡Jamás las arrojes al inodoro o al río! Una pila alcalina contamina hasta **180** mil litros y una de reloj hasta **600** mil litros. Una pila contamina el suelo por **50** años.

¡no las tires en cualquier lugar!
Las baterías o “pilas”

Las bolsas de papel son reutilizables y biodegradables pero no baratas ecológicamente si las fabrican con papel nuevo.

Las bolsas plásticas, no son biodegradables ¡reutilízalas!

Prefiere las bolsas de tela o malla. Tienen gran capacidad y se doblan con facilidad.

REDUCE el consumo innecesario e irresponsable;
REUTILIZA cuanto sea posible; cuando puedas, repara, evitarás comprar cosas nuevas (así serán menos materias primas, es decir recursos naturales);
RECICLA los residuos.

más de la mitad de
los residuos
son reciclables ¿por qué no lo hacemos y ahorramos?

Usa envases **RETORNABLES** o reutiliza los que tienes, sean de plástico o vidrio. Puedes comprar productos a granel como yogurt, champú, jabón líquido u otros productos de limpieza, así evitarás recibir un nuevo envase que se convertiría en basura. Hazlo también con el agua para beber. En lugar de comprar botellas, llena tu propio envase (además es más barato).

Si compras poco, piensa antes de aceptar una bolsa, podríamos ahorrar **millones** de bolsas cada año. ¡Usa tus bolsillos, la mochila, la cartera o tus manos!

Los tonners, las medicinas "vencidas", los cosméticos, los envases de insecticida, aceite y de tintes para el cabello son **tóxicos**. No los pongas con la basura común, investiga dónde hacerlo.

Prefiere los envases de **VIDRIO** en lugar de plástico, **PET (Poli Etileno Tereftalato)**, **tetrapack** o **aluminio**.

No quemes las bolsas plásticas de colores porque contienen **cadmio**, un metal muy tóxico.

Reduce la producción de basura comprando menos y sin empaques excesivos. Evita los descartables.

Promueve el uso
de productos
hechos a partir de
papel usado.

Papel

!Reduce su consumo!

Usa papel reciclado. Cada tonelada reciclada evita el equivalente a la tala de **3,14** toneladas de árboles, el uso de **0,5** toneladas de petróleo o a la emisión de **1,5** toneladas de CO₂.
Comparte tus libros y dona aquellos antes de llevarlos a reciclar.

No lles o recibas propaganda (revistas, volantes, folletos) que no leerás, comparte aquellos que ya leíste.

Cuando recuperas cajas de cartón o envases hechos con papel contribuyes a que se talen menos árboles.

Reutilizar 100 kilogramos de papel significa preservar aproximadamente, la vida de 7 árboles.

Antes de imprimir un documento o un mensaje electrónico piensa si realmente necesitas hacerlo, puedes evitar la emisión de **7 Kg** de CO₂. También puedes configurar las funciones doble cara o dos páginas por hojas en tu impresora personal.

Usa la cantidad necesaria de servilletas, pañuelos, toallas o papel higiénico.

Para producir un kilo
de carne se necesita
más agua que la de
365 duchas.

Disminuye el consumo
de carnes rojas ya que la
crianza de vacas y ovejas
contribuye al
calentamiento global, a la
tala de árboles y
la disminución de las
fuentes de agua.

1 kilo de res = 15 000 litros.
1 kilo de pollo = 2 800 litros.

**Consume más frutas,
verduras, legumbres
y cereales que carnes,
es más
saludable y
sustentable.**

¡Consume conscientemente!

Alimentación

Si puedes, consume
alimentos
orgánicos o ecológicos
(no contienen
pesticidas,
insecticidas o
conservantes), suelen
ser más
nutritivos y al
consumirlos
fomentas el uso de
abonos naturales que
no contaminan los
campos de cultivo.

Evita consumir alimentos transgénicos (organismos modificados por medio de ingeniería genética, en ellos se intercambiaron genes de diferente especies), ya que su producción contamina los ecosistemas, deteriora el ambiente y peor aún, no conocemos sus efectos a largo plazo.

La comida congelada usa **10 veces más energía para prepararse ¡compra comida fresca!**

No consumas animales silvestres como tortugas, lagartos o huevos de estos animales, tampoco compres pescados de tamaños pequeños pues fueron crías a las que no se les permitió crecer y reproducirse.

Compra alimentos cultivados y producidos en tu localidad, ayudarás a ahorrar combustible y mantendrá el dinero allí.

Los productos enlatados consumen muchos recursos y energía, evita el consumo frecuente de las “conservas”, en especial del atún porque está en vía de extinción.

Cuando abres la puerta del refrigerador sin necesitarlo se emiten gases de efecto invernadero. Puedes mejorar su rendimiento si lo pones en un lugar fresco y ahorrarás hasta **150** Kg de CO₂ al año; descongélalo antes de que la escarcha alcance **3** mm de espesor, puedes ahorrar hasta un 30%.

Utiliza equipos de bajo consumo eléctrico.

Tapa las ollas, el agua se calentará más rápido y consumirá un **20%** menos de gas.

Seca la ropa de forma natural en lugar de usar una secadora, evita **280** Kg de CO₂ anuales.

Coloca el café en un termo en lugar de tener la cafetera encendida para mantenerlo caliente.

Enfría la comida caliente antes de meterla en el refrigerador, serán **6** Kg de CO₂ menos al año.

Mejor cocinar con gas que con energía eléctrica.

Limpia los quemadores de la cocina, si se atascan consumen un **10%** más.

No uses o compres productos de PVC, su producción contamina muchísimo y es muy difícil de reciclar.

¡Consume solo la necesaria!

Energía

Apaga los artefactos eléctricos como el televisor o la computadora cuando no los uses y desconéctalos, porque consumen electricidad con sólo estar conectados).

En tu trabajo y en casa apaga las luces innecesarias. Apagar **5** luces de 60 vatios evitará una emisión de **270** Kg de CO₂.

Usa el agua caliente necesaria, conecta la "terma" dos horas al día, gradúalo entre 50 y 60 grados. Bañarse con agua fría es saludable, te ayuda a despertar y tonificar el cuerpo.

Elige focos ahorradores, a la larga es más barato porque duran **8** veces más, consumen un **80%** menos energía, evitarás la emisión a la atmósfera de casi media tonelada de CO₂ en todo su período de duración.

Modera el consumo de latas de aluminio.

Reciclar **1** Kg de aluminio evita aproximadamente **9** Kg de CO₂.

Evita el uso excesivo de la plancha, la "terma" o la lavadora, gastan mucha energía y agotan los recursos para generarla, así se crea la necesidad de usar petróleo, carbón o gas para satisfacer la demanda energética, es cuando se generan gases como el dióxido de carbono que provocan el **efecto invernadero** (aumento de la temperatura atmosférica).

Procura no viajar solo,
organízate para trasladarte en
grupo o en transporte público.

Evita cargar tú vehículo con mucho peso. Con **100** Kg más el auto consume alrededor de **¼** de galón más por cada **10** Km. A mayor carga, mayor consumo de combustible.

Usa con eficiencia los automóviles

Utiliza la bicicleta en la medida de lo posible.

Conduce de forma inteligente. Arranca sin pisar el acelerador, sube un “cambio” cuanto antes, mantén la velocidad constante y mira hacia delante para evitar frenar o acelerar de manera repentina, apaga el motor aunque se traten de paradas cortas, así puedes evitar **330** Kg de CO₂ al año.

Transporte

Modera tu velocidad, en carretera nunca sobrepases los **110** kilómetros por hora. Más rápido, más combustible.

Pásate al aceite de motor de poca viscosidad y ahorra **70** Kg de CO₂ al año.

No “calientes” con el auto detenido, el motor se calienta mucho más rápido mientras conduces y además reduces el consumo de combustible.

Revisa la emisión de gases de tu vehículo.

Infla bien las llantas de tu carro para que ahorre gasolina, comprueba su presión, ahorrarás **140** Kg de CO₂ al año.

Una mínima diferencia con lo correcto aumentará el consumo de combustible alrededor de un **5**%.

El consumo de aire acondicionado reduce la potencia y eleva el consumo de la gasolina.

Planta un árbol.
Cuida de él.

Infórmate.

Organizáte.

Actúa.

