

Cuadernos Ecológicos nº 5

BORREMOS NUESTRA HUELLA ECOLÓGICA

**Concejalía de Participación Ciudadana, Medio Ambiente,
Desarrollo Local, Juventud y Personal
Ayuntamiento de Hoyo de Manzanares**

-¿Sabes lo que es la "huella ecológica"?

-No, no te mires a los pies. Nuestra huella ecológica la hacemos todos los días, mientras vivimos, cuando comemos, paseamos o vamos al cuarto de baño. ¿Sabes ahora lo que es?

Pues es el impacto de cada ser vivo mientras desarrolla su vida sobre el planeta. Todos estamos creando continuamente una marca. En los países más desarrollados, este impacto tiene una mayor dimensión que en los menos desarrollados. Pero tú, ¿qué es lo que haces todos los días en tu vida normal?

Analicemos las acciones de la vida cotidiana, y averiguaremos cuál es el impacto de la misma sobre el planeta

Buenos días, **es por la mañana** y acaba de sonar el despertador... ¿qué es una de las primeras cosas que hacemos cuando nos levantamos? Pues, normalmente, vamos al cuarto de baño.

El consumo de agua del WC es, aproximadamente, un 30% del gasto total de una casa. En cada descarga se utilizan en torno a 10 litros de agua potable. Usar el retrete para deshacernos de algunos residuos que generamos en casa es una manera muy cómoda, pero poco eficiente, de aprovechar el agua potable. Piénsalo muy bien a la hora de tirar de la cadena, y ten presente que estamos sufriendo una de las sequías más graves de los últimos tiempos.

Para reducir la cantidad de agua que cae, te sugerimos colocar una botella llena de líquido dentro de la cisterna. Y para evitar la tentación de tirar por el sumidero residuos sólidos, como papeles, bastoncillos, cabellos, etc., coloca una papelera. Así no sólo ahorraremos agua, sino además ayudaremos a que las depuradoras funcionen con menos dificultades.

Y si vamos a cambiar de cisterna, ya hay muchas empresas fabricantes que han creado modelos que permiten descargar a voluntad, en función de los residuos: para "aguas mayores" descarga completa, y para "aguas menores", media descarga.

Ahora continuaremos por nuestro aseo personal. La utilización del agua potable para ducharnos y lavarnos es un uso perfectamente adecuado, pero vamos a dar unas pautas para hacerlo con más eficacia.

En primer lugar, debemos elegir siempre la ducha en vez del baño. Y procuraremos cerrar los grifos cuando no los necesitemos; es decir, mientras nos enjabonamos, cepillamos los dientes, lavamos las manos o al afeitarnos.



En cuanto al consumo de energía, debemos ajustar el calentador a la temperatura deseada del agua caliente, de forma que no tengamos que mezclarla con fría para no abrasarnos.

Los **jardines y terrazas de nuestras casas** se deben regar o durante las primeras horas de la mañana o durante las últimas del día, con objeto de disminuir lo máximo posible la evotranspiración y que la mayor parte del agua que suministremos sea aprovechada por las plantas.

Sin embargo, **RECUERDA: Actualmente, la situación de las reservas de agua embalsadas en la Comunidad PROHÍBE CUALQUIER TIPO DE RIEGO** en parques o jardines, tanto privados como públicos, si no es por goteo o proveniente de pozo. Las sanciones pueden ir desde los 450 a los 46.000 euros, en función de la gravedad de la infracción.

EN LA COCINA

Es la hora de desayunar, así que visitaremos el gran centro de gestión de la ecología doméstica: LA COCINA. En ella conservamos y procesamos los alimentos, manejamos la lavadora, fregamos los cacharros y disponemos los residuos para su recuperación y reciclaje.

Las pautas principales a mantener son muy similares a las seguidas para nuestra higiene personal. En el fregadero, al igual que ocurre con el retrete, la existencia de un desagüe puede llevarnos a pensar que éste es un buen lugar para deshacernos de lo que nos sobra. Sin embargo, hay que tener cuidado. Si arrojamos productos por el desagüe, podemos causar problemas tanto en nuestra casa al atrancar el sumidero como en las depuradoras o en los ríos a los que van a parar.

Los distintos aparatos electrodomésticos que normalmente utilizamos son la lavadora, el frigorífico y ya en casi todas las casas, el lavavajillas. El mercado ofrece electrodomésticos con bajos niveles de consumo, tanto de agua como de energía. Están clasificados con las letras A y B.

Respecto a los detergentes que vamos a utilizar, hemos de procurar que tengan pH neutro.

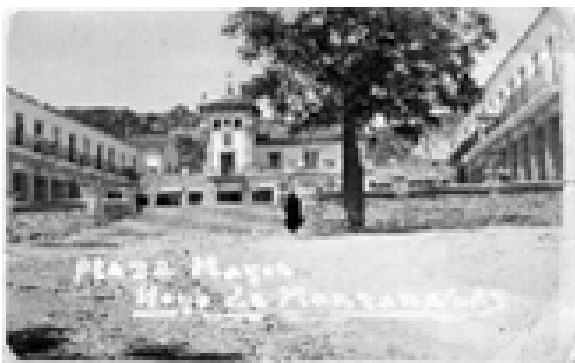
Cuando pongamos la lavadora o el lavavajillas, hemos de llenarlos completamente y así reducir el número de veces que, a lo largo del año, conectaremos estos aparatos. Con el consiguiente ahorro en agua, detergente y energía -y también dinero- que esto supone.

Si no tenemos lavavajillas, para lavar los cacharros del fregadero existen varios métodos que suponen distintos consumos de agua y energía.

El método más ecológico, es decir, con menor desperdicio de recursos, es el que sigue estos tres pasos:

1. Llena la cubeta del fregadero con agua caliente, echando la cantidad justa de jabón.
2. "Baña" los cacharros sucios en agua jabonosa y frota.
3. Acláralos en agua templada o fría.

Antes, es necesario que depositemos las sobras de las comidas en la bolsa de la basura orgánica y es conveniente colocar una rejilla en el desagüe que impida el paso de restos que puedan atascar las tuberías.



Cuando nos tengamos que deshacer de un electrodoméstico, llamaremos al Departamento de Medio Ambiente del Ayuntamiento (Tfn: **91 856 77 29**) para que nos lo retiren y puedan ser gestionados

de una manera correcta y no contaminante.

ALIMENTACIÓN

Ahora, por fin, vamos a desayunar pero, ¿sabías que los hábitos de alimentación tienen una importancia crucial sobre la salud y el bienestar, pero también sobre el medio ambiente? ¿Cómo podemos alimentarnos de una manera sana y, al mismo tiempo, ecológicamente equilibrada?

El modelo alimentario más usado en nuestro país, es la llamada *dieta mediterránea*. Con un bajo consumo en carnes, medio en pescados y alto en frutas y hortalizas, empleando el aceite de oliva como grasa, es la más adecuada por su equilibrio para la salud, pero también para el medio ambiente.

La alimentación que elijamos tiene unas consecuencias muy importantes sobre el paisaje y la diversidad ecológica y cultural: Si aumentamos el consumo de carne, también aumentará la cantidad de ganado productor; éste se alimenta, en el mejor de los casos, de pastos y frutos, y en el peor, de piensos compuestos a base de cereales, soja, maíz...o variedades transgénicas.

El paisaje también es modificado. Obtener grandes rendimientos de cereal por hectárea, obliga a emplear enormes cantidades de agua de riego, abonos químicos y pesticidas.

La cantidad de víveres que entra en nuestras casas se puede estimar en unos dos kilos diarios por persona. Pero no todos son iguales: es muy importante el grado de elaboración industrial de los mismos.

Hemos de prestar atención al origen de los alimentos que hacemos llegar a nuestra cocina; una buena opción es adquirir productos de sistemas agrícolas, ganaderos y pesqueros de bajo

impacto sobre el medio ambiente. **El ejemplo más común es el de los alimentos cultivados mediante agricultura ecológica, sin fertilizantes químicos ni pesticidas.**

Para las carnes y pescados es muy importante la *trazabilidad*, es decir, conocer desde donde nació la ternera que nos vamos a comer o donde fue capturado el pescado y si fue congelado o no. Vamos, como su D.N.I.

El objetivo es buscar un modelo de alimentación más racional, que reduzca el consumo de carne, y preste más atención a los alimentos cultivados con métodos ecológicos, a las denominaciones de origen y a aquellos vendidos en redes de comercio justo

La agricultura y la ganadería pueden disminuir su impacto ambiental empleando métodos de cultivo que no requieran pesticidas químicos, reduciendo el empleo de abonos, de agua... y lo mismo sucede con la pesca, que cada vez tiene más en cuenta las paradas biológicas para evitar el agotamiento de los caladeros y el descenso de métodos esquilmanes, como las redes de deriva. Otro asunto de enorme importancia es el relacionado con los organismos modificados genéticamente (OMG), conocidos como "transgénicos". Hoy por hoy, nadie conoce las consecuencias finales de estas manipulaciones.

La visión más optimista considera que los animales y plantas modificadas genéticamente, permitirán mejores cosechas y en último término erradicar el hambre del mundo. Los pesimistas plantean la posibilidad de un *Apocalipsis genético*: los genes transplantados, saltarán de una especie a otra, con consecuencias imprevisibles para los ecosistemas.

SEPARAR PARA RECICLAR

Y ahora es el momento de jugar...¡¡¡A RECICLAR!!!

Principalmente hemos de separar en:

- Papel y cartón = contenedor azul
- Plásticos, latas y briks = contenedor amarillo
- Vidrio = iglú verde
- Materia orgánica = contenedor verde o gris
- Podas y otros residuos vegetales = contenedor marrón

Y es muy importante recordar que las pilas también deben ser recicladas, ya que su degradación puede contaminar nuestros acuíferos y fuentes de agua.

Si entre todos conseguimos reducir nuestros consumos e intentamos separar y reciclar, cerraremos al máximo el circuito. Para no inutilizar los productos a reciclar hemos de intentar no confundirnos y no mezclarlos.



AISLAMIENTO

A todos nos gusta estar cómodos en casa, sin pasar demasiado frío ni calor. Pero esto no depende únicamente de la calefacción o del aire acondicionado, sino que es necesario cierto aislamiento respecto al exterior.

De hecho, el desarrollo de sistemas de aislamiento a lo largo de la historia de la humanidad (cavernas, iglúes, pieles, madera, cabañas...), junto con el descubrimiento del fuego, facilitaron la expansión de la especie humana.

Un hogar mal aislado es un verdadero sumidero de energía, que se escapará por rendijas, puertas y ventanas. Pero solucionarlo puede resultar muy sencillo siguiendo unos pequeños consejos:

- Intenta hacer un uso adecuado de cortinas y persianas, para evitar el frío en invierno y la entrada de sol en las horas más calurosas del verano.
- En las ferreterías encontraremos distintos tipos de aislantes para marcos de puertas y ventanas. Pero si queremos invertir un poco más, podemos poner doble acristalamiento.
- Si vas a comprar una vivienda de nueva construcción, tienes derecho a exigir que cumpla la normativa NBE-CT 79, sobre condiciones térmicas en los edificios.

Un buen aislamiento de nuestro hogar puede suponer hasta un 35% menos de consumo energético, con la consiguiente reducción del coste económico y medioambiental.

CALEFACCIÓN Y AIRE ACONDICIONADO

Reducir la potencia de la calefacción y el aire acondicionado implica cambiar ciertas costumbres de algunas personas, que pretenden pasar el invierno en camiseta y el verano con jersey.

Un uso juicioso de estos aparatos, combinado con algunas mejoras en los mismos, pueden ayudar mucho. Ten en cuenta algunos consejos:

- Compra un programador externo que se conecta a cualquier enchufe, para regular la temperatura y las horas de encendido y apagado de los radiadores.
- Los aparatos de aire acondicionado pueden presentar diferencias notables en su rendimiento. Es necesario tener en cuenta este factor a la hora de adquirir un equipo.
- Otros artefactos como el televisor, el vídeo, el ordenador, etc., se deben apagar totalmente todas las noches y no dejarles en modo de suspensión. Esto no sólo alarga la vida de los aparatos, sino que nos ayuda a ahorrar en torno a un 30% de energía.

LUZ

Aunque para nosotros actualmente sea lo más habitual, la luz eléctrica se consideró el gran símbolo del progreso de la segunda revolución industrial, eliminando las ataduras que ligaban las actividades humanas a la luz solar.

En los hogares españoles, la iluminación supone el 25% del total del consumo eléctrico doméstico. Esta energía eléctrica, en España, se produce fundamentalmente en centrales térmicas (que generan la mitad de esta energía), nucleares e hidráulicas.

Y aún ocupan un porcentaje pequeño, aunque está creciendo con rapidez, las energías renovables (molinos eólicos, paneles solares o quema de biomasa).

Es necesario que ajustemos la iluminación a nuestras necesidades, y siempre será preferible utilizar la luz natural, que es mejor para la vista y, además, gratuita.

Procura utilizar bombillas de bajo consumo, con lo que podrás ahorrarle anualmente, entre 2.000 y 3.000 pesetas. El sobrecoste de estas bombillas se amortizará sobradamente en un año.

MÁS VIDA EN NUESTRO HOGAR

Las plantas y los animales le dan a nuestro hogar alegría y vida. Pero debemos ser conscientes, tanto al adquirirlos como al conservarlos, de que son seres vivos y poseen los mismos derechos que las especies que están en libertad; por lo tanto, hay que proporcionarles un entorno adecuado.

Tener plantas y/o animales en casa es una forma de concienciarnos sobre la necesidad de proteger el entorno, pero también supone una responsabilidad. Por lo tanto, antes de hacernos cargo de ellos, debemos informarnos bien de sus necesidades y pensar si estamos dispuestos a hacer los esfuerzos que van a requerir sus cuidados.

A todos nos gustan los cachorritos, pero debemos pensar que éstos pronto crecerán, habrá que sacarlos a pasear (en el caso de los perros), llevarlos al veterinario...y el mayor problema surge en las vacaciones, cuando pensamos que no podemos llevarlo con nosotros y no queremos pagar una residencia. Cada vez hay más establecimientos que permiten la presencia de mascotas y viajar con ellas te enriquecerá. Jamás lo abandones, pues posiblemente acabará atropellado, pudiendo causar un accidente, o en el "corredor de la muerte" de alguna perrera.

No tengas en casa animales exóticos

Otros prefieren un animal exótico, como loros, tortugas o iguanas. Aunque el comercio de este tipo de mascotas en ocasiones sea legal, puede poner en peligro los ecosistemas en los

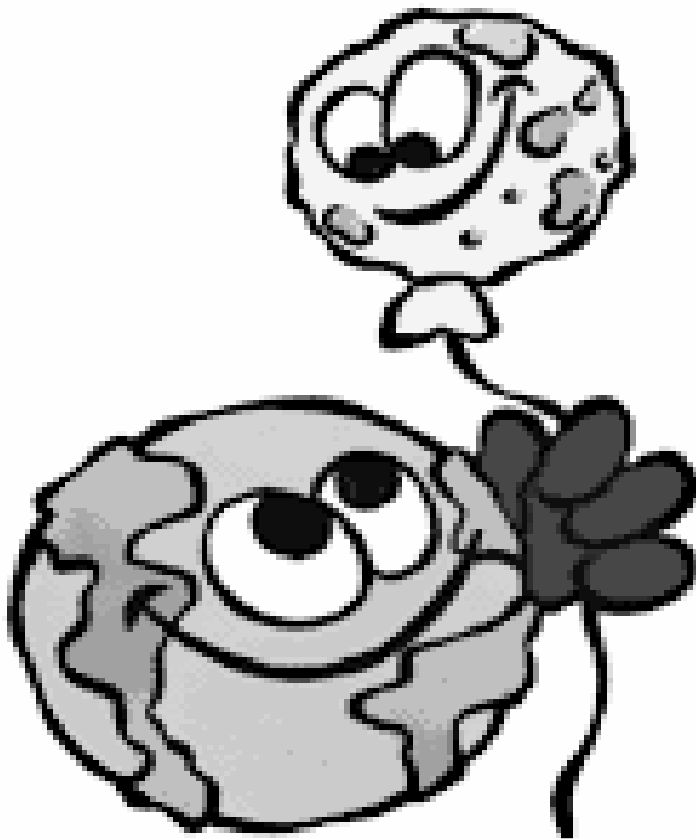


que habitan, ya que pueden escaparse, y sobre todo los recursos naturales y la biodiversidad de los países de procedencia. Y el comercio ilegal, que conlleva sufrimiento para las mismas, se ha convertido en un negocio cada vez más frecuente. El Convenio sobre el Comercio Internacional de Especies Amenazadas de Fauna y Flora Silvestre, del que nuestro país es miembro, regula las condiciones para la importación y exportación de especies.

DISFRUTA RESPETANDO

Constantemente interactuamos con el entorno, tanto con las acciones cotidianas que llevamos a cabo en nuestro hogar como cuando nos vamos de vacaciones.

Si optamos por relajarnos en la Naturaleza, no podemos olvidar que estamos en un ecosistema frágil en el que todo está relacionado entre sí.



En zonas con afluencia masiva de gente, el suelo resulta aplastado por el pisoteo o las roderas de los vehículos, impidiendo que crezca la cubierta vegetal; por lo tanto, los herbívoros que se alimenten de esas plantas tendrán que buscarlas en otro lado, y los carnívoros que se alimentan de estos animales, también se irán. Posteriormente, el suelo se erosionará hasta dejar al descubierto la roca viva.

Lo más importante es que seamos respetuosos. Si estamos en un área natural, no debemos dejar ninguna huella de nuestro paso: no nos saldremos de los senderos ya existentes, no molestaremos a la fauna ni a la flora, recogeremos y nos llevaremos toda la basura que generemos, procuraremos no hacer mucho ruido...

Ante la vorágine de la ciudad, cada vez más gente busca la tranquilidad y el descanso del campo, con lo que las ofertas de turismo rural y verde crecen. Debemos aprender a disfrutar lo que la naturaleza nos ofrece...

***¡¡PERO, DE NUESTRO PASO,
NO DEJEMOS HUELLA ECOLÓGICA!!***

Cuadernos Ecológicos

nº 5



Concejalía de Participación Ciudadana,
Medio Ambiente, Desarrollo Local,
Juventud y Personal

Ayuntamiento de Hoyo de Manzanares