

# GUÍA Consumo Responsable





Esta Guía de Consumo Responsable se imprimió con motivo de la celebración del Día Mundial de los Derechos del Consumidor. Zaragoza, 15 de Marzo de 2008

Autora: Ana María Sanz Foix

Impreso en Arcodís Artes Gráficas, S.L.



# CONSUMO RESPONSABLE

**D**esde la Asociación de Consumidores Torre Ramona estamos muy preocupados por el consumo de los recursos naturales. Por este motivo, ponemos en sus manos la opción de hacer en los hogares un consumo responsable, sostenible y cuidadoso con el Medio Ambiente.

A continuación le damos unas claves para introducir pequeñas pautas en sus hábitos diarios.

## En el cuarto de baño:

- Ahorre agua, duchándose en vez de bañarse.
- Cierre el grifo cuando no lo necesite (por ejemplo al enjabonarse, al lavarse los dientes, etc.).
- No utilice el inodoro como si fuera una papelera.

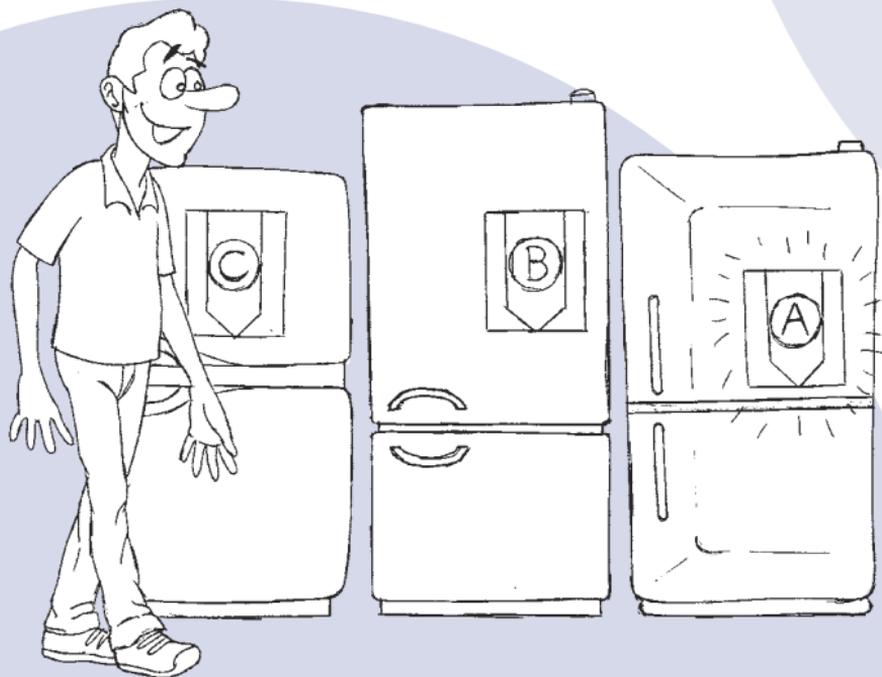
## En la cocina:

- No descongele alimentos utilizando a chorro el grifo de agua caliente.
- Llene el lavavajillas y la lavadora antes de utilizarlo.
- Compre electrodomésticos eficientes. El etiquetado energético le informará sobre el consumo de energía, ruido y consumo de agua.

## El aire acondicionado:

- Limpie o reemplace los filtros periódicamente, de lo contrario trabaja más y consume más.
- No le exija mucho frío al aire en el momento de ponerlo en marcha, sólo gasta más.
- No es recomendable mantener una diferencia superior a los 12°C entre la temperatura exterior y la que se produce en el interior.

Ahorre energía no tapando los radiadores con elementos como, por ejemplo, cortinas, muebles, etc.



## **También les recomendamos:**

- Aproveche la luz del día.
- Limpie las bombillas y utilice bombillas de bajo consumo.
- Apague todos los aparatos conectados permanentemente a la luz (radio, televisión, teléfono inalámbrico), ya que con el piloto encendido también consumen.

## **...y evite generar residuos:**

- Evite productos de usar y tirar, por ejemplo platos o cubiertos.
- Cuando vaya a comprar, no utilice más bolsas de las necesarias y reutilice las que le han dado.
- Utilice sistemas de recogida selectiva de envases ligeros.
- Evite el consumo de pilas, contienen productos altamente tóxicos por lo que no se pueden depositar en la basura. En caso de ser necesarias, elija pilas recargables, aunque son más caras a la larga resultan rentables.

## USTED PUEDE COLABORAR:

Utilice el **transporte público**. Si realmente necesita el coche puede compartirlo y conducir eficientemente. El sector transporte afecta gravemente al cambio climático.

Deposite botellas, tarros y frascos de vidrio (aunque no sea un envase, por ejemplo, un vaso) en los **contenedores de recogida de vidrio**. Todo el vidrio depositado se recicla, y se consigue un gran ahorro de materias primas.

Deposite en los **contenedores de recogida de envases ligeros**, botellas de aceite, suavizante, yogures, garrafas de agua, bolsas de plástico, etc., con ellos se ahorra petróleo y conseguimos reducir la contaminación.



Con el reciclaje de papel y cartón evitamos la tala de árboles, por este motivo puede depositar en los **contenedores de recogida de papel y cartón**, libros, catálogos, publicidad, papel o sobres sin grapas ni precintos.

Utilice los **contenedores específicos para la recogida de pilas**, que puede encontrar en los puntos limpios, comercios colaboradores y Juntas de Distrito. Las pilas contienen metales muy perjudiciales para la Salud y el Medio Ambiente.

No vierta nunca el aceite doméstico por la fregadera. El aceite usado provoca graves problemas ambientales, es muy sencillo reciclarlo. En su Asociación de Vecinos o en las Juntas de Distrito, hay contenedores preparados para ello y le suministrarán recipientes para guardar el aceite usado. **Recoja el aceite doméstico.**

Utilice los **sistemas de recogida de voluminosos**. El Ayuntamiento pone a su disposición, de forma gratuita, un servicio de recogida de muebles y enseres, o bien puede ponerse en contacto con empresas que reutilizan estos productos con fines sociales.

No tire el móvil que no utilice a la basura. Colabore con nosotros, en la Asociación **recogemos móviles usados**, no los guarde en un cajón.





S I G R E

Utilice el **SIGRE (Sistema Integrado de Gestión de Residuos de Envases de Medicamentos)**. Los medicamentos que no necesite, los que estén caducados, y los envases vacíos con su caja y prospecto, puede entregarlos en la farmacia.

### ¿Conoce los Puntos Limpios de Zaragoza?

En horario de lunes a sábado de 7,30 a 20,30 horas y los domingos de 8 a 14,30 horas puede desprenderse, de forma gratuita, de los siguientes residuos:

<b>SÍ SE PUEDE LLEVAR</b>
<b>Escombros</b>
<b>Chatarra</b>
<b>Electrodomésticos</b>
<b>Ropa usada</b>
<b>Muebles y enseres</b>
<b>Papel/cartón</b>
<b>Vidrio</b>
<b>Envase ligero</b>
<b>Pilas</b>
<b>Aceite de cocina usado</b>
<b>Sistemas informáticos y de telefonía</b>

## **NO SE PUEDE LLEVAR**

**Fluorescentes**

**Baterías y aceites de coche**

**Pintura**

**Basura**

**Cualquier residuo peligroso**



Están situados en:

- Punto Limpio de Torrero.  
Camino de Las Canteras (Cementerio).
- Punto Limpio de Cogullada.  
N<sup>a</sup> Sra. de Lagunas (Polígono de Cogullada).
- Punto Limpio de Universidad-Delicias.  
Avda. Gómez Laguna (Cooperativa Taxi).
- Punto Limpio de San Jose-Las Fuentes.  
Avda. Cesáreo Alierta (frente Pabellón Príncipe Felipe).

**Con estas breves pautas  
hemos intentado transmitirle  
unos consejos prácticos  
para que, antes de comprar,  
reflexione, piense si realmente  
lo necesita, y conozca su  
impacto mediambiental.**





ASOCIACIÓN DE CONSUMIDORES  
**TORRE RAMONA**

San Miguel, 30 pral. izda. • 50001 Zaragoza

Teléfono 976 211 321 • Fax 976 223 547

E-mail: [info@torreramona.org](mailto:info@torreramona.org) • [www.torreramona.org](http://www.torreramona.org)

Lunes a Viernes de 10 a 13 h. y de 16,30 a 19,30 h.

 **GOBIERNO  
DE ARAGON**

Departamento de Salud y Consumo