



EXCMO. AYUNTAMIENTO

**VALVERDE
DEL
CAMINO**

DELEGACIÓN DE MEDIO AMBIENTE

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES

Cada vez debemos ser más conscientes del enorme impacto que los seres humanos tenemos sobre nuestro entorno y de nuestra capacidad de modificar el medio ambiente con nuestras actividades.

Con esta Guía se pretende transmitir pequeñas prácticas que podemos realizar en nuestra vida cotidiana para reducir el impacto que tienen nuestras acciones.

Además, esta Guía no sólo reúne recomendaciones para contribuir a la mejora del medio ambiente, sino también mejoras en la economía familiar al obtener con estas acciones ahorros económicos.

CONCEJALÍA DE MEDIO AMBIENTE



Gestión medioambiental en el hogar: Reducir- Reutilizar-Reciclar

REDUZCA

- Adquiera productos de todo tipo en envases de gran capacidad y, preferiblemente, reutilizables. Evite los envases de un solo uso.
- Lleve sus propias bolsas a la compra.
- Recupere viejas costumbres como la bolsa de pan o la huevera.
- Trate de no comprar productos con envoltorios superfluos. Lo importante es el producto, no que el embalaje sea atractivo.
- Opte, preferentemente, por adquirir alimentos a granel.
- Evite utilizar, en la medida de lo posible, artículos desechables como pañuelos de papel, rollos de cocina, vasos y platos de cartón, cubiertos de plástico, etc. La industria de productos de usar y tirar es la que genera más basura en todo el mundo.
- Conserve los alimentos en recipientes duraderos. No abuse del papel de aluminio.
- Piense bien la utilidad de los pequeños electrodomésticos, muchos de ellos son perfectamente sustituibles por nuestras manos.
- Evite utensilios y juguetes que funcionan a pilas. Si no es posible, utilice pilas recargables o pilas verdes no contaminantes.

REUTILICE

- Al utilizar papel para escribir, no escriba sólo en una cara y luego tire la hoja. Utilice el otro lado para notas, borradores, tomar apuntes, dibujar, etc. También puede utilizar el papel viejo para envoltorios.
- Procure hacer fotocopias por las dos caras.
- Si tiene jardín, recicle la materia orgánica.
- Reutilice las bolsas de plástico que le den en el supermercado para guardar la basura.



- No tire los tarros de cristal. Resultan muy útiles para guardar pasta, harina o legumbres... También se pueden utilizar como hucha, portalápices o semillero.

RECICLE

- Separe los materiales que componen la basura para reciclar racionalmente. Utilice bolsas distintas para la basura orgánica, para el papel y el cartón, para los envases de vidrio y otra para el resto de envases (brik, plástico, latas...). Y deposite cada tipo de residuo en los contenedores que las autoridades locales han dispuesto al efecto.
- Haga uso correcto de los contenedores de recogida selectiva. Un solo tapón de aluminio puede dar al traste con la carga de vidrio de todo un contenedor.

Ahorra agua en tu hogar

Se consciente de la cantidad de agua que gastas. Instalando un contador individual puedes reducirla. Una persona necesita para vivir 5 litros de agua diarios, sin embargo, las exigencias del consumo occidental sitúan el gasto de 1 persona entre 200 y 400 litros diarios. Por ello debemos hacer propia la máxima: "agua que no has de beber...no la dejes correr".

- Ducharte en lugar de bañarte ahorra hasta 150 litros y tres veces menos energía.
- Cierra los grifos mientras te lavas los dientes, te afeitas o te enjabonas.
- Repara grifos y cisternas que goteen, una gota por segundo son 30 litros al día.
- Reduce el consumo de las cisternas colocando una botella de agua, ahorrarás 1,5 litros por vaciado (de 15 a 20 litros al día).
- Pon la lavadora y el lavavajillas cuando estén llenos, usa ciclos cortos y sin prelavado y si lavas la vajilla a mano recuerda llenar el fregadero una vez para enjabonar y otra para enjuagar, no dejes correr el agua.
- Si vas a cambiar cisternas, grifos, lavadora, lavavajillas... elige siempre los que economizan agua (perlizadores ahorran hasta 2 litros, cisternas de menor capacidad hasta 20 litros, electrodomésticos de bajo consumo).
- Aprovecha el agua de lavado o cocción de verduras para regar (ahorra agua y beneficia a las plantas).
- Lava el coche lo necesario y siempre en un túnel de lavado que economiza la cantidad de agua.



- Cierra levemente la llave de paso de vivienda, no apreciarás la diferencia y ahorrarás una gran cantidad de agua diariamente.
- Repara los grifos o ducha que gotean o sustitúyelas por sistemas monomando.
- Pon dispositivos de ahorro en los grifos y reducirás el consumo casi en un 50%.
- Si te vas de viaje, cierra la llave de paso del agua de tu vivienda. Evitarás posibles inundaciones por grifos abiertos o accidentes.

UTILIZA CORRECTAMENTE EL INODORO Y LOS DESAGÜES

- No debemos dificultar el proceso de depuración de aguas residuales, puesto que se encarece y además, se reduce la calidad del agua depurada.
- Tira a la basura compresas y pañales, en el inodoro pueden provocar atascos. Además tardan mucho en biodegradarse. Los preservativos, los bastoncillos de los oídos, colillas, etc. también deben ser depositados en el cubo de basura.
- Las pinturas y productos tóxicos como disolventes, barnices...deben llevarse a un Punto Limpio, lo mismo con los aceites usados de cocina.

LIMPIEZA

- Utiliza la lavadora y el lavavajillas con la carga completa y el programa adecuado.
- Cuando lavas a mano consumes un 40% más de agua.
- Remoja y enjabona los cubiertos de una vez. No dejes correr el agua mientras los friegas y abre el agua para el aclarado final.
- A la hora de descongelar alimentos, evita hacerlo poniéndolos bajo el chorro del agua.
- Lava las verduras y frutas en un recipiente. Si lo haces en un fregadero, usa un tapón.
- No utilices el chorro de agua para arrastrar restos en el fregadero. Recógelos y échalos al cubo de la basura.



JARDINERÍA

- Riega tus plantas y el jardín al anochecer o amanecer. Utiliza sistemas de riego automáticos, por goteo.
- Reduce el uso del agua sembrando árboles y plantas AUTÓCTONOS, resistentes a sequías. Es conveniente evitar grandes superficies de césped ya que consumen gran cantidad de agua. Como opción se pueden plantar arbustos.
- Riega las plantas sólo cuando sea necesario. Hazlo muy temprano o después de la caída del sol.
- Si utilizas aspersores, ajusta los grados de giro para no mojar las zonas que no necesiten agua.
- No cortes el césped al ras. La altura conveniente es de 5 a 8 centímetros. A esa altura las raíces se mantienen sanas, el suelo tiene sombra natural y retiene la humedad.

OCIO Y TIEMPO LIBRE

- Si tenemos piscina lo mejor es cubrirla mientras no se utiliza así reducimos su evaporación; si además la limpiamos una vez por semana no tendremos que cambiar el agua durante algunos años.
- Se recomienda no lavar el coche con la manguera, es mucho mejor llevarlo al lavacoches.

AGUAS RESIDUALES

Además de ahorrar agua debemos conseguir que ésta no llegue contaminada a la red de alcantarillado. Para ello deberemos:

- No permitir que la gasolina, los aceites y otros líquidos nocivos se escapen y se mezclen con el agua.
- No permitir el vertido de los residuos domésticos al agua.
- No tirar productos químicos domésticos en el fregadero o sumidero.
- Generar el mínimo posible de basuras.
- En al lavado, utilizar la mínima cantidad de lejía y de detergente.
- No tirar al retrete lo que no se deba.



- En el jardín o en el huerto, evitar al máximo utilizar plaguicidas y otros elementos químicos

Residuos urbanos

REALIZA UN CONSUMO RAZONABLE DE PRODUCTOS

Ésta es la mejor manera de contribuir en la mejora del medio ambiente, pues evita desperdiciar materias primas, agua y energía y al mismo tiempo reducir el impacto que los residuos producen sobre nuestro entorno y nuestra salud. Para ello:

- Adquiere solamente los productos que necesites y en las cantidades que vayas a usar.
- Evita los productos de "usar y tirar" como servilletas y pañuelos de papel, vasos, platos y cubiertos de plástico, etc. Compra productos frescos y de temporada evitando las bandejas y plásticos envasadores. Utiliza productos reciclados o con envases reciclables.
- Adquiere los productos en envases familiares. Ahorran recursos y energía en su fabricación (1 litro envasado en 1 botella grande necesita menos materiales, agua y energía en su fabricación que 1 litro en 3 envases pequeños)
- Adquiere productos concentrados: es más fácil transportarlos, ahorran recursos en su fabricación, son más económicos y ocupan menos espacio que facilita su separación.
- Utiliza el carro o bolsas de tela en la compra. Ahorrarás materias primas y evitarás la contaminación asociada a la producción del plástico. Puedes también reutilizar las bolsas de plástico al hacer la compra, para separar los residuos o como bolsa de basura.
- Utiliza maquinillas de afeitar de hoja recambiable. Las desechables son de plástico, de producción contaminante y suponen un alto volumen de residuos en el mundo. Utilizando hojas recambiables ahorrarás energía, agua y reducirás la producción de residuos. Combínalas con jabón en lugar de espuma de afeitar (en spray) y cierra los grifos mientras te afeitas.

MATERIA ORGÁNICA

Restos de comida, de jardín y materiales biodegradables, como los pañuelos de papel o el algodón, deben depositarse en el cubo de basura de forma que después esta materia orgánica pueda ser empleada en la fabricación de compost empleado como fertilizante agrícola.



PAPEL Y CARTÓN

Usamos en España 4 millones de toneladas de papel y cartón, que equivalen a la tala de un gran número de árboles. La producción y el blanqueo del papel es muy contaminante y consume grandes cantidades de materias primas, energía y agua. Reciclando se ahorra por tonelada, la tala de 14 árboles de 20 años (de 1 tonelada de papel reciclado se obtienen 750 kg. mientras que de 1 tonelada de madera verde, tan sólo 200 kg.), un 63 % de la energía necesaria y un 86% del agua. Además ahorraríamos varios millones de euros.

- No derroches el papel, úsalo siempre por las dos caras o como papel de borrador.
- Emplea papel reciclado para escribir y reutiliza las cajas de cartón.
- Utiliza una bolsa de papel o caja de cartón para acumular periódicos viejos, propaganda, papel usado y el cartón doblado.
- Usa siempre el contenedor azul para depositar el papel y el cartón. Recuerda siempre introducirlo dentro, si queda fuera no podrá ser reciclado. No lo deposites en el contenedor dentro de bolsas de plástico.

PLÁSTICOS

El plástico es uno de los materiales que más tiempo tarda en destruirse, algunos no llegan a desaparecer nunca. La materia prima con la que se fabrica es el petróleo. Se usa en multitud de productos: botellas, bolígrafos, bolsas, juguetes, etc. Los plásticos más utilizados son:

- POLIOLEFINAS (Polietileno, PE). Este tipo de plásticos lo podemos encontrar en bolsas, envases de yogur, botellas de leche, etc.
- PVC (Cloruro de polivinilo). Muy utilizado en el ámbito doméstico y en la construcción. Es uno de los tipos de plástico más criticado por la contaminación que genera su producción y por los posibles riesgos que entraña para la salud humana. Muchos países han prohibido su utilización en juguetes.
- PET (Tereftalato de polietileno). Propio de los envases grandes de refresco y las botellas de agua.
- EPS (Poliestireno extendido). Conocido como porespán, es el utilizado en la fabricación de bandejas de comida de los supermercados. Tiene como inconveniente que para su producción se utilizan los peligrosos gases CFC.



- Todos los plásticos se pueden reciclar selectivamente o en bloque, sin separar variedades.

VIDRIO

Reciclando 1 kilo de vidrio se ahorra el 100% de las materias primas necesarias, un 26% de la energía y un 56% del agua, evitándose un 20% de contaminación atmosférica.

- Separa en casa las botellas, los botes y los tarros que sean de vidrio, llévalos a los contenedores iglú que hay en la calle para que puedan ser reciclados (recuerda introducirlos y quitarles tapones y partes metálicas).
- No deposites en estos contenedores ni bombillas, ni cristal de vajillas o de ventanas, debes hacerlo en el Punto Limpio.

PILAS

Las pilas constituyen uno de los más peligrosos focos de contaminación para el medio ambiente, ya que contienen metales pesados (cadmio, níquel, plomo, mercurio, etc.). La recogida selectiva de estos artículos, su reciclaje y la reducción del contenido de metales pesados, es indispensable y está regulado por el Consejo de Ministros de Medio Ambiente de la CEE. Los diferentes tipos de pilas son:

- Pilas Normales.
- Salinas de carbón-cinc. Son las menos tóxicas, ya que su contenido en mercurio es inferior al 0,025% de su peso total.
- Alcalinas de magnesio. Son pilas de larga duración. Su contenido en mercurio ronda el 0,1% de su peso total por lo que son tóxicas.
- Níquel-cadmio, son pilas recargables que no contienen mercurio pero sí cadmio. Son tóxicas, pero como se pueden recargar su aprovechamiento es mejor.
- Pilas "botón".
- Óxido de mercurio. Son muy tóxicas ya que su contenido en mercurio es del 30%. Son pilas de pequeño tamaño utilizadas normalmente en aparatos para sordos, relojes de pulsera, calculadoras de bolsillo, etc.
- Cinc-aire. Tienen un contenido de mercurio de aproximadamente un 1%. Se reconocen por el papel adhesivo de la superficie, que, cuando es retirado, hace que éstas comiencen a liberar energía de una forma constante, aunque el aparato no esté funcionando.



- Ánodo de litio. Son las más grandes de las de tipo botón y menos contaminantes, ya que no llevan mercurio, aunque sí litio.
- Óxido de plata. Tienen un contenido en mercurio cercano al 1%. Su precio es muy elevado y su consumo es menor.

MUEBLES Y ENSERES

Los muebles y enseres desechados deben ser retirados por la empresa encargada de su recogida, separados de los contenedores. Son residuos muy voluminosos y a los que aun puede dárselos utilidad.

- Llama al teléfono 901200176 cuando quieras desprenderte de algún mueble o electrodoméstico. En este teléfono te indicarán el día (jueves POR LA NOCHE) que tienes que sacarlos a la calle para su retirada el día siguiente, viernes.

ACEITE VEGETAL (DE COCINA)

El aceite de cocina puede convertirse en combustible para motores (biodiesel) mediante su reciclado.

- No lo malgastes y utilízalo las veces que te sea posible.
- Puedes incluso fabricar jabón natural con él en lugar de tirarlo.

ROPA Y TEXTILES

- Aquella ropa que esté en buen estado puedes donarla o depositarla en los contenedores específicos distribuidos en la vía pública o en el Punto Limpio.
- Los textiles en mal estado puedes reutilizarlos como trapos o depositarlos en el cubo de basura.

ASEO PERSONAL Y COSMÉTICOS

- Elige presentaciones en barra o pulverizadores manuales, descarta los sprays.
- Para el pelo utiliza champús suave basado en hierbas o jabones neutros. No uses anticaspas a partir de sulfuro de selenio, es muy contaminante.
- No compres jabón líquido sino en pastilla que es más económico.
- Para la limpieza de los dientes usa gel basado en plantas medicinales o, aun mejor, perborato dental.



EL METAL

El metal es una materia muy utilizada en las latas de conserva y botes de refresco, pero la conciencia acerca de su reciclaje no está tan difundida como la del papel o el vidrio. El problema principal de estos envases es que, una gran parte de ellos, no acaban en la basura o en contenedores especiales, sino en nuestros campos, ríos, playas, etc. El reciclaje del metal aporta los siguientes beneficios:

- Reducción del impacto ambiental que produce la extracción de las materias primas.
- La recuperación del acero de las latas usadas es un proceso contaminante, aunque en menor medida que la producción de acero nuevo.

Ahorro Energético en el Hogar

ILUMINACIÓN

- Aprovechar al máximo la luz del Sol. Es gratis. Mantén persianas y ventadas abiertas para dejar que entre la luz solar.
- No dejar las luces encendidas en zonas de la casa que estén desocupadas.
- Utilizar bombillas de bajo consumo o de ahorro energético. Además de consumir menos, duran 10 veces más.
- Sustituir las bombillas incandescentes y/o halógenas por bombillas de ahorro. Inicialmente no es necesario sustituir todas las bombillas, sólo aquellas cuyo uso es mayor (sala de estar, cocina, etc.).
- Limpiar con regularidad las lámparas y otros puntos de luz.

CALEFACCIÓN

- Mantenga la temperatura de su casa siempre en torno a los 20 °C.
- No caliente en exceso la vivienda. No sólo es perjudicial para la salud sino una actitud poco responsable ante el consumo de energía.
- Cada grado que aumente la temperatura de la calefacción estará consumiendo entre un 5% y un 7% más de energía.
- Tape juntas y rendijas. Le permitirá ahorrar entre el 5% y el 10% de la energía, que es el calor que se escapa a través de las rendijas y cierres de ventanas y puertas exteriores.



- Apague la calefacción por la noche y no la encienda por la mañana hasta después de haber ventilado la casa.

AIRE ACONDICIONADO

- Elija equipos de aire acondicionado de calificación energética "A".
- No enfriar en exceso. Mantener una temperatura media de 24-25 °C.
- Instalar toldos y/o persianas.
- Limpiar periódicamente los filtros de aire de los aparatos y vigile el mantenimiento del mismo.
- Desconecte el aire acondicionado cuando no haya nadie en casa o en la habitación que esta refrigerando.

PLACA VITROCERÁMICA O DE GAS

- Use para cocinar recipientes cuyo fondo sea mayor que el fuego que utiliza.
- Aproveche el calor residual de su vitrocerámica.
- Tape las cacerolas y utilice la olla a presión para una cocción más rápida.
- No mantenga el fuego al máximo cuando los alimentos ya estén hirviendo.

FRIGORÍFICO Y CONGELADOR

- Retire el frigorífico de la pared para una mejor ventilación y no lo coloque cerca de fuentes de calor.
- Asegúrese de que las puertas están bien cerradas y que bombilla queda apagada al cerrar las puertas.
- Coloque bien los alimentos para que circule el aire entre ellos y no llene por completo el frigorífico.
- No introduzca alimentos calientes.
- Regule la temperatura del aparato según las instrucciones del fabricante.

LAVADORA Y SECADORA

- Utilice la lavadora sólo a carga completa o elija la opción económica.
- Utilice la secadora sólo en casos excepcionales.
- Preferiblemente lave en frío que en caliente. Hoy en día existen detergentes eficaces a bajas temperaturas.



EL HORNO Y MICROONDAS

- Precaliente sólo cuando sea necesario.
- Evite abrir el horno cuando está en funcionamiento y apáguelo un poco antes de que acabe la cocción.
- En el microondas utilice recipientes transparentes apropiados.

EL LAVAVAJILLAS

- Enjuague los platos antes de meterlos en el lavavajillas, hágalo siempre con agua fría, ahorrará también energía.
- Utilice el ciclo intensivo, sólo si la vajilla y demás están demasiado sucios.
- Use sólo a plena carga.
- Conecte el lavavajillas a la red de agua caliente, esto es posible en la mayoría de los modelos.

PEQUEÑOS ELECTRODOMÉSTICOS

- Aunque pequeños en tamaño, suponen un gasto energético a tener en cuenta.
- Manténgalos limpios y cuidados.
- Siga las instrucciones del fabricante.

EL CALENTADOR O TERMO

- Regule el termostato a menos temperatura en verano y a más en invierno.
- Buen aislamiento del acumulador y de las tuberías.
- Considere los sistemas de energía solar térmica para el calentamiento de agua.
- Elija mejor ducha que baño.

Ahorro Energético en la oficina y puesto de trabajo

- Un alto porcentaje de los desplazamientos en el día son para ir al trabajo. Por ello, promueve el uso compartido del coche.
- Siempre que sea posible, utiliza el correo electrónico y la intranet para recibir y enviar información en vez de utilizar papel.



EXCMO. AYUNTAMIENTO



DELEGACIÓN DE MEDIO AMBIENTE

- Cuando uses papel, fotocopia o imprime por ambas caras de las hojas y reutiliza las hojas que sólo hayan sido impresas por una sola cara.
- Aprovecha los sobres usados para envíos internos.
- Sugiere la separación del papel de desecho (que no se mezcle con la basura) para que pueda ser reciclado.
- Configura el monitor de tu computadora para que adopte automáticamente el estado de ahorro de energía cuando dejes de usarla. Para pausas considerables (salir a comer, por ejemplo) apaga el monitor; ahí se concentra el mayor consumo energético de tu equipo.
- No enciendas las luces (al igual que en el hogar) cuando no sea estrictamente necesario. Aprovecha la iluminación natural.
- Recomienda que los últimos en abandonar las oficinas apaguen las luces o den el aviso correspondiente.
- Compra productos recargables y material de oficina reutilizable (los cartuchos de tinta de las impresoras, por ejemplo); evita los productos de un solo uso: vasos de plástico, bolígrafos, etc.; usa calculadoras con celdas fotoeléctricas.

CONCEJALÍA DE MEDIO AMBIENTE