



1-1-2016

Guía para la Gestión ambiental del hogar

Secretaría de Ambiente



Municipalidad de Resistencia

Índice

Introducción a la gestión ambiental hogareña	2
Ambiente ¿Qué es? ¿Formamos parte?	2
✓ Agua	3
✓ Arbolado	
✓ Consumo responsable	
✓ Energía	
✓ Huerta urbana	
✓ Residuos	
✓ Transporte	
Huella ambiental urbana - ¿Cómo medirla??	

Gestión ambiental en el hogar, la clave para vivir en un ambiente más saludable

Para que podamos vivir en una ciudad con una mayor calidad ambiental y donde el desarrollo sustentable sea posible es necesario alcanzar eficiencia en la producción y **cambios en los hábitos de consumo**, dando prioridad al uso óptimo de los recursos y la reducción de los desperdicios al mínimo. Implica también contribuir con buenas prácticas para mejorar las condiciones ambientales de tu casa y tu barrio.

Entendemos que tu hogar constituye una unidad fácil de gestionar a través de pequeños cambios en tus hábitos, tus conductas y tus decisiones de consumo. Consideramos que ser parte de un ambiente más saludable es una responsabilidad de todos y para ello armamos esta pequeña guía de gestión ambiental para el hogar que trata sobre algunos de los temas más trascendentales en la cuestión ambiental a nivel local y global en los que vos y tu familia también tienen injerencia. Para ello te contamos un poco sobre el tema y la problemática y te damos también algunos consejos que servirán para mejorar la gestión ambiental de tu hogar.

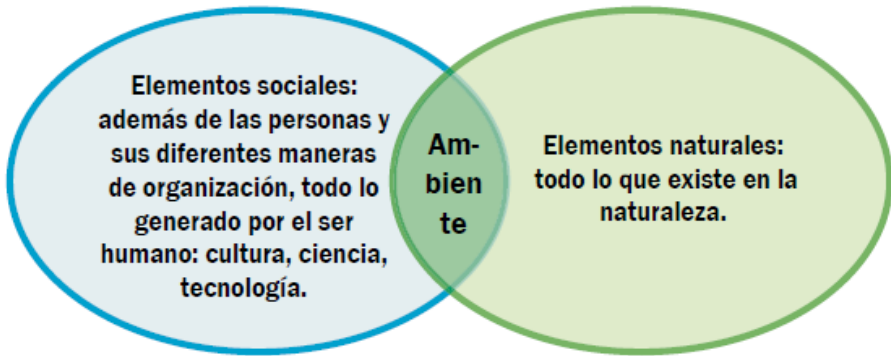
Que Resistencia sea una ciudad ambientalmente sustentable requiere que cada uno de nosotros como vecinos tomemos conciencia del rol fundamental que ocupamos en la sociedad.

Como ciudadanos debemos tomar conciencia de que nuestras decisiones diarias tienen impacto sobre nuestro entorno. Tenemos el derecho y la obligación de informarnos para poder participar activamente en todas las cuestiones sociales y ambientales que afectan nuestra vida.

Vivir en un ambiente más saludable depende del compromiso de cada uno de los actores claves de la ciudad.

Esta guía busca acercarte las herramientas y consejos necesarios para mejorar la gestión de tu hogar y de esa manera vivir en un más saludable y sustentable para todos los vecinos de la ciudad, pero ¿Qué es el ambiente?, y sobre todo ¿Qué o quienes forman parte de él?

“Según Eloísa Tréllez (Educación Ambiental Comunitaria Prospectiva - 1995) el término ambiente implica: “...una concepción dinámica, cuyos elementos básicos son una población humana con elementos sociales, un entorno geográfico con elementos naturales y una infinita gama de interacciones entre ambos elementos. Para completar el concepto hay que considerar, además, un espacio y tiempo determinados, en los cuales se manifiestan los efectos de estas interacciones”.



Es importante recordar que la especie humana es, a la vez, componente natural, puesto que está formada por seres biológicos, de existencia finita, sujetos a las leyes naturales; y es social, en tanto es creadora de cultura en su más amplia acepción. Por esta razón, el ser humano no puede sustraerse al concepto holístico y dinámico de ambiente y, en consecuencia, es parte consustancial de él ¹”.

¹ SECRETARÍA DE AMBIENTE Y DESARROLLO SUSTENTABLE - Educación Ambiental: Aportes políticos y pedagógicos en la construcción del campo de la Educación Ambiental. Buenos Aires: Secretaría de Ambiente y Desarrollo Sustentable, 2009 –Pág. 39 y 40

A gua

El agua es un elemento vital para el ambiente, la sociedad y la economía. Mantiene ecosistemas de gran valor ecológico y paisajístico, garantiza una adecuada calidad de vida y es un recurso básico en la mayor parte de los procesos productivos.

El agua disponible para el consumo es un recurso cada vez más escaso, todos podemos colaborar en su gestión, cada gota contribuye a solucionar el problema. Te proponemos algunas recomendaciones que te ayuda a que usar el agua que realmente necesitas.



Fuente: Manual para el consumo responsable de agua - Superintendencia de Servicios Sanitarios –Chile.

Estrategias para Reducir el Consumo de Agua en el Hogar:

En la cocina

- ✓ Descongelá los alimentos dejándolos en una fuente, nunca bajo una canilla abierta. De esta forma evitas gastar aproximadamente 24 litros de agua.
- ✓ Al lavar frutas y verduras, colocá un tapón en la pileta o usa una fuente y remojá cuantas veces sea necesario. Evitarás gastar unos 12 litros por minuto.
- ✓ Al cocinar usa ollas del tamaño adecuado a la cantidad de alimento. ¿Sabías que el agua que se ocupa al hervir los huevos tiene excelentes nutrientes para tus plantas? Usala cuando esté fría para regarlas.

En el baño

El baño es el lugar de la casa donde más agua se consume. Por eso:

- ✓ Cerrá la canilla del agua mientras te cepillas los dientes, usa un vaso. De esta manera evitas gastar alrededor de 20 litros.
- ✓ Tomá duchas cortas y evitá usar la bañera. Porque al llenarla se gastan unos 200 litros.
- ✓ Cuando te estés duchando es aconsejable cerrar la canilla del agua

mientras te enjabonas o aplicas el champú.

- ✓ Llená el lavamanos cuando te afeites, de esta forma sólo usas 5 litros de agua.
- ✓ No uses el inodoro como un basurero. No arrojes nunca plásticos, papeles, cigarrillos, etc., ya que pueden tapar tu artefacto y además ocupar agua innecesariamente en cada descarga. Podes evitar gastar 55 litros diarios.
- ✓ Colocar botellas plásticas en el tanque del inodoro para reducir el volumen, hazelo con mucho cuidado para evitar fugas.
- ✓ No dejes llaves abiertas inútilmente mientras realizás tu aseo personal.

En el lavado de ropa

- ✓ Usa el lavarropa a carga completa y en lo posible enjuagá la ropa antes del lavado.
- ✓ En el caso de no tener una carga completa para el lavarropa, se recomienda usar el control del nivel de agua.
- ✓ Cuando no se esté usando el lavarropa, mantené siempre cerrada la llave del agua, esto impedirá fugas de mangueras rotas.
- ✓ Evitá lavar ropa innecesariamente.
- ✓ El uso de agua fría para lavar ropa oscura, permite ahorrar agua y energía.

La mantención

- ✓ Vigila si hay fugas o pérdidas de agua para repararlas cuanto antes.
- ✓ Un goteo de una gota por segundo desperdicia cerca de 10 mil litros de agua por año. La mayor parte de las goteras son fáciles de encontrar y de reparar a un costo muy bajo.
- ✓ Al cerrar una llave no la dejes goteando.
- ✓ En caso que el inodoro tenga una fuga, se pueden perder hasta 250 litros de agua por mes.

Cuidá el Agua: “Cuando proteges el agua, proteges la vida y nuestro futuro...”

En patio y jardín

- ✓ Regá sólo cuando sea necesario y temprano o después que se ponga el sol.
- ✓ Nunca uses la manguera para limpiar la calle o la terraza, para eso ocupa la escoba. Evitaras gastar alrededor de 300 litros de agua.
- ✓ Si vas a cambiar canillas de agua, elegí una única canilla de mezcla.
- ✓ Evita lavar el auto con manguera porque en cada lavado gastas 400 litros.

Arbolado

Cada árbol que plantes y cuides hace que tu barrio sea un lugar más saludable y agradable para vivir.

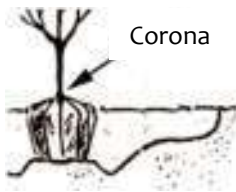


Plantá y cuidá un árbol

El árbol indicado en el lugar adecuado:

Cuando seleccionás una especie de árbol, tomá en cuenta cuánto crecerá y si tu jardín o vereda recibe suficiente sol, y si el espacio y las condiciones del suelo son adecuados.

Como plantar un árbol: Hacé un hoyo de 2 a 3 veces más ancho que las raíces de tu árbol para que éstas puedan extenderse, y asegurate de que la “corona de la raíz” esté al menos dos centímetros por encima del nivel del suelo.



Ayudá a tu árbol para que crezca fuerte: Los primeros tres años de vida son muy importantes para los árboles jóvenes.

✓ Los árboles recién plantados necesitan agua en el verano. Se deben regar una o dos veces por semana, utilizá mangueras para jardín para

Los beneficios de los árboles...

Barrios bellos y acogedores

Los árboles transforman el barrio en un lugar más agradable para vivir. Nos invitan a reunirnos bajo su sombra con los vecinos.

Agua y aire limpios

Los árboles atrapan las gotas de lluvia y disminuyen la velocidad de escurrimiento de las aguas pluviales, lo cual limpia el agua y reduce el riesgo de inundaciones. Los árboles también hacen que nuestro ambiente sea más saludable, atrapando la contaminación del aire.

Mayor valor para tu casa

Los árboles pueden aumentar el precio de venta de tu casa de un 5% a un 20%.

Medio ambiente más seguro y tranquilo

Los árboles ayudan a calmar el tráfico, reduciendo la velocidad de los autos y disminuyendo el ruido del tráfico en los barrios. Se ha demostrado que en las áreas rodeadas de árboles y vegetación ocurren menos delitos, en comparación con áreas similares que no tienen árboles.

Disminuyen la temperatura

El efecto moderador que posee el arbolado urbano sobre la temperatura y la humedad afirma que la vegetación influye directamente sobre la temperatura de la ciudad, amortiguando los rigores estivales y disminuyendo la intensidad de las islas de calor.

aplicar un chorrito lento de agua alrededor de 30 minutos. Para comprobar si el riego es adecuado, hacé un hoyo poco profundo. La tierra en el fondo del hoyo debe estar húmeda, pero no mojada.

✓ Podá los árboles jóvenes para crear una estructura fuerte y quitar las ramas muertas, dañadas, enfermas, o aquéllas que se crucen o se rocen entre sí. Esto hará que tu árbol crezca más estable y sano.

✓ Sólo proporcionar apoyo al árbol para mantenerlo erguido con estacas cuando sea necesario. Asegurate de que las estacas no rocen el tronco ni las ramas.

✓ **Quitá las estacas después de un año.** Para saber si podes quitar las estacas, sacudí suavemente a tu árbol sujetándolo por la parte inferior del tronco. Si la tierra que rodea al árbol no se mueve, significa que las raíces están fuertes.

Los árboles maduros también necesitan cuidado

✓ Los árboles grandes y maduros proporcionan mayores beneficios que los árboles pequeños y jóvenes.

✓ Nunca cortes la copa del árbol. Esto



Protegé tus árboles para ayudarlos a vivir más tiempo y a mantenerse sanos.

✓ Tené cuidado al utilizar podadoras de césped y bordeadoras.

✓ No claves objetos en los árboles.

✓ No coloques equipos ni materiales pesados debajo de los árboles.

✓ No acumules abono orgánico ni tierra cerca del tronco.

✓ Algunas personas quieren descopar a los árboles para que no obstruyan la vista. La poda drástica hace que los árboles crezcan más dispersos y más rápido, y con el tiempo puede ocasionarles la muerte.

El agua es importante para todos los árboles cuando hace calor. Aún los árboles maduros pueden necesitar que los riegues una o dos veces al mes durante la estación seca y calurosa. Regá lentamente al nivel de las raíces – no en el tronco.

✓ Quitá las plantas invasivas.

✓ **Protegé las raíces.** La mayor parte de las raíces de los árboles se encuentran a un metro de profundidad, y se extienden mucho más allá de los

Recordá que la Municipalidad de Resistencia está llevando a cabo un programa de Arbolado Urbano. Si tenés consultas no dudes en acercarte o comunicarte.

puede hacer que el árbol pierda estabilidad y tal vez muera.

extremos de las ramas.

C Consumo Responsable

El consumo responsable no sólo implica consumir menos, sino también **investigar, informarse, conocer** y **elegir** aquellos productos que tengan menos envoltorios o que, si los poseen, sean los menos dañinos para el ambiente, así como aquellos objetos que generen menos contaminantes y residuos a la hora de ser producidos. A su vez, también involucra exigir a los gobiernos que lleven adelante políticas para limitar la generación de residuos innecesarios en las cadenas productivas y post-consumo y a las empresas que busquen formas ambientalmente amigables de producción, utilicen embalajes biodegradables y en la menor cantidad posible.

Se dice que es un **Consumo Crítico** porque cuestiona las condiciones sociales y ambientales en que el producto o servicio en cuestión fue elaborado, teniendo en cuenta todo su ciclo de vida. Es importante que conozcas las materias primas, la historia, la ubicación y trayectoria de un producto a lo largo de todo su ciclo productivo hasta que lo desechas.

También se propone como un **Consumo Ético**, dado que deberías valorar

aquellas opciones que se consideran justas, solidarias y sustentables y que elijas consumir de acuerdo a esos valores y no sólo en función del beneficio individual.

Es fundamental que entre todos fomentemos una nueva cultura que priorice el compartir antes que el poseer. La clave es transformarte en un **CONSUMIDOR RESPONSABLE...**



Te dejamos algunos consejos que te ayudaran a convertirte en un consumidor responsable disminuyendo el uso de recursos en tu hogar:

✓ Antes de comprar algo, reflexioná detenidamente si realmente necesitas comprarlo o si solo te estás guiando por la publicidad.

- ✓ Si te decidís a comprar algo, averigua muy bien de qué materia prima se fabrica, en que forma su proceso de manufacturación impacta al ambiente y si genera algún daño o Injusticia social.
- ✓ También considerá qué impacto tiene en el ambiente el uso de lo que pensás comprar.
- ✓ Cada vez que compres algo, debes pensar en los residuos y la basura que genera.
- ✓ Evitá los productos de descartables, si no son estrictamente necesarios.
- ✓ Comprá el contenido y no el envase. Muchas veces se paga más por los envoltorios que se tiran directamente a la basura que por el contenido.
- ✓ Reutiliza antes que comprar, muchas de las cosas que estas por tirar pueden volver a utilizarse de otras maneras y formas, usa tu imaginación.
- ✓ Evitá las latas y los productos muy envasados. Las fiambreras y los frascos de vidrio son una forma más ecológica que guardar los alimentos en plástico y aluminio.
- ✓ Preferí productos con envases retornables o reutilizables.
- ✓ Cuando tengas que elegir entre productos semejantes, elegí aquel que tenga menos envase y embalaje.

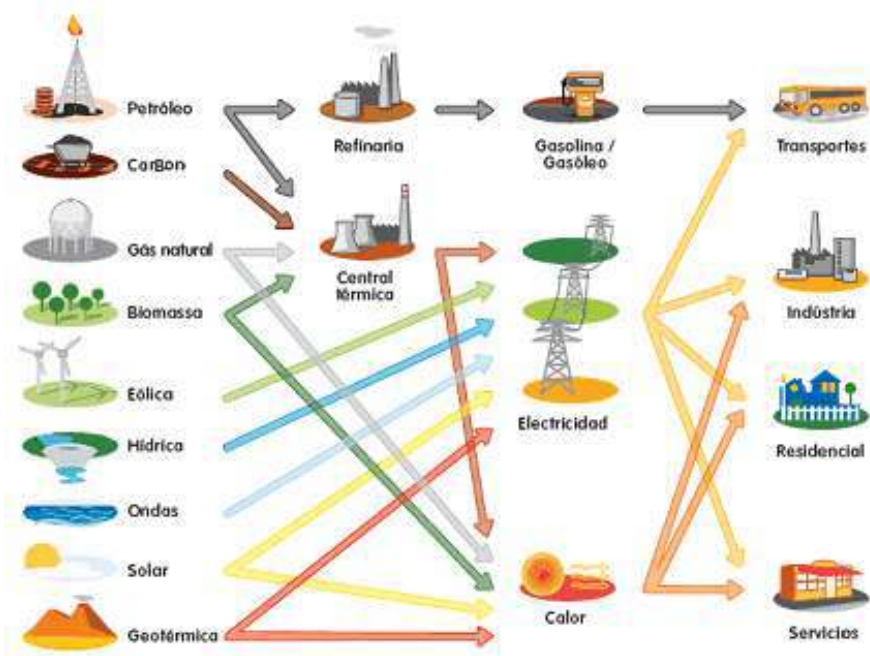
- ✓ En general los envoltorios de cartón o papel y los envases de vidrio son los menos dañinos, tenelo en cuenta cuando vayas a optar entre productos.
- ✓ Cuando vayas de compras no olvides llevar tu carrito o una bolsa de tela. En última instancia, reutiliza las bolsas que ya te han dado.
- ✓ Los productos en tamaño familiar generan menos residuo por unidad de producto. Tenelo en cuenta.
- ✓ Siempre que puedas comprar los alimentos producidos lo más cerca posible a tu localidad. Ahorrarás embalajes y transporte.
- ✓ Cuando te sea posible, comprá a granel. Así evitas embalajes innecesarios y decidís la cantidad del producto que mejor se adecúa a tus necesidades.
- ✓ No consumas sin necesidad agua embotellada, en muchos sitios el agua de red es de buena calidad.
- ✓ En las bebidas y líquidos opta por envases grandes y, cuando sea posible de vidrio; si es retornable, mejor.

Energía

El hogar, como cualquier sistema productivo, necesita energía para subsistir. Los usos más frecuentes son iluminación, calefacción, agua caliente, cocina y transporte. Las fuentes de energía utilizadas en el hogar son muy diversas. Todas ellas generan una serie de impactos ambientales a lo largo de su ciclo de vida, es decir desde

demanda de energía. También se reducen las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI), responsables del cambio climático, y minimiza otros impactos ambientales.

En el caso de Argentina, incorporar conductas relacionadas al uso racional de la energía disminuye su demanda, contribuyendo a restringir los cortes de



su extracción, transformación y transporte hasta su consumo final. Por ello, cada uno tiene sus ventajas e inconvenientes.

A nivel mundial, disminuir el consumo energético reduce el uso de recursos naturales que se utilizan para cubrir la

suministro en las épocas de mayor consumo y las importaciones de energía.

Consejos para gestionar mejor la energía en tu hogar:


- ✓ Aprovechá la luz natural y elegí colores claros en las paredes y techos, esto te permite ahorrar energía.
- ✓ No abras las ventanas con el aire acondicionado prendido.
- ✓ Cerrá las persianas o celosías durante la noche de forma que no se pierda calor a través de las ventanas.
- ✓ Cuando vayas a comprar algún electrodoméstico averigua la clasificación energética y elegí el que sea más eficiente. Podes averiguarlo en: <http://toptenargentina.org/>
- ✓ No ubiques la heladera cerca del horno y mantené una distancia de 20cm con la pared.
- ✓ Mantené en buen estado los burletes de la heladera, si está herméticamente cerrada, tiene un mejor funcionamiento y disminuye el consumo energético.
- ✓ No introduzcas comida caliente en la heladera ni líquidos destapados: la humedad obliga a un uso excesivo de la energía.
- ✓ ¿Sabías que cada vez que abrís el horno se pierde el calor acumulado? Así tardas más en cocinar y a su vez se consume más energía.
- ✓ Evita calefaccionar el ambiente con el horno, porque es ineficiente y peligroso.
- ✓ Cocina con ollas con tapa, esto te permite una cocción más rápida de los alimentos y un menor consumo de energía.

- ✓ En caso de tener iluminación exterior encendida durante muchas horas es importante chequear que esas lámparas sean de bajo consumo.
- ✓ Utiliza los lavarropas, secarropas y lavavajillas con la carga llena.
- ✓ Al planchar te conviene acumular ropa porque planchar piezas por separado consume más energía.
- ✓ El calor del sol es óptimo para secar la ropa y protege la calidad de las prendas.
- ✓ Utiliza las opciones de apagado automático de la computadora después de un tiempo de no utilizarla.
- ✓ La computadora con el protector de pantalla encendido consume electricidad constantemente.
- ✓ Desenchufa los cargadores de los celulares cuando no estén en uso. Si se mantienen enchufados siguen consumiendo energía.
- ✓ Limpia los filtros del aire acondicionado habitualmente (ahorro 10% aproximado de la energía que utiliza el equipo).
- ✓ Desenchufa los aparatos que no se utilizan (ej. TV, DVD, Microondas, etc.) durante la noche o cuando no estás en tu casa, sobre todo si no estás varios días en tu casa!
- ✓ Regula el aire acondicionado a 24° en verano (refrigeración) y 20° en invierno (calefacción). Cada grado menos que se pone en verano consume hasta un 5% más de energía y cada grado más que se pone en invierno consume hasta un 7% más.

- ✓ Los ventiladores de techo pueden reducir la temperatura y su consumo energético es muy bajo.
- ✓ Optimiza la temperatura del agua en el calefón o termotanque. Mezclar agua caliente con fría implica que se gastó energía para calentar agua que luego se enfría.
- ✓ Apagá las luces cuando no estés en el baño y recordá que las lámparas de bajo consumo te permiten ahorrar energía.

Aplicar algunos de estos consejos sobre eficiencia energética permitirá:

- ✓ Reducir el importe de tu factura de energía eléctrica.
- ✓ Reducir el consumo de gas.
- ✓ Ahorrar hasta un 15% del combustible utilizado en los autos.
- ✓ Aumentar la vida útil de los artefactos electrodomésticos y la seguridad doméstica.
- ✓ Evitar problemas en las redes de distribución en los momentos de mayor demanda.
- ✓ Disminuir la importación de combustibles.

Energía		Acondicionador de aire	
Marca comercial:		LOGO	
Modelo unidad interior		123456789101112	
Modelo unidad exterior		123456789101112	
Más eficiente 			
Consumo de energía anual, kWh en modo refrigeración <small>(El consumo efectivo dependerá del clima y del uso del aparato.)</small>		X,Y	
Capacidad de refrigeración kW		X,Y	
Índice de eficiencia energética <small>Carga completa (cuanto mayor mejor)</small>		X,Y	
Tipo Sólo refrigeración — ← Refrigeración/calefacción —			
Capacidad de calefacción kW			
Clase de eficiencia energética en modo calefacción <small>A: más eficiente G: menos eficiente</small>			
Ruido dB (A) re 1 pW		XY	
<small>Ficha de información detallada en los folletos del producto</small> IRAM 62406			

La Etiqueta de Eficiencia Energética es una etiqueta adherida a los productos que compras y te muestra el consumo energético del producto y lo clasifica asignándole una letra, donde la letra A (color verde) indica que un producto es muy eficiente y la G (color rojo) o, en caso de los calefones a gas, la F, indican que es ineficiente. El resto de las letras indican categorías intermedias. Debe exhibirse obligatoriamente en acondicionadores de aire, heladeras, lavarropas, calefones, hornos, lámparas incandescentes y lámparas fluorescentes, que se encuentren a la venta en nuestro país.

Huerta Urbana

¿Qué es agricultura urbana? Es una técnica creada para ciudades; es una forma alternativa de producción y distribución de alimentos que aprovecha los recursos locales disponibles (basura, agua, espacios etc.) para generar productos de autoconsumo.

¿Qué es un huerto familiar? Un pedacito de terreno dentro o cerca de la casa que se usa para sembrar hortalizas y árboles frutales para autoconsumo.

De acuerdo con la perspectiva de la Soberanía y Seguridad Alimentarias, la Agricultura Urbana comprende la producción de hortalizas, frutales y animales de granja a escala familiar y comunitaria. Al evitar el uso de agroquímicos, esta actividad resulta sustentable y beneficiosa para el hábitat en general.

Asimismo, la producción de alimentos en la ciudad favorece el uso eficiente del agua, la energía y el suelo y ayuda a ahorrar energía, ya que productores y consumidores están más cerca entre sí. El traslado de las verduras frescas desde puntos alejados causa elevados gastos de transporte y perjudica su conservación.

En el caso de la ciudad, tanto el deterioro de los suelos como la falta de



espacio, son factores que alentaron la búsqueda de alternativas de producción diferentes del cultivo tradicional sobre suelo. En esa línea, las huertas en contenedores también permiten reutilizar muchos materiales inorgánicos y orgánicos que suelen desecharse en los hogares.

Las huertas urbanas también podrían ayudar a aprovechar mejor el agua, evitar inundaciones, amortiguar el impacto de las altas temperaturas y construir un refugio natural para la flora y fauna autóctonas. Y hasta, incluso, se presentan como un medio para recuperar los saberes de nuestros antecesores y compartirlos con las nuevas generaciones.

De este modo, la producción de alimentos agroecológicos en nuestra casa significa que podamos ser responsables del sustento propio.

Beneficios de un huerto en casa:

- ✓ Al asegurar parte de la alimentación de nuestra familia estamos aportando a la soberanía alimentaria de nuestro país.
- ✓ Conocemos el proceso que llevó nuestro alimento y por lo tanto la calidad real de los productos.
- ✓ Evitamos el uso a gran escala de agroquímicos tóxicos y potencialmente nocivos.

- ✓ Aportamos a la economía local y familiar al dejar de comprar productos en las cadenas de supermercados.
- ✓ Se aprovecha el agua de lluvia, y la luz solar. Además las plantas reducen el nivel de ruido y ayudan a contrarrestar la contaminación atmosférica.
- ✓ Permite un espacio de recreación y trabajo, así mismo reconecta al ser humano con la tierra y la naturaleza.



Residuos

Abordar la problemática de la basura generada en la ciudad, a la que técnicamente denominamos Residuos Sólidos Urbanos (RSU), implica en primera instancia reconocer una realidad insoslayable: somos seres consumidores y como tales también generamos residuos, resultado de la diferencia entre lo utilizado y lo efectivamente consumido. Con la expansión de la “sociedad de consumo”, el resultado de esta ecuación se ha incrementado notablemente, y esto genera muchas problemáticas asociadas a ellos: malos olores, proliferación de bichos, enfermedades, contaminación del suelo y las aguas y daños al paisaje son solo algunos de ellos.

Frente a esta problemática el municipio es el responsable de llevar adelante un sistema de gestión integral de residuos sólidos urbanos pero la historia de los residuos no empieza allí, sino mucho antes cuando vos como vecino elegís **¿Qué consumís? ¿Cuánto generas? Y ¿Cómo lo dispones?**

Mucho de lo que arrojamamos como basura en realidad son residuos que pueden volver a formar parte del ciclo de los materiales a través de su recuperación y reciclaje. El **municipio** dispondrá las medidas necesarias para que esos materiales puedan volver al

ciclo, pero necesitamos que **desde tu hogar** aportes diariamente, repensando tus decisiones de consumo en primera instancia, y te implique responsablemente en disponer diferenciadamente de los residuos en nuestro hogar.

Una recomendación importante que te podemos dar es poner en práctica las 3R. ¿Qué significa esto? REDUCIR, REUTILIZAR Y RECICLAR.

Reducir: Consiste en realizar cambios en nuestros hábitos; disminuyendo el consumo de materiales innecesarios y de aquellos que se encuentran en el mercado con gran cantidad de embalaje o que fueron producidos originando gran cantidad de residuos. De esta forma se minimiza la generación de residuos desde el comienzo, por lo que no es necesario consumir ningún tipo de energía ni recurso natural adicional. Por eso, se dice que es la opción más sustentable de las tres R.

A fin de reducir la toxicidad podemos elegir en nuestra compra productos que no sean peligrosos o los menos tóxicos posible, como por ejemplos las pilas y baterías recargables, o las compuestas por menos mercurio.

- Evitá el consumo innecesario de papel y cartón, reutilizá para otros usos

los papeles y cartones que tengas y arrojalos, sólo cuando ya no te sirva.

- Rechazá los alimentos que vienen en "bolsitas individuales" dentro de un paquete más grande.

Reusar: es darle la máxima utilidad a las cosas sin la necesidad de desecharlas. La manera de hacerlo es dándole otros usos a aquellos objetos que adquirimos y ya no cumplen con la función para la que fueron comprados. De esta forma se alarga su tiempo de vida y evitás que se conviertan en desechos rápidamente.

Podés tener en cuenta cuando haces las compras, ya que esto hace que generes menos residuos, bajando el costo de su gestión y protegiendo los recursos naturales.

¿Qué podés reusar?

Podés reusar los envases como los frascos y las botellas, las cajas y las latas. Si mantenés y cuidás adecuadamente algunos productos durables, podés usarlos por largo tiempo, haciendo las reparaciones adecuadas. Así, no sólo cuidás el ambiente sino que colaborás con los vecinos del barrio, por ejemplo, el zapatero, el herrero, la modista, el tapicero, etc.

Reciclar: incluye la recuperación de materia prima a partir de los desechos. Este proceso consiste en recolectar, procesar y remanufacturar materiales que, de otra forma, serían descartados.

De esta manera, se usa el mismo material varias veces para transformarlo (industrial o artesanalmente) en un producto distinto, igual o parecido al original.

Los proyectos de reciclaje evitan que una parte significativa de los residuos sólidos urbanos vayan a los rellenos sanitarios y basurales a cielo abierto, sobre todo si tenemos en cuenta que casi un 50% de los residuos que generamos son potencialmente reciclables. De esta forma se disminuye el costo global del manejo de los residuos de un municipio, tanto por ahorro en gastos de disposición final como por las utilidades que genera la venta de los reciclables recuperados.

Además de esto, se generan nuevos puestos de trabajo que implican la inclusión social de muchas personas, hoy desocupadas, que encuentran una forma de obtener un ingreso mediante la fabricación de diferentes productos o la segregación y comercialización de residuos como materias primas. Por otro lado, también se disminuye la problemática relativa a la escasez de recursos naturales, dado que al reciclar se disminuye la utilización de materias primas vírgenes.

¿Cómo podés colaborar?

Participá en los programas de recuperación de materiales de tu barrio o comunidad.

Elegí aquellos productos cuyos envases nos informan acerca de su composición y posibilidad de ser reciclados.

Elegí comprar los productos y envases realizados con materiales reciclados.

Si bien la mayoría de los materiales no los podés reciclar en tu hogar podés colaborar a través de la separación de los mismos, te contamos algunas **Buenas Prácticas para la Disposición Inicial de los Residuos Secos**. Siguiendo estos pasos podés ayudar a los recuperadores urbanos:

- **Papel Y Cartón:** hojas sueltas, cartulinas, periódicos, revistas, papel de regalo, cajas, cartones, envases de tetra pack, etc.

Recordá: desdoblá los cartones para disminuir su volumen y trata de conservar seco y limpio el papel.

- **Plástico:** envases de yogur, leche, botellas de gaseosa, vinagre, detergente, champú, bolsas, etc.

RECORDA: Enjuagá los envases antes de arrojarlos para evitar malos olores y la presencia de insectos. Comprím los envases para disminuir su volumen.

NO TIRES: Envases de medicamentos, tuberías de PVC, CDs.

- **VIDRIO:** botellas y frascos de todos los colores y formas.

RECORDA: No colocar vidrios rotos y enjuagar los envases antes de arrojarlos. Quitales las etiquetas.

NO TIRES: Bombillas (incandescentes, bajo consumo o fluorescentes).

- **METAL:** latas de café, leche, gaseosa, cerveza, conserva, tapas de metal, chapitas, utensilios de cocina en desuso, etc.

RECORDA: enjuagá los envases para evitar malos olores e insectos, separá las etiquetas de los envases y comprím las que tienen láminas metálicas delgadas.

Por ultimo existe un tipo de residuo que puedes reciclar en tu hogar: LA

MATERIA ORGÁNICA. Esta es *cualquier desecho de origen biológico que puede desintegrarse o degradarse rápidamente, por medio de un proceso natural llamado descomposición. De esta forma se transforman en otro tipo de materia orgánica que, incorporada al suelo, le brinda mejores condiciones de fertilidad y estabilidad, lo protegen de los procesos erosivos, le permite retener más agua, la agregación de sus partículas, etc. Uno de los procesos utilizados para tratar estos residuos y utilizarlos como abono es el **compostaje**²*

En tu hogar puedes destinar un espacio en el patio o en el jardín para instalar un compostero. Es muy sencillo, sólo se

² MAZZEO, N. M. – 2012 - *Manual para la sensibilización comunitaria y educación ambiental: gestión integral de residuos sólidos urbanos.* - 1a

ed. - San Martín: Inst. Nacional de Tecnología Industrial – INTI. E-Book. ISBN 978-950-532-187-2 Pág. 7

necesitan voluntad y un poco de tiempo para el mantenimiento.

¿Por qué compostar?

Es una alternativa a la disposición final de los residuos orgánicos y es una

práctica sencilla que permite obtener un abono orgánico para las plantas.

¿Dónde hacer el compost?

El compostaje puede realizarse en una pila en el suelo o en una

compostera. Esta última puedes adquirirlas en comercios o construirla vos mismo. Lo importante es que te permita remover el compost, eliminar el exceso de agua y humedecerlo si fuera necesario.

¿Cómo compostar?

Disponer los residuos compostables en una pila o compostera. De ser posible, cubrirlos con pasto, paja o diarios, principalmente el primer mes; período en el que también habrá que mezclarlos todas las semanas. El segundo y tercer mes, sólo cada 15 días y luego 1 vez por mes hasta la madurez.

Durante todo el proceso la humedad debe mantenerse, aproximadamente, en un 40 %. Como indicador, si se aprieta fuerte con la mano, deben caer unas gotitas de líquido, si cae más está demasiado húmedo y debe mezclarse

con residuos secos y si no cae nada está demasiado seco y es necesario regarlo. Cuando no puedas distinguir un residuo de otro y la mezcla huele a bosque, el compost está maduro y listo para usarse en jardines o macetas.

Problema	Causa	Solución
Mal olor	Falta de aireación (Exceso de humedad y/o Nitrógeno, poca mezcla) Trozos de residuos muy pequeños	Incorporar material marrón (hojas secas, aserrín, viruta, césped seco) en trozos grandes: ramitas, cartón. Asegurarse que tenga buen drenaje y mezclar el compost.
Descomposición lenta	Falta/exceso de material rico en carbono	Agregar materiales secos o marrones o incorporar materiales verdes, preferentemente bosta, según corresponda.
Moscas y/o roedores	Presencia de carne, lácteos o comidas elaboradas	Retirar los residuos, cubrir con cartón y tapar la compostera.
Hormigas	Exceso de cítricos	Retirar el material y cubrir la compostera.

Los **residuos peligrosos** también pueden ser generados en los hogares pero por su toxicidad y peligrosidad se deberían tratar en forma separada entre ellos se encuentran:

- Residuos de aparatos eléctricos y electrónicos: teléfonos móviles, ordenadores, electrodomésticos, etc.
- Aceites minerales: procedentes de los vehículos
- Baterías de vehículos
- Medicamentos
- Pilas
- Productos químicos: en forma de barnices, colas, disolventes, ceras, pinturas, etc.
- Termómetros
- Neumáticos
- Lámparas fluorescentes, bombillas de bajo consumo e incandescentes.

T

Ransporte

El transporte supone alrededor del 40% del consumo de energía final y emite a la atmósfera en torno al 26% de las emisiones de CO² que se producen contribuyendo así al Cambio Climático y a otros problemas ambientales como la contaminación atmosférica.

Cada vez utilizamos más el auto y en la mayoría de los casos para hacer trayectos de menos de 3 km. Esto ha provocado graves problemas de contaminación ambiental y una gran dependencia exterior de los derivados del petróleo.

El 90% del uso en los transportes está relacionado con aquellos que circulan por carretera. El auto particular representa el 15% de toda la energía final consumida, y aproximadamente la mitad de la energía que consumen las familias.

El tráfico es hoy en día el principal foco de ruido en las ciudades, lo que se ve agravado por el aumento progresivo del uso de vehículos. Los ruidos influyen de manera muy nociva en nuestra salud física y mental, sobre todo cuando superan los 65 decibeles (según la OMS).

La conducción eficiente es un conjunto de técnicas de conducción que, unidas a un cambio de actitud del conductor dan lugar a un nuevo estilo de conducción,

acorde a las nuevas tecnologías y vehículos.



**AHORA QUE LO SABES:
BÁJATE DEL AUTO ;)**



Consejos prácticos para ahorrar energía en el uso del vehículo

1. Compartir el auto: casi todo el mundo que utiliza su vehículo para ir al trabajo no lleva ningún acompañante. Una buena idea es compartir el auto con otros compañeros de tu zona.

2. A pie y en bicicleta: es mucho más eficiente y más rápido que utilizar el auto para los desplazamientos cortos y medios en ciudades congestionadas. Deberías priorizar el uso de la bicicleta frente a la moto o el coche: se trata del vehículo más económico, tanto en lo que concierne a su adquisición como a su mantenimiento. Además, no necesita combustible y contribuye a ahorrar dinero en seguros, reparaciones y estacionamiento.

3. El transporte público: En distancias largas, el transporte público ayuda a ahorrar energía y espacio en las ciudades: la utilización del transporte público en lugar del privado contribuye a la reducción de la contaminación atmosférica y acústica, e implica una

Ocupación del terreno y un impacto paisajístico mucho menor.

4. Al comprar un auto nuevo, tené muy en cuenta la potencia y, sobre todo, el consumo: actualmente pueden adquirirse vehículos que consumen 4-5 litros cada 100 kilómetros.

5. La conducción suave o económica significa evitar aceleraciones o paradas bruscas, utilizar marchas largas (reducen las revoluciones del motor), ajustar las ventanas a partir de 50 km/h, no conectar el aire acondicionado si no es imprescindible y mantener una velocidad de circulación lo más uniforme posible.

Huella ambiental... ¿Cuanta naturaleza requiere tu estilo de vida?

Hoy la humanidad utiliza el equivalente de 1.4 planetas cada año. Esto significa que la tierra tarda un año y cinco meses en regenerar los recursos que utilizamos en un año.

Los datos presentados sobre Argentina reflejan que la biocapacidad total del país es de 7.5 gHa por persona, ocupando el noveno lugar a nivel mundial, con el 2.5% de la biocapacidad total. La huella ecológica nacional se estima en 2.6 gHa por persona, representada en un 31% por la huella de cultivos y un 29% de área boscosa necesaria para absorber el dióxido de carbono emitido. Estos porcentajes señalan que la huella ecológica nacional alcanza en un 35% de la biocapacidad, por ende “financia ecológicamente” a aquellos países que se encuentran en déficit. (<http://www.inti.gob.ar/sabercomo/sc95/inti9.php>)

Los escenarios moderados de la ONU sugieren que si las tendencias actuales de la población y del consumo continúan, a mediados de la próxima década necesitaremos el equivalente de **2** tierras para soportarnos. Y por supuesto, tenemos solamente **1**.

Estamos convirtiendo los recursos en desechos más rápidamente que los desechos se convierten en recursos, esto nos pone en el sobregiro ecológico³ global, agotando los mismos recursos de los cuales dependen nuestra vida y la biodiversidad. El resultado es el colapso de las industrias pesqueras, la disminución de la cubierta forestal, el agotamiento de los sistemas de agua, la acumulación de contaminación y problemas como cambio climático. Éstos son apenas algunos de los efectos más notables de esta situación. También contribuye a los conflictos y guerras sobre los recursos, las migraciones masivas, el hambre, enfermedades, etc.



La tierra nos proporciona a todos lo que necesitamos para vivir y prosperar. Entonces **¿qué se requiere para que la humanidad viva dentro de los límites del planeta?**

³ Ocurre cuando la demanda de una población sobre un ecosistema excede la capacidad del

ecosistema para regenerar los recursos que consume y para absorber sus desechos.

Los individuos y las instituciones por todo el mundo debemos comenzar a reconocer los límites ecológicos, hacer que estos sean centrales en nuestra toma de decisiones y utilizar nuestro ingenio para encontrar nuevas maneras de vivir dentro de los límites de la tierra. Algunos consejos ya te lo dimos a la lo largo de esta guía.

Utilizar herramientas como la Huella Ecológica para manejar nuestros recursos es esencial para la supervivencia y éxito de la humanidad. Conocer cuánta naturaleza tenemos, cuánta utilizamos, y quién lo utiliza es el primer paso, y permitirá vigilar nuestro progreso mientras trabajamos hacia nuestra meta de vivir en un planeta sustentable.

Te invitamos a calcular tu huella ecológica. El siguiente test de la huella ecológica estima la superficie de la tierra y el mar necesarios para apoyar el consumo de alimentos, bienes, servicios, vivienda y energía y asimilar los residuos. La huella ecológica se expresa en “hectáreas globales”, que son unidades estandarizadas teniendo en cuenta las diferencias en la productividad biológica de los ecosistemas afectados por diversas actividades de consumo. ¡Te invitamos a calcular tu huella! Si no estás seguro de qué respuesta dar, puedes estimar o hacer un promedio. Debes marcar tu respuesta en el cuestionario y luego ir sumando el puntaje que aparece al lado de esta.

Hogar	Puntos
¿Cuántas personas viven en tu casa?	
1	30
2	25
3	20
4	15
5 o más	10
¿Cómo se calienta tu casa?	
Gas natural	30
Electricidad	40
Aceite	50
Energía renovable (solar, viento)	0
¿En qué tipo de hogar vivís?	
Departamento	20
Casa	40
¿Cuántas canillas individuales y duchas existen en tu casa?	
Menos de 3	5
3-5	10
6-8	15
8-10	20
Más de 10	25

Comida

¿Cuántas veces a la semana comes carne o pescado?	
0	0
1-3	10
4-6	20
7-10	35
Más de 10	50

¿Cuántas veces a la semana comes comida preparada con ingredientes frescos? (no comida congelada ni de delivery, etc.)	
Menos de 10	25
10-14	20
Más de 18	15
Más de 10	25

Al comprar los alimentos ¿tu familia prefiere la producción local?	
Si	25
No	125
A veces	50
Muy poco	100
No se	75

Transporte

Si vos o tu familia usa un auto ¿de qué tipo es?	
Moto	15
Pequeño y compacto	35
Mediano	60
Grande	75
Deportivo, 4x4 o una mini van	100
Camión o una Van	130

¿Cómo llegas a tu trabajo o escuela?	
Auto	50
Transporte público	25
Bus escolar	20
Caminando	0
Bicicleta	0

¿Dónde fuiste de vacaciones el año pasado?	
No tuve vacaciones	0
No tuve vacaciones	10
Mi país, dentro de mi región	30
Mi país, una región diferente	40
Intercontinental	70

¿Cuántos viajes de fin de semana en el verano haces en tu auto?	
0	0
1-3	10

4-6	20
7-9	30
Más de 9	40
Compras	
¿Cuántas grandes compras (tv, computadora, radio) hiciste en tu casa durante el año?	
0	0
1-3	15
4-6	30
Más de 6	45
¿Compraste algún producto de bajo consumo energético el año pasado en lugar de alguno no-eficiente? (focos, heladeras, etc.)	
Si	0
No	25
Desperdicios	
¿En tu hogar tratan de reducir la cantidad de residuos generados en la casa? (compras de alimentos a granel, rechazando el correo basura / volantes, utilizando recipientes reutilizables para el almacenamiento...)	
Siempre	0
A veces	10
Casi nunca	20
Nunca	30
¿Producen abono casero?	
Siempre	0
A veces	10
Casi nunca	15
Nunca	20
¿En tu casa se reciclan botellas, papeles, etc.?	
Siempre	0
A veces	10
Casi nunca	15
Nunca	20
¿Cuántas bolsas de basura sacas a la semana?	
0	0
1 y media	5
1	10
2	20
Más de 2	30

¿Ya obtuviste tu puntuación? Ahora para una estimación de tu huella ecológica basada en estas preguntas utiliza los siguientes valores de referencia:

- ✓ Si tu puntuación es inferior a 150, tu huella ecológica es menor de 4 hectáreas.
- ✓ Si tu puntaje es de 150 a 350, tu huella ecológica es de entre 4,0 y 6,0 hectáreas.

- ✓ Si tu puntaje es de 350 a 550, tu huella ecológica es de 6,0 y 7,8 hectáreas (alrededor de media para los países del Norte).
- ✓ Si tu puntaje es de 550-750, tu huella ecológica es de entre 7,8 y 10 hectáreas.
- ✓ Si tu puntuación es superior a 750, tu huella ecológica es superior a 10 hectáreas.

**En la tierra hay disponible sólo 2,1 hectáreas
por persona.**

Bibliografía:

- MAZZEO, N. M. – 2012 - Manual para la sensibilización comunitaria y educación ambiental: gestión integral de residuos sólidos urbanos. - 1a ed. - San Martín: Inst. Nacional de Tecnología Industrial – INTI. E-Book. ISBN 978-950-532-187-2 Pág.
- <http://www.inti.gob.ar/sabercomo/sc95/inti9.php>
- http://www.footprintnetwork.org/es/index.php/GFN/page/personal_footprint/
- http://www.vivosano.org/es_ES/Informaci%C3%B3n-para-tu-salud/Sociedad-sana/Consumo-responsable/Consejos-para-un-consumo-responsable.aspx
- SERGIO MARABOLI.- Manual para el consumo responsable de agua potable - Superintendencia de Recursos Sanitarios.-Gobierno de Chile.-Edición Especial La Cuarta Diario Popular.
- CARLOS SUNYER, LOLA MANTEIGA.- [Manual para la gestión medioambiental del hogar.](#) -La Navata (Madrid) : Terra, 2002. ISBN 84-923776-7-4. Páginas
- <http://www.rinconeducativo.org/eu/node/317> (Foro nuclear 2016- Rincón educativo, Energía y Medio Ambiente- Ahorro de la energía en el transporte).
- SECRETARÍA DE AMBIENTE Y DESARROLLO SUSTENTABLE - *Educación Ambiental: Aportes políticos y pedagógicos en la construcción del campo de la Educación Ambiental.* Buenos Aires: Secretaría de Ambiente y Desarrollo Sustentable, 2009.
- SECRETARIA DE ENERGÍA DE LA NACIÓN - El Clima Lo Haces Vos, Usá La Energía Responsablemente.
- Manual de Agricultura Urbana - Azoteas Verdes de Guadalajara – 2012
- www.seattle.gov/trees