



ASOCIACIÓN DE CONSUMIDORES Y USUARIOS
TORRE RAMONA

Con esta guía del consumidor ecológico se pretende dar a conocer unas pautas de comportamiento sobre nuestras actividades diarias, para ser más respetuosos con el medioambiente, bien sea mediante ahorros energéticos, de agua o actividades que no perjudiquen al medio en el que vivimos, todas estas nuevas actitudes que se van a desarrollar no van a provocar una pérdida de calidad de vida, sino todo lo contrario, van a provocar que al mejorar nuestro entorno estemos más orgullosos con nuestra contribución a la mejora del medio ambiente y, por lo tanto, nuestra calidad de vida se va a mejorar.

Esta guía se va a desarrollar a través de nuestras actividades diarias, desde que nos levantamos por la mañana hasta que nos volvemos a acostar, dando una serie de consejos a aplicar en cada actividad, no todos si no unos cuantos, para convertirnos en unos auténticos consumidores ecológicos.

Al levantarnos por las mañanas la primera operación que realizamos es nuestro aseo personal, se van a dar una serie de consejos sobre nuestro comportamiento en esta estancia de nuestra casa, donde se produce más de la mitad del consumo de agua utilizada en el hogar:

- Es preferible ducharse a bañarse, ya que se consume una cantidad muy inferior de agua, además que más higiénico.
 - Al afeitarse o lavarse los dientes mantén el grifo cerrado.
 - Usa geles y champús en la cantidad adecuada, no por usar mucho jabón se realiza una mejor limpieza, si además estos productos son respetuosos con el medio ambiente mucho mejor.
 - Son recomendables los grifos monomando ya que evitan goteos y no es necesario regular la temperatura del agua si los cierras.
 - Hoy día existen cisternas para el retrete que tienen la posibilidad de parar la descarga del agua cuanto tú desees.
 - Revisa y repara los grifos que gotean, es un gasto de agua que si lo evitas lo notará tu factura.

Una vez que hemos hecho nuestro aseo personal y hemos realizado el desayuno nos disponemos a dirigirnos hasta nuestro centro de trabajo o llevar a los hijos al colegio

- Usa los transportes colectivos, son más respetuosos con el medio ambiente, además de ser más baratos.
- A la hora de comprar un coche, elige aquel que se adecue más a tus necesidades y busca aquel que tenga mejores prestaciones ambientales.
- Conduce de una manera respetuosa con el medio ambiente, no des frenazos ni acelerones bruscos.
- Compartir el coche con tus compañeros de trabajo o con los de clase, contribuye al ahorro energético, disminuye la contaminación y es más barato.

- Si pasas las revisiones a tu vehículo y lo tienes en buen estado contribuyes a que se emitan menos contaminantes a la atmósfera.
- Si haces reparaciones a tu vehículo no abandones las piezas ni viertas residuos en cualquier sitio.

A la salida del trabajo deberás realizar las compras de tus provisiones además de las compras de todas las necesidades que tenemos: -

- Evita aquellos que llevan excesivos envoltorios y aumentan la cantidad de basura.
- Es preferible comprar aquellos productos que sus envoltorios son reciclables (papel o vidrio) evitando aquellos que no los son (plástico).
- Si tienes que realizar compra de algún electrodoméstico, existen con bajos consumos de energía, además de lavadoras y lavavajillas con bajo nivel de ruido y poco consumo de agua.
- Elimina de tu compra aquellos productos que contienen productos contaminantes (CFC) o no son biodegradables.
- Compra productos de tu localidad, así disminuirás la necesidad de transporte.

A la salida del trabajo deberás realizar las compras de tus provisiones además de las compras de todas las necesidades que tenemos: -

- Evita aquellos que llevan excesivos envoltorios y aumentan la cantidad de basura.
- Es preferible comprar aquellos productos que sus envoltorios son reciclables (papel o vidrio) evitando aquellos que no los son (plástico).
- Si tienes que realizar compra de algún electrodoméstico, existen con bajos consumos de energía, además de lavadoras y lavavajillas con bajo nivel de ruido y poco consumo de agua.

- Elimina de tu compra aquellos productos que contienen productos contaminantes (CFC) o no son biodegradables.

• Compra productos de tu localidad, así disminuirás la necesidad de transporte.

- Si compras productos de temporada contribuirás a limitar los sistemas de conservación y envasado.

Nuestro comportamiento en la casa a la hora de hacer las tareas domésticas, ya sea cocinando o limpiando, deben ser también ecológicamente adecuados para el medio ambiente:

- Utiliza lo menos posible aquellos productos agresivos, como son los limpiahornos, desatascadores, desinfectantes, etc. Es mejor usar aquellos productos que son menos agresivos y por lo tanto menos contaminantes.
- No tires por el retrete ningún objeto sólido, ya que la depuración del agua con productos sólidos en suspensión es más costosa.
- Emplea la lavadora y el lavavajillas a plena carga, así aumentas el rendimiento de estos electrodomésticos.
- Mantén cerrada la puerta del horno mientras cocinas y del frigorífico, no metiendo en éste productos calientes.
- Para almacenar los alimentos usa fiambreras con tapa en vez de utilizar papel de aluminio o plástico.
- Emplea procedimientos de guisado alternativos, tapando siempre las cazuelas o usando la olla a presión.

Ya hemos pasado por todas nuestras actividades cotidianas de un día cualquiera, ahora sólo nos faltaría dar una serie de consejos sobre un comportamiento general en el hogar:

- Recicla todo lo que puedas, papel, vidrio, pilas, latas de aluminio, etc.
- La luz natural es la mejor manera de iluminar nuestra casa, si vas a leer ponte junto a una ventana.
- La climatización del hogar es importante, no es necesario que en invierno vayamos en manga corta y en verano con chaqueta, cada estación requiere una temperatura.
- Debemos educar a nuestros hijos para que sean respetuosos con el medio ambiente, recuerda que son los consumidores del futuro.
- El ahorro en el hogar es importante, usa lámparas de bajo consumo y cuando salgas de las habitaciones apaga las luces, el televisor o la radio ponlos cuando los vayas a ver o escuchar.
- Si tienes que hacer reformas en el hogar aprovecha y cambia las ventanas, hoy día existen una gran variedad para aislar térmica y acústicamente.

Bibliografía

100 Consejos para ser una perfecta ama de casa ecológico (CEACU).

Abc del consumo medioambiental
(MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO).

Guía del conductor ecológico
(VOLKSWAGEN)

Máster en ecoauditorías y planificación empresarial del medio ambiente
(INSTITUTO DE INVESTIGACIONES ECOLÓGICAS).