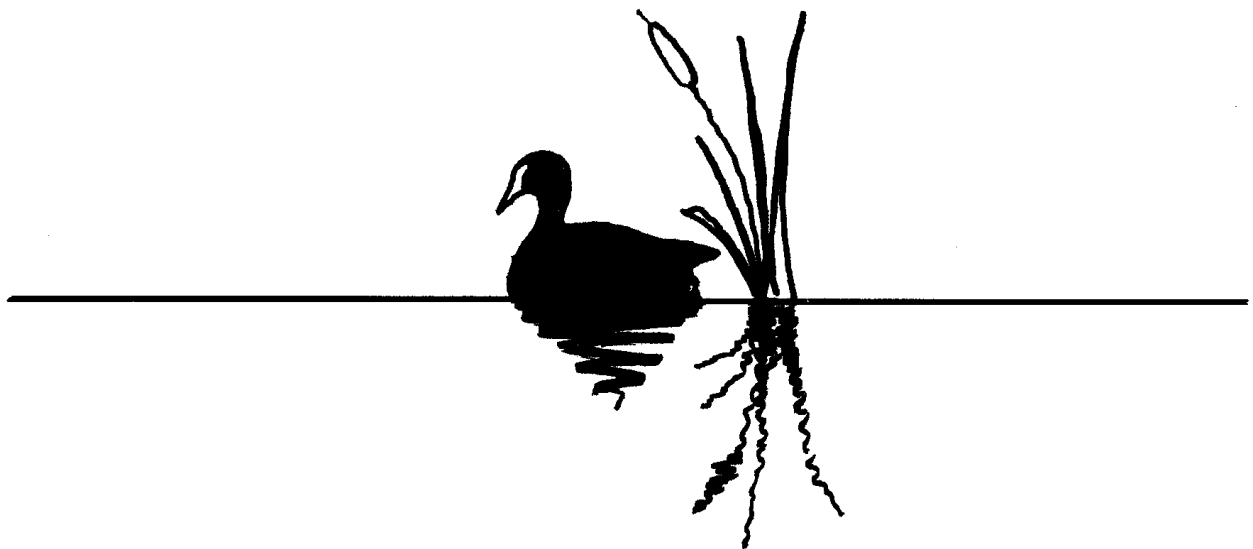
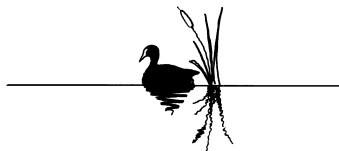


5.

**“10” propuestas para mejorar
el medio ambiente desde casa**



CONOCER ES PROTEGER

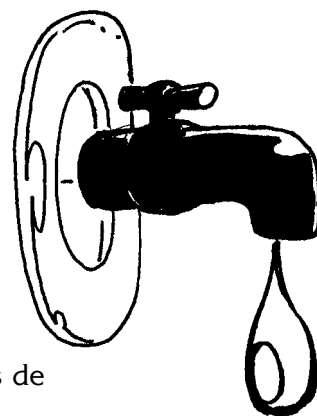


1.- Ahorrar agua

Cada persona en Europa gasta un promedio de 200 litros de agua al día. De esa cantidad, las tres cuartas partes se utilizan en el cuarto de baño, donde más de la mitad es derrochada de la manera más inútil. Aunque tú no lo hagas, es probable que conozcas a alguien que deja abierto el grifo mientras se lava los dientes, se afeita o friega los platos. Es un despilfarro de agua muy grande. Una casa puede ahorrar hasta 75000 litros de agua cada año únicamente cerrando los grifos cuando no se necesita el agua.

¿ Sabías que...?

- √ Un grifo abierto gasta más agua de la que supones: de 5 a 10 litros van al desagüe cada minuto.
- √ Si dejas el grifo abierto mientras te lavas los dientes, puedes malgastar hasta 20 litros de agua.
- √ Lavar los platos con el grifo abierto gasta una media de 100 litros de agua.
- √ Afeitarse con el grifo abierto conlleva un derroche de 30 a 50 litros de agua por afeitado.
- √ Lavar el coche con una manguera consume hasta 500 litros de agua.
- √ Las duchas consumen hasta el 30% del agua doméstica, unos 125 litros si la ducha es corta.



Lo que tú puedes hacer...

- Si solamente mojas y aclaras el cepillo, cuando te limpias los dientes, utilizas 1 litro de agua. Ahorras hasta 15 litros dejando el grifo cerrado.
- Si llenas el fregadero al limpiar los platos, usas menos de 20 litros de agua. Ahorras casi 80 litros cada vez que friegas dejando el grifo cerrado.
- Si llenas el lavabo cada vez que te afeitas, utilizas sólo 5 litros de agua. Ahorras hasta 50 litros cuando te afeitas con el grifo cerrado.
- El túnel lavacoche consume de 20 a 35 litros de agua. Si usas una esponja y un cubo gastas menos de 50 litros. Con cualquiera de estos dos métodos ahorras más de 375 litros de agua, con respecto al uso de la manguera.
- Si dejas la ducha abierta procura utilizar el agua llenando por ejemplo la regadera de las plantas para no desperdiciarla, aunque lo mejor es cerrar el grifo mientras te enjabonas. Dúchate en lugar de bañarte. También hay atomizadores de flujo lento para las duchas, que consumen menos cantidad de agua.



2.- Ahorremos papel

Se necesitan años para que un árbol crezca lo suficiente como para que se lo pueda convertir en papel. Y se necesitan muchos bosques para hacer todo el papel que usamos... y tiramos. ¿No sería excelente que se pudiera convertir el papel viejo en papel nuevo otra vez? Entonces tendríamos más árboles y un mundo más verde. Podemos hacer que eso suceda. ¿Cómo? Reciclando papel. ¿Funciona? ¡Claro que sí!

¿ Sabías que...?

- √ En España usamos unos 4 millones de toneladas de papel y cartón al año, es decir, unos 115 kilos por persona.
- √ ¿Cuánto es eso? El papel que en un año usan ocho personas pesa tanto como un coche.
- √ Para hacer todo ese papel, se utilizan más de 45 millones de árboles, porque el resto, el equivalente a 30 millones de árboles, proviene del papel viejo.
- √ Si todos y todas recicláramos los papeles que van a la basura, salvaríamos otros 30 millones de árboles al año.
- √ Para reciclar el papel se deshace y se muele hasta convertirlo en un amasijo llamado pulpa, la cual, a su vez, se convierte en papel. Es tan fácil que tú podrías hacerlo.

Lo que tú puedes hacer...

- Puedes recoger cualquier tipo de papel: cajas de cartón, libretas, periódicos, bolsas de papel, etc., y tirarlos en los contenedores especiales para papel y cartón.
- Para empezar en tu casa, primero busca un lugar donde puedas poner una pila de diarios, periódicos y revistas y una caja donde guardar los otros papeles (propaganda, folios...).
- Cada vez que vayas a tirar un papel, acuérdate de ponerlo en la caja en lugar de tirarlo a la basura. Si en tu casa se lee el periódico, guárdalo cuidadosamente todos los días.
- No guardes el papel brillante cubierto de una capa de plástico, porque ése no se puede reciclar.
- Averigua dónde queda el trapero más cercano o si lo prefieres, el contenedor de papel más cercano a tu casa y lleva el papel que hayas almacenado allí, más o menos cada quince días.
- No utilices sólo un lado del papel cuando escribas; aprovecha el dorso para borrador. Eso también es reciclar.



3.- Recicla el vidrio

Si miramos a nuestro alrededor y nos fijamos nos daremos cuenta de que usamos mucho vidrio (bombillas, botellas, televisores, espejos...) y de que también lo tiramos casi todo. Esto no tiene mucho sentido porque así producimos más basura y desperdiciamos los tesoros de la Tierra, y mucho menos, si pensamos que podemos volver a utilizar todo ese vidrio. Podemos reciclarlo.

¿ Sabías que...?

- √ La mayoría de los vidrios se fabrican con tres ingredientes (arena, cal y carbonato sódico) básicos que se calientan hasta 1400°C (hasta que se funden completamente y se vuelven transparentes), y después se enfría la mezcla.
- √ El vidrio puede volverse a fundir, es decir, puede ser reciclado, con lo que se consumiría mucha menos energía, reduciéndose la contaminación atmosférica relacionada con el proceso y la del agua.
- √ Todas las botellas y frascos que salen defectuosos son aprovechados en la misma fábrica. Los rompen en pedacitos diminutos, luego los derriten con fuego y así vuelven a hacer vidrio nuevo.
- √ Hace más de 3000 años que el hombre sabe fabricar vidrio.
- √ Durante mucho tiempo el vidrio fue considerado muy valioso. Cuando los fabricantes comenzaron a perfeccionarlo empezamos a considerarlo basura.
- √ Devolver las botellas enteras para que las laven y reutilicen es lo que más energía ahorra.
- √ La energía ahorrada del reciclaje de una botella de vidrio rota es muy poca en comparación a si no se rompe. Los contenedores de nuestro país no facilitan el reciclaje, ya que las botellas se rompen al introducirlas en ellos.



Lo que tú puedes hacer...

- Reciclar botellas y frascos de vidrio en tu casa:
- Busca un lugar donde puedas poner una o dos cajas para juntar vidrio.
- Si tienes lugar suficiente, puedes poner una caja para las botellas por las que te darán dinero (retornables) y otra para el vidrio por el que no dan, como los frascos (desechable).
- Sácales las tapas, corchos o aros de metal a las botellas y a los frascos. Puedes dejar las etiquetas de papel, pero enjuágalo todo antes de ponerlo en la caja.
- Cuando hayas encontrado un lugar donde guardar el vidrio, te llevará apenas 15 minutos por semana ocuparte del reciclaje.
- Averigua en qué tiendas te cambian el casco por dinero, y dónde está el trapero para llevarle las botellas de champán y vino. Si no lo hay, pregunta por los contenedores para vidrio más cercanos instalados en las calles. Tendrás que echarlas todas cada una o dos semanas en los contenedores para que las rompan, las derritan y hagan nuevo vidrio.
- Antes de tirar cualquier botella asegúrate de que no te va a servir para nada.



4.- Recarga las pilas

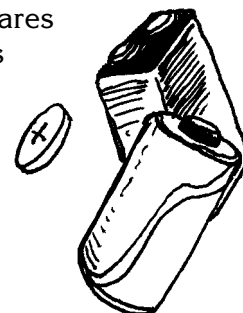
Seguramente juegas con muchos juguetes que funcionan con pilas. O usas aparatos que también llevan pilas. Después de un tiempo las pilas se gastan y hay que comprar nuevas, ¿no? Luego solemos tirar las pilas viejas y esto no es nada bueno para la Tierra. Casi todas las pilas y sobre todo las más diminutas, del tamaño de un botón, contienen mercurio, un metal peligroso que se infiltra en la tierra cuando se tiran las pilas. Pero existen unas pilas llamadas recargables, que se pueden recargar, y también los contenedores especiales para pilas.

¿ Sabías que...?

- √ En España compramos 300 millones de pilas por año (unas 8 pilas por persona).
- √ Casi todas son de las que hay que tirar. Pero existen las "recargables", que se pueden volver a usar.
- √ Las pilas domésticas contienen metales muy tóxicos, sobre todo mercurio y cadmio, que son importantes fuentes de contaminación que se liberan cuando las tiramos a la basura.
- √ Las pilas recargables, aunque contienen cadmio, duran mucho más tiempo que las pilas alcalinas y así contribuyen menos a incrementar el problema de los residuos tóxicos.
- √ Las pilas recargables funcionan, tras gastarse, después de ponerlas en un aparatito llamado "cargador" que se enchufa a una toma de corriente, donde recibe electricidad y luego se la pasa a la pila.

Lo que tú puedes hacer...

- Recuerda que la energía que recibes de las pilas proviene de la Tierra. No la desperdices. Apaga o desconecta los aparatos que no estás usando.
- Enchufa a la corriente, siempre que puedas, los juguetes o aparatos que funcionan de las dos maneras.
- Usa cosas que no necesiten pilas, como calculadoras solares por ejemplo, que funcionan con luz.
- Usa pilas recargables. Son más caras, pero a la larga ahorrarás dinero porque no tendrás que comprar más pilas en mucho tiempo.
- Cuando se agoten las pilas no recargables, llévalas a lugares especiales de recogida, o a los contenedores especiales para pilas.





5.- Cuidado con los aparatos electrodomésticos

Los aparatos electrodomésticos, o lo que es lo mismo, las neveras, las cocinas, las lavadoras, las cafeteras, las freidoras, y todos los aparatos que solemos tener en la cocina enchufados a la red, tienen un terrible inconveniente, y es que producen un alto gasto de electricidad. Si pensamos que la mayoría de ésta sale de las centrales térmicas, nucleares, del petróleo, del carbón, de las presas de agua, del gas, etc., y que todas ellas son altamente contaminantes, es lógico entonces que pensemos también que para lograr hacer el menor daño posible a la Tierra deberemos gastar menos y ahorrar más energía.

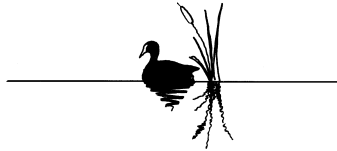
¿ Sabías que...?

- √ La lavadora gasta alrededor del 14% del agua (entre 120 y 220 litros) usada en casa. Hasta un 90% de la electricidad que se usa para lavar la ropa se emplea en calentar el agua.
- √ Los aparatos de refrigeración consumen más del 25% de la electricidad usada en una vivienda.
- √ El horno eléctrico gasta menos energía que el horno de gas porque puede cerrarse herméticamente.
- √ Mantener en mal estado estos aparatos supone un gasto muchísimo mayor de energía, por lo que hay que revisarlos de vez en cuando.

Lo que tú puedes hacer...

- Comprobar la temperatura de la nevera y el congelador: si están 5°C por debajo de lo realmente necesario, el consumo de energía aumenta en un 25%. Debe estar entre 3 y 5°C.
- Para continuar con el mejor aprovechamiento de energía que consumen las neveras hay que tener presente su buen funcionamiento: limpiar el serpentín que se encuentra detrás de la nevera al menos una vez al año, y mantener limpia la junta de la puerta para asegurar que cierra herméticamente, son dos consejos para conseguirlo.
- Con las lavadoras ocurre casi lo mismo y derrochan mucha energía. Por ello es aconsejable lavar con agua fría y a plena carga.
- En el acondicionador de aire debemos limpiar los filtros al menos una vez al mes, y no exigirle mucho frío en el momento de ponerlo en marcha, ya que no refresca la habitación más rápidamente y lo único que hace es gastar mucha energía.



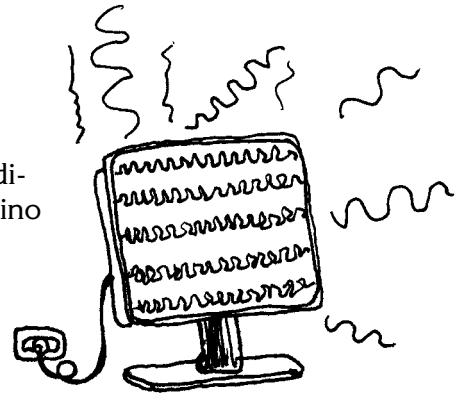


6.- No malgastes el calor

Cuando llega el frío lo primero que solemos hacer es encender la estufa de gas o la eléctrica o lo que tengamos en casa que nos de calor, ¿verdad? Y entonces llega, saliendo de las cañerías, comiendo energía a medida que se extiende por toda la casa, calentando el aire cada vez más... hasta que nos decidamos a apagarlo, que, por lo general, no es pronto, y así consumimos cantidades enormes de energía que realmente no se aprovechan bien. Es importante calentar nuestras viviendas de un modo eficaz para evitar estos derroches, ya que se usa más energía para esto que para cualquier otra cosa.

¿ Sabías que...?

- √ La electricidad es la energía que más se desperdicia: se pierde en dos terceras partes por el camino y al ser fabricada.
- √ Al disminuir en un grado la temperatura de las casas, ahorraríamos del 5 al 8% en la factura del combustible.
- √ Si usáramos menos petróleo, no necesitaríamos tantos inmensos petroleros para transportarlo y habría muchas menos posibilidades de que hubiera derrames de petróleo en el mar, como oímos que sucede con demasiada frecuencia.
- √ Al usar menos petróleo para calentarnos, estamos luchando contra el Efecto Invernadero. Todos los años, calentar las casas pone en el aire millones de toneladas de gases generadores del efecto invernadero. Podemos limitar este fenómeno reduciendo la temperatura.
- √ El 40% de la energía que se usa en las casas se invierte en la calefacción. Además, la calefacción que no funciona de un modo eficaz malgasta del 30 al 50% de la energía que consume.
- √ Alrededor del 12% de las emisiones de dióxido de azufre y óxidos de nitrógeno, los dos causantes de la lluvia ácida, proceden de la calefacción doméstica.



Lo que tú puedes hacer...

- En invierno mantén la temperatura al mínimo posible sin dejar de estar cómodo.
- En lugar de andar por la casa en camiseta y descalzos en invierno (y de poner la calefacción al máximo para no tener frío) puedes ayudar a la Tierra abrigándote más.
- Si en tu casa hay calefacción (eléctrica, central..), ventila las habitaciones abriendo completamente las ventanas durante un minuto, y no dejándolas medio abiertas durante mucho tiempo, porque lo que se pretende es cambiar el aire, no enfriar las paredes, que son, precisamente, lo que cuesta volver a calentar.



7.- Clarifica la Luz

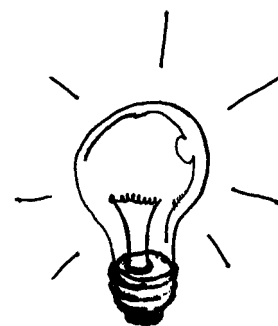
De noche, cuando oscurece, enciendes la luz y... se hace de día otra vez. Pero debemos pensar que la energía que genera la luz eléctrica proviene de la Tierra. Siendo cuidadosos con la luz eléctrica estaremos haciendo otra cosa más para ayudar a mantener sano nuestro planeta. Recuerda que cuanto más electricidad consumimos más contaminación hay de las centrales eléctricas, lo que contribuye a generar problemas como el efecto invernadero y la lluvia ácida.

¿ Sabías que...?

- √ De toda la energía que utiliza una bombilla sólo se convierte en luz una décima parte. El resto se desperdicia, porque se transforma en calor. Por eso las bombillas están tan calientes después de haber estado encendidas un rato.
- √ Si se deja encendida una bombilla de 100 vatios medio día, todos los días durante un año, gastará electricidad suficiente como para quemar casi 200 kilos de carbón. La combustión del carbón para encender la bombilla emitirá alrededor de 400 kilos de gases de los que causan el efecto invernadero, y alrededor de cuatro kilos de los gases que causan la lluvia ácida. ¡Todo por una sola bombilla!
- √ Las bombillas fluorescentes gastan una cuarta parte de la energía de una bombilla común y duran 10 veces más. Pero hay que vigilar que no tengan componentes radiactivos. Además, sustituir una bombilla tradicional por una fluorescente tradicional evita que se emita casi media tonelada de CO₂ a la atmósfera durante la vida de la bombilla.

Lo que tú puedes hacer...

- Apaga las luces cuando no estés usándolas. Cada vez que salgas de una habitación, si no queda nadie, apaga la luz.
- Usa la luz del día: es gratis y no provoca contaminación. Si estás leyendo y es de día, siéntate junto a una ventana, abre las cortinas y ya está.
- Limpia las bombillas eléctricas. Aunque no lo creas, las bombillas sucias utilizan más energía que las limpias.
- Utiliza bombillas fluorescentes y fíjate en que no tengan componentes radiactivos.





8.- Los colores de la Tierra

Hay lugares en el mundo donde los chicos y chicas no tienen rotuladores, ceras de colores ni pinturas. Sin embargo, no dejan de dibujar, de pintar y de hacer hermosas obras de arte. ¿Cómo lo hacen? Fabrican tintas de colores con jugo de plantas, vegetales o frutas. Claro que no te estamos sugiriendo que exprimas una fresa la próxima vez que quieras pintar algo de rojo (aunque podría ser divertido). Pero hay otras maneras de no olvidarse de la Tierra cuando dibujas, coloreas o pintas.

¿ Sabías que...?

- √ La mayoría de las ceras están hechas con petróleo. Como el petróleo proviene de criaturas prehistóricas, ¡podrías estar coloreando con los restos de un grandísimo animal!
- √ Algunos rotuladores contienen productos químicos como tolueno y etanol. Fabricar estos productos crea contaminación y hay que usar petróleo. Y las emanaciones que producen pueden ser dañinas para tí...
- √ Los pegamentos suelen tener los mismos productos químicos causantes de contaminación.

Lo que tú puedes hacer...

- Utiliza ceras fabricadas con cera de abeja. No están hechas con petróleo.
- Utiliza acuarelas naturales (hechas con pigmentos vegetales y minerales), o por lo menos pinturas disueltas en agua, como la aguada.
- Pinta y dibuja en papel reciclado.
- Usa rotuladores al agua y engrudo como pegamento.
- Cuando uses cualquier artículo para pintar, recuerda que están hechos con los tesoros de la Tierra. Diviértete con ellos y haz lo posible por no desperdiciarlos.

9.- Parásitos y Animales domésticos

Es muy probable que tengas un animal doméstico en tu casa. Y si es así, por supuesto no querrás que tu gato o tu perro tengan pulgas. Pues bien, has de tener cuidado con los métodos que utilizas para desparasitarlos. Por ejemplo, los collares especiales para conseguirlo suelen llevar plaguicidas peligrosos, tanto para tu animal como para tí. La producción y la eliminación de estos plaguicidas contaminan el ambiente y son un riesgo para la salud de todos. Afortunadamente hay alternativas.



¿ Sabías que...?

- √ Cada año millones de collares antipulgas van a parar a la basura y son una fuente de contaminación.
- √ Los plaguicidas usados en algunos de estos collares dañan el sistema nervioso. El animal doméstico absorbe el producto químico en su cuerpo hasta que sus tejidos expulsan los tóxicos que paralizan a los parásitos.
- √ Entre los productos químicos que se encuentran en los collares de los animales domésticos, hay tres (piperonilo, DDVP diclorovos y carbaril) que pueden causar daños al hígado, cáncer, daños a los nervios, producir mutaciones en los animales y causar daños irreparables de nacimiento en los cachorros.

Lo que tú puedes hacer ...

- Comprar aceites esenciales de cítricos o elaborarlos en casa. (Si eliges esto último, introduce las mondaduras de naranja, limón y pomelo en la batidora y luego hiérvelas con un poco de agua a fuego lento. Cuando se enfríe la pasta, frótala sobre la piel del animal. Usa solamente las cáscaras, ya que el zumo volvería la pasta demasiado pegajosa.)
- Añadir levadura de cerveza y ajo a la comida del animal; por algún motivo desconocido repele las pulgas.
- Hay algunos artículos a base de un elemento llamado metopreno, que es un inhibidor del crecimiento, que impiden el desarrollo de larvas de las pulgas.

10.- Planta un Arbol

¿ Se te ocurre algo que pueda darnos papel, fruta, nueces, madera, espacio para que trepen los niños y las niñas, espacio para que vivan los pájaros y otros animales, y que además ayude a mantener limpio el aire -ahora viene lo más difícil- aparte de los árboles? Piensa bien. Si encuentras la respuesta correcta puedes ayudar a salvar la Tierra. ¿ Estás listo/a? La respuesta es... no. Nada puede ocupar el lugar de los árboles, por eso son tan importantes. Debemos mantener el mundo lleno de árboles. Tú puedes contribuir a esto. ¿ Cómo? Plantando uno.

¿ Sabías que ...?

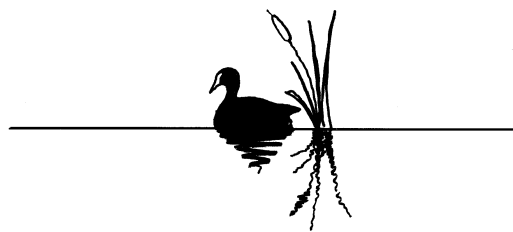
- √ En España se utilizan 20 millones de árboles al año sólo para hacer papel y cartón. Además hay que contar los que se emplean para fabricar muebles, construir casas, hacer leña...



- √ Los árboles absorben dióxido de carbono (CO₂), un gas que producen los animales y los seres humanos al respirar (y que es el gas principal del efecto invernadero). También los coches y las fábricas producen dióxido de carbono, al quemar petróleo y carbón.
- √ En una época anterior no había tanto dióxido de carbono en el aire, pero en la actualidad hay demasiado. ¿ Por qué? Porque hay millones de coches y de fábricas en el mundo dejando dióxido de carbono en el aire al mismo tiempo, y miles de millones de árboles que podrían haberlo absorbido han sido cortados, con la consecuencia de que los que han quedado no alcanzan para realizar esta tarea.
- √ Los árboles también proporcionan sombra. Cuando hace calor, una casa con algunos árboles que le den buena sombra es mucho más fresca que una que no tenga ningún árbol cerca.
- √ Esa casa estará mucho más fresca. Así se puede ahorrar del 10 al 50% de energía para refrigeración, y eso significa que se quemará menos carbón para generar energía, con gran ahorro para la Tierra.
- √ Plantar un árbol es divertidísimo, y una de las mejores cosas que puedes hacer para proteger la Tierra. El árbol reducirá el dióxido de carbono en el aire, dará belleza y sombra y atraerá la vida silvestre. Todos los años tú y tu árbol creceréis orgullosos de estar los dos ayudando a la Tierra.
- √ Hace 10.000 años los bosques ocupaban más de 6.000 millones de hectáreas de la Tierra. Hoy los bosques apenas ocupan 4.000 millones.
- √ Cuando los árboles de un bosque mueren de manera natural y los talan de manera responsable, para ser reemplazados por otros árboles, no hay mucha pérdida de oxígeno en el ambiente. Pero cuando se tala o se quema un bosque, se pierde la mayor parte del oxígeno que aquél había producido.

Lo que tú puedes hacer ...

- Mientras decides qué tipo de árbol plantar, lleva a tu familia a ver el Jardín Botánico (donde hay muchas especies diferentes de plantas).
- Hay mucha gente de la que trabaja en esos lugares o simplemente está de visita que sabe mucho y puede contestarte a preguntas como por ejemplo: ¿ qué especies de árboles crecen más rápido y necesitan poco riego?, ¿ cuáles atraen pájaros y otros animales?, ¿ qué lugar es el adecuado para cada tipo de árbol?
- Visita un vivero para decidir qué tipo de árbol plantar y dónde.
- No es simplemente cuestión de meter el árbol en un hoyo y olvidarlo. El árbol necesita un poco de atención durante los primeros años, como regarlo, protegerlo mientras esté en pleno crecimiento y, eventualmente, abonarlo.
- Piensa en hablar con tus vecinos, compañeros de colegio, instituto, y amigos para ver si puedes formar un grupo que se dedique a la plantación de árboles. Te sorprenderá comprobar a cuántos/as les encantará la idea, especialmente después de explicarles lo importantes que son los árboles y cuánto pueden ayudar a salvar la Tierra.



Colectivo Educativo APACHAS