

## **30 MEDIDAS INDIVIDUALES PARA FRENAR EL CAMBIO CLIMÁTICO Y AHORRAR CO<sub>2</sub>**

### **EN EL HOGAR**

1. En invierno abrígate bien y pon el termostato de calefacción a 20 °C. En verano usa ropa fresca y coloca el termostato de la refrigeración a 25 °C. Mantén las ventanas y puertas cerradas para evitar pérdidas de calor o frío. Coloca burletes y doble cristal en las ventanas.
2. Apaga las luces innecesarias, los electrodomésticos, y el ordenador cuando no los uses, y no los dejes en stand by. Compra electrodomésticos tipo "A".
3. No metas en el frigorífico alimentos calientes y comprueba que la puerta cierra bien.
4. Cierra el grifo mientras te lavas los dientes, dúchate en vez de bañarte (requiere 1/4 de agua y energía que un baño). Repara los grifos que goteen y desperdicia menos agua potable.
5. Sustituye las bombillas normales por otras de bajo consumo o tubos fluorescentes. Instala sensores de movimiento para la iluminación en garajes, zonas de paso de comunidades de vecinos, etc.
6. No friegues a mano, utiliza el lavavajillas con un programa de ahorro y aprovecha al máximo su capacidad.
7. Pon la lavadora con la carga completa y lava con agua fría. Lava la ropa sólo cuando esté sucia y reutiliza la toalla durante tus viajes y en los hoteles. No tires ropa o calzado que esté en buen estado, regálala o entrégala a entidades benéficas, o reutilízala para trapos de polvo, etc., y cuando esté vieja o no sirva llévala al ecoparque. Emplea detergentes sin fosatos porque son menos contaminantes.
8. No uses papel de Aluminio para envolver los alimentos (usa fiambreras de vidrio, o bolsas de plástico usadas que estén limpias, etc.), ni utensilios desechables (vasos, cubiertos, etc.).
9. Utiliza la olla a presión para cocinar. Los microondas suponen un gran ahorro de tiempo y consumen menos energía que las cocinas y hornos tradicionales.
10. Nunca debemos arrojar los medicamentos por el lavabo, o por el inodoro, o tirarlos a la basura. Los medicamentos usados o caducados llévalos a tu farmacia (Plan SIGRE).
11. Si es posible, planta delante de tu casa o de tu urbanización árboles de hoja caduca al Sur (que permiten la entrada de luz solar en invierno y protegen del calor en verano), y detrás árboles de hoja perenne al Norte (para proteger de los vientos fríos y húmedos del invierno).
12. Si es factible, instala en tu casa, o en tu comunidad de vecinos, energías renovables (solar térmica y/o fotovoltaica) (son limpias, inagotables, rentables, frenan el cambio climático, etc.).
13. Si tienes casa en el campo, cultiva tu propio huerto y aprovecha los restos vegetales y las basuras del jardín, para la obtención de abono orgánico (La obtención de abonos supone un gasto de energía). También puedes reutilizar el agua de la lluvia.

### **EN TU ALIMENTACIÓN**

14. Disminuye el consumo de carne (en producir un kg de carne de vaca gastamos la misma cantidad de agua que en todas las duchas de una persona en un año: 15.000 litros de agua). Además, según la FAO, el sector ganadero emitió en 2006 más gases de efecto invernadero que el sector del transporte y es la fuente principal de degradación de los suelos y del agua.
15. Consume más vegetales (una nutrición basada en la carne requiere 20 veces más tierra y 14 veces más agua que una dieta basada en vegetales). Las dietas ricas en frutas, verduras y legumbres son más saludable que las ricas en carnes.
16. El consumo de frutas y verduras autóctonas y de temporada resulta mucho más ecológico, ya que se encuentran en el estado de madurez adecuado, no suelen contener restos de plaguicidas, ahorran el uso de cámaras frigoríficas y de invernaderos y son más económicas.
17. No abusemos de los productos enlatados, porque consumen muchos recursos y energía.

## I.E.S. POLITÉCNICO DE CARTAGENA

### EN EL TRABAJO

18. Emplea los papeles escritos por una cara para escribir por detrás, usa papel reciclado y recíclalo depositándolo en el contenedor azul, solicita facturas electrónicas y no en papel, e imprime a doble cara.
19. Instala en tu ordenador un programa de ahorro de energía, y regala tu viejo ordenador a alguna ONG para los países del Tercer Mundo.
20. Conecta tu ordenador y periféricos a un enchufe múltiple con interruptor, para que al finalizar tu jornada laboral resulte más fácil desconectarlos con un sólo botón.

### EN TUS DESPLAZAMIENTOS

21. Los trayectos cortos (menos de 1 km) realízalos a pie o a bici (La bici te mantendrá en forma. Exige carriles bici en tu ciudad).
22. Utiliza el transporte público siempre que puedas.
23. Conduce sin acelerones ni frenazos, comprueba mensualmente la presión de los neumáticos de tu coche, comparte el coche para ir a trabajar, compra un coche con etiqueta energética tipo “A” y viaja en tren en vez de avión. Los coches eléctricos o híbridos son menos contaminantes y más eficientes.
24. Si tu salud lo permite sube y baja por las escaleras en vez de ir en ascensor, sobre todo si vives en los primeros pisos. Si te cuesta mucho subir las escaleras (por razones de salud, o edad), al menos bájalas.

### EN TODOS LOS ÁMBITOS DE TU VIDA

25. Lleva a ecoparques de tu ciudad los desechos especiales (pilas, cartuchos de impresora, aceites de freír y del motor del coche, ropa vieja, muebles, electrodomésticos, teléfonos móviles, pinturas, etc.). El vertido incontrolado de 5 litros de aceite del motor del coche contaminan 5 millones de litros de agua.
26. Recicla todos los plásticos y envases metálicos depositándolos en el contenedor amarillo y las botellas de vidrio (iglú verde). Reutiliza las bolsas de plástico para otros fines (basura, bocadillos, etc.).
27. No compres convulsivamente y exige un envoltorio mínimo en tus compras. No utilices una bolsa de plástico para cada compra que hagas. Evita comprar productos de un sólo uso. Elige productos a granel antes que envasados (fruta, carne, pescado, etc.). Da preferencia a los productos envasados en papel o vidrio o metal frente a los envasados en plástico o aluminio. Compra envases familiares.
28. Usa pilas recargables. No tires a la basura las pilas o baterías usadas, ni las bombillas de bajo consumo, ni los tubos fluorescentes, ni los televisores, ni los termómetros, ni barómetros, etc., porque contienen mercurio (llévalos al ecoparque).
29. Planta un árbol más de una vez en tu vida (proporciona oxígeno y elimina CO<sub>2</sub>).
30. Habla con tus amistades y familiares de las medidas que llevas a cabo para mejorar el medio ambiente y frenar el cambio climático.

**Referencia bibliográfica:** Gutiérrez Pérez, C. y Gutiérrez Cánovas, C., 2009, “La actuación frente al cambio climático”, Universidad de Murcia.