

Esta es una lista de: "eco-gestos" (o gestos ecológicos), de muy fácil aplicación, que cada uno de nosotros puede hacer desde su hogar para así contribuir a mejorar el Medio Ambiente.

EN LA CASA

- 1.- Descongele cada tres meses su refrigerador y congelador : una capa de 4mm de hielo multiplica por dos el consumo de electricidad.
- 2.- Diluya sus detergentes en agua (lavalozas, shampoo, jabón). Usará menos cantidad y seguirán siendo igual de eficaces ya que los fabricantes suelen prescribir dosis mayores para asegurarse de que limpien como lo dicen.
- 3.- Evite los aerosoles, contienen CFC y son causantes de la destrucción de la capa de ozono, u otros gases que también contribuyen al efecto invernadero. Los pulverizadores son una buena alternativa y son recargables.
- 4.- Los ambientadores no eliminan los malos olores sino que desprenden otros más fuertes que nos impiden detectar los primeros. Prefiera tener flores frescas en un jarrón que perfuman naturalmente el ambiente.
- 5.- Evite usar productos agresivos: limpiahornos, etc. que impiden los procesos biológicos de depuración del agua. Nunca tire productos tóxicos, pintura o aceite de cocinar al desagüe.
- 6.- Repare sus grifos. Una gota por segundo son 30 litros al día.
- 7.-Para ahorrar agua, instale un sistema de doble descarga en el inodoro, o bien recurra al método de llenar una botella de plástico con agua, tápela y póngala en el estanque, así al haber menos espacio disponible cabrá menos líquido y por lo tanto al descargar el estanque se usará menos agua.
- 8.- Es mejor cocinar con gas natural, es mucho más barato que con electricidad.
- 9.- Tape sus ollas, sobre todo para calentar agua: así hervirá en menos tiempo y ahorrará energía.
- 10.- Al lavar su ropa en lavadora baje la temperatura: 80% de la electricidad utilizada sirve para calentar el agua.
- 11.- Desenchufe sus electrodomésticos (televisores, computadores, etc) cuando no los utiliza. Así evitará estar en un permanente campo electromagnético remanente perjudicial para su salud y ahorrará hasta 10% de electricidad ya que estos aparatos suelen seguir energizado al estar en modo stand by, a la espera de ser activados por control remoto.
- 12.-Prescinda de los electrodomésticos innecesarios como cepillos de dientes, abrelatas, cuchillos eléctricos, etc.
- 13.- Tenga en cuenta los criterios de ahorro energético al comprar nuevos frigoríficos, lavadoras, etc.
- 14.-Las bombillas incandescentes pierden el 80% en energía térmica. Prefiera las de bajo consumo que quizás son más caras que las normales, pero duran hasta 8 veces más y consumen la quinta parte de energía para dar la misma cantidad de luz.
- 15.- No olvide apagar la luz al salir de una habitación. Tres habitaciones iluminadas "por nada" consumen igual que un refrigerador.
- 16.- Conecte sus aparatos a la red de suministro de electricidad siempre que esto sea posible. Si le es imprescindible usar pilas, procure que sean recargables.
- 19.-Aproveche bien el papel: úselo por ambas caras. Rechace el papel blanqueado con cloro. Prefiera alternativas ecológicas como papel reciclado o papel con sello FSC que protege los bosques (en Chile: la marca mágnium digital).
- 20.- Las ventanas con doble vidrio ahorran 10% de energía. En su defecto, se puede también colocar gruesas cortinas frente a las ventanas que amortiguarán el efecto térmico.

21.- No pretenda estar en manga corta durante el invierno, a costa de gastar mucha calefacción. Es preferible ponerse un suéter. En verano no abuse del aire acondicionado, que también libera CFC.

22.- ¿Por qué no pensar en una instalación solar? Algunos paneles solares pueden cubrir el 50% de necesidades de agua caliente y calefacción en una casa.

23.- En cuanto a la basura, recuerde siempre la regla de las "R". Recicle (el vidrio, el papel, etc), Repare (en vez de ser botados algunos productos pueden ser reparados), Reutilice (los envases de tetra pack, por ejemplo, pueden ser ideales para plantar semillas), Regale (la ropa usada por ejemplo) y Reduzca su nivel de basura (al hacer compost sus desechos orgánicos, por ejemplo).

AL COMPRAR:

24.- Antes de comprar un producto pregúntese si realmente lo necesita. Cualquier consumo innecesario es en esencia anti-ecológico.

25.- Evite comprar bebidas en lata, el envase vale más que el contenido. La energía necesaria para producir y transportar una lata equivale a la mitad del bote lleno de petróleo.

26.- Evite comprar productos sobre-embalados. Compre productos a granel o en grandes cantidades esto permitirá reducir su cantidad de desechos.

27.- Prefiera consumir verduras y frutas de su región y de la temporada.

28.- Prefiera los envases « biodegradables » (papeles o cartones) o reciclables (vidrio, metal, etc...) en vez de los envases plásticos, sobre todo los que contienen PVC que producen furanos y dioxinas al ser incinerados.

29.- Prefiera comprar detergentes para ropa libre de fosfatos y con menos tensio-activos.

30.- Prefiera los productos locales cuyo transporte no ha sido muy grande y por ende muy costoso (tanto en término económico como energético).

31.- Lea las etiquetas de los electrodomésticos y las ampolletas : allí se indica su consumo y compare entre unos menos derrochadores de energía.

32.- Limite el consumo de bolsas de plástico en las cajas. Prefiera que se las envuelvan en cajas de cartón o bien lleve Ud. mismo su bolsa.

33.- Opte por los productos recargables: pilas, detergentes, etc.