

Guía medioambiental no fogar





Guía medioambiental **no fogar**

XUNTA DE GALICIA

Equipo de redacción

Xunta de Galicia

José Manuel Álvarez-Campana Gallo
Ángel García Arias
Mariano García Santalla

AENOR

Martín Pita López
Margarita Abelaira Fernández

Supervisión lingüística

Ángeles Pérez Fiuza

Servizos de xestión para a elaboración, tradución e publicación
SERVIDUME, S.L.

DIFUX, S.L.

D.L.: C-1517-05

Xestión ambiental axeitada no fogar

A nosa civilización considera o planeta en que vivimos como un ben común inesgotable, xeración tras xeración. Non obstante, xa a finais do século pasado a sociedade en xeral promoveu un cambio de aptitude que foi recollido polas distintas administracións.

Este cambio levouse a cabo coa integración da política ambiental nas demais políticas, que tivo o seu punto forte no definido como desenvolvemento sustentable.

Fíxose necesario que ademais das clásicas actuacións de intervencións administrativas, para regular as actuacións sobre o medio ambiente, se promovesen sistemas voluntarios de participación para a mellora continua nos comportamentos ambientais.

Así, nos últimos anos a cidadanía está participando intensamente no éxito que actualmente teñen os ámbitos ambientais que os afectan, principalmente a xestión dos residuos sólidos urbanos.

A ninguén se lle escapa o ánimo co que os cidadáns galegos e as distintas administracións colaboran neste éxito; e tampouco a súa demanda dunha mellora gradual e continua.

Neste obxectivo, a Consellería de Medio Ambiente promove esta guía para unha xestión ambiental axeitada no fogar, que pretende axudarnos a todos, un pouco máis, a facer realidade esa vontade que temos de conservar o noso medio.

O Vicepresidente Segundo e
Conselleiro de Medio Ambiente

Xoxé Manuel Barreiro Fernández



Xestión ambiental axeitada no fogar

As políticas en medio ambiente, como no resto dos sectores da sociedade, tenden actualmente á prevención. Atrás quedan aquelas políticas unilaterais, en que as administracións determinaban unhas condicións nas cales as actividades se poderían levar a cabo.

Hoxe a participación da cidadanía na preservación e mellora do medio, faise fundamental constituíndo o fogar familiar, polo seu número, un importante núcleo de influencia na calidade ambiental.

Prácticas como o aforro de recursos, a boa xestión destes e un adecuado aproveitamento dos residuos resultantes da xestión dos nosos fogares, non só coincide coas actuais políticas ambientais europeas, senón que constitúen xa un feito cotián nas sociedades desenvolvidas.

Con espírito de responsabilidade e apoio a Dirección Xeral de Calidade e Avaliación Ambiental publica a guía para unha xestión ambiental axeitada no fogar que pretende ser unha ferramenta útil que apoie ao xa bo facer da cidadanía nesta Comunidade Autónoma.

O Director Xeral de Calidade e
Avaliación Ambiental

J.Manuel Álvarez-Campana Gallo





A conservación do medio é actualmente unha das maiores preocupacións da nosa sociedade.

Pouco a pouco toda a sociedade vai tomando conciencia de que quizais un dos poucos activos que temos é o medio que nos rodea. A súa conservación é responsabilidade de todos. Non só das empresas e institucións, senón de cada cidadán considerado este como unha parte individual da nosa sociedade, sendo a súa conduta e achega claves fundamentais.

Os nenos e os adultos temos a responsabilidade de manter o que temos. Así, a iniciativas varias de educación ambiental unimos hoxe esta guía de xestión ambiental adecuada nos fogares. Inténtase desta forma transmitir a idea para que os cidadáns galegos poidamos dar un paso exemplarizador aos nosos fillos e aos nosos semellantes achegando cada un de nós o noso gran de area na tarefa do desenvolvemento sustentable da nosa sociedade.

Desde AENOR estamos orgullosos de colaborar coa Consellería de Medio Ambiente na elaboración desta guía de boas prácticas ambientais no fogar, unindo os nosos propósitos en contribuír á mellora da preservación do ambiente e considerándoo ademais como o xerme de inicio de traballos para elaborar unha norma nacional por parte dos órganos de normalización de AENOR.

Hoxe en día falamos de voluntariedade ambiental, pero pode ser que mañá os consumidores, os usuarios e a realidade social fagan imprescindible este compromiso, e a sociedade do século XXI ten que apostar por isto.

Por todo iso, considero que esta guía é unha excelente oportunidade para impulsar e favorecer o que xa é unha realidade, a contribución dos cidadáns galegos á mellora da xestión ambiental nos nosos fogares.

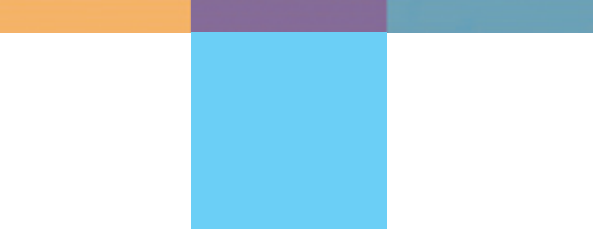
Delegado en Galicia de AENOR

Martín Pita López



Índice

1		
INTRODUCCIÓN		13
2		
OBJECTIVOS		17
3		
ÁMBITO		21
4		
BOAS PRÁCTICAS MEDIOAMBIENTAIS PARA		25
4.1		
REDUCIR O CONSUMO DE AUGA		25
¿Que aforro económico supón?		26
Na cociña		27
No baño		31
Sistemas economizadores de enerxía		34
4.2		
REDUCIR O CONSUMO DE ENERXÍA		36
¿Que aforro económico supón?		37
O frigorífico		37
A lavadora / o lavalouzas		39
Na cociña		43
En xeral		46



Índice

4.3	
A XERACIÓN DE RESIDUOS	50
O CONCEPTO DOS TRES “R”	51
OS RESIDUOS URBANOS	52
OS RESIDUOS PERIGOSOS	58
PEQUENOS HÁBITOS NA COMPRA	61
PEQUENOS HÁBITOS NA COCIÑA	64



I **Introducción**

I Introducción

Coa convicción de que o mellor modo de tratar as cuestións ambientais é coa información e a participación de todos os cidadáns interesados, preséntase este documento eminentemente práctico que pretende dar unha serie de ideas co principal obxectivo de obter datos en relación ao impacto que realizamos desde cada un dos nosos fogares sobre o medio ambiente comprobaremos que con pequenas modificacións nos nosos hábitos diarios podemos mellorar o medio ambiente. Ademais, con iso podemos reducir o importe das nosas facturas sen prexudicar a nosa calidade de vida. Con algunhas destas recomendacións poderemos aforrar entre un 20 e un 30% de auga, de electricidade ou gas.

No noso fogar cada día podemos ser protagonistas na toma de decisións ambientais moi importantes e así contribuír a unha mellora do noso medio ambiente. ¿Sabía que os fogares son responsables do 10,5% da auga total consumida e do 15,5% da enerxía total consumida, e que continúa a se incrementar?.

Así desde hai tempo, nós en cada unha das nosas casas influímos na preservación do noso medio no momento en que somos consumidores de produtos, xeradores de residuos e produtores de emisións contaminantes á terra, ao aire e á auga.

Animámoslos a coñecer como poden mellorar a preservación do medio ambiente de maneira sinxela e amena, e traducir esta mellora nun aforro económico considerable. Se despois de revisar esta guía o lector comeza a ver o seu fogar como un mundo de posibilidades onde apostar polo seu protagonismo na protección e mellora do medio, teremos acadado o noso obxectivo.



2

Objetivos

2 Obxectivos

Os obxectivos que se perseguen coa difusión desta guía medioambiental pódense resumir como segue:

- Concienciar e sensibilizar os participantes da importancia ambiental que comportan as súas prácticas cotiás nas tarefas do fogar.
- Reducir o importe das nosas facturas sen que iso signifique unha diminución na nosa calidade de vida.
- Informar os cidadáns sobre que e como hai que reciclar, así como os medios dos que dispoñen na súa cidade e localidades próximas.
- Fomentar vínculos entre como preservar o medio ambiente e as relacións familiares (por exemplo: nenos, persoas maiores) o que permite unha transmisión exemplar de coñecementos e aptitudes que poden ser imitados e aprendidos.

3

Ámbito

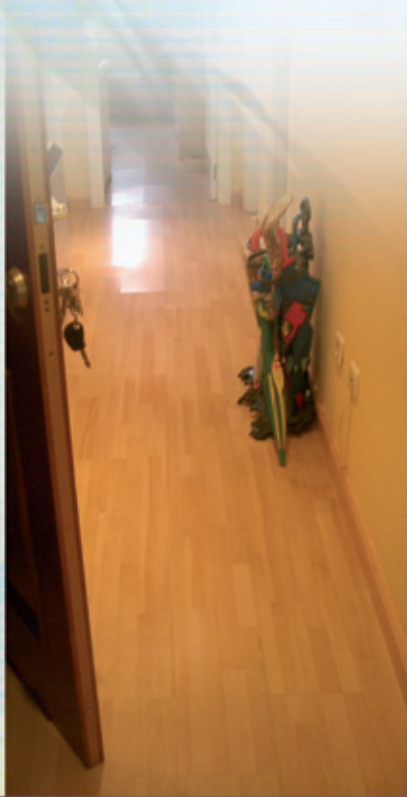


3 Ámbito

Queremos formularlle que por un momento pense no seu fogar como un proceso ambiental no que intervimos directamente. Se o pensamos detidamente desde que entramos na nosa casa e prendemos a luz ata que volvemos saír, estamos a interaccionar co medio ambiente. Explícome: basicamente pódese dicir que hai unha serie de entradas como son os consumos de auga, de enerxía e de alimentos, e un conxunto de saídas, a xeración de todo tipo de residuos. E pensando nestes fluxos de entradas e saídas é cando propoñemos unha serie de boas prácticas ambientais para reducir na medida do posible, eses consumos, e polo tanto, a produción de residuos, incidindo nunha serie de vantaxes. Por unha parte, contribuír á preservación do medio, e por outra, un aforro económico que se notará na nosa economía.

4

Boas práticas medioambientais no fogar



Agruparemos por puntos estratéxicos do noso fogar as recomendacións medioambientais básicas para reducir os consumos de auga e enerxía. Lembre que este tipo de consumos realizados de forma responsable supón un aforro económico importante, ademais de que con pequenos hábitos diarios contribuirá á mellora medioambiental.

REDUCIR O CONSUMO DE AUGA

A auga é un elemento vital para o medio ambiente, a sociedade e a economía, xa que axuda a manter os ecosistemas, garante unha axeitada calidade de vida e é un recurso básico na maior parte dos procesos produtivos.

A principal preocupación respecto á auga consiste na súa escaseza, dado que só o 3 por cento do total da auga do planeta é doce e desa pequena porcentaxe unha parte pode ser potabilizada a un custo razoable, e na perda de calidade. Ambas as tendencias débense ás distintas actividades humanas, entre as que se atopan as que desenvolvemos nos nosos fogares.

Aforrar auga en todas as actividades que realizamos significa unir os nosos esforzos para reservar un recurso necesario para a vida e para o noso desenvolvemento económico. O noso esforzo debe ser dobre: por unha parte, diminuír o consumo e, por outra, reducir a nosa carga contaminante. Coñecer o consumo de auga no noso fogar é un paso necesario para saber onde gastamos máis e así poder aforrar, sen ter que renunciar ao noso benestar actual.



¿QUE AFORRO ECONÓMICO SUPÓN?

En Galicia, as estatísticas expresan que cada cidadán consome arredor de 200 litros diarios de auga, o que supón un importante medio diario de 0,20 euros por persoa.

Non obstante, se leva a cabo estas boas prácticas que a continuación expoñeremos, poderá acadar un **aforro de ata o 10% deste recurso, o que se traduce nun aforro na factura de 2,40 euros por persoa.**



Unha billa que perde auga pode desaproveitar 13.700 litros de auga ao ano

Para aforrar auga convén empezar polo principio. Para iso hai que revisar se hai canos rotos, controlando o medidor durante unha hora e sen consumir auga. Se o medidor marca consumo quere dicir que hai unha fuga. Faga isto polo menos dúas veces ao ano. Unha billa que perde auga pode encher un vaso de 260 centímetros cúbicos cada 10 minutos co cal desaproveitará 13.700 litros ao ano. As fugas no inodoro son relativamente frecuentes; considérase que aproximadamente o 20% dos sanitarios presentan fugas.



Revise a súa cisterna periodicamente

Cando se desexa saber se o sanitario presenta algunha fuga faga o seguinte: verta no tanque unhas 12 gotas dalgún colorante que se disolva e manteña a cor da auga, non permita que o inodoro se use ou baleire en 15 minutos ao cabo dos cales debe observar coidadosamente a auga, se a atopa descolorada, a válvula de auga está deixando escapar líquido e terá que cambiala.

As fugas son un dos maiores problemas á hora de controlar o consumo da auga. Poden ser debidas a unha instalación defectuosa no percorrido dos canos desde o contador ata as billas, ou ser fugas visibles causadas por perdas de auga nas billas ou nos inodoros. As filtracións en depósitos de inodoros, pías e canos implican perdas dunha media de 300 e 700 litros de auga por día.

Sempre lle sairá máis barato chamar a tempo a un fontaneiro ou arranxar voste de mesmo as fugas, que ter que pagar por unha auga que non se consume.

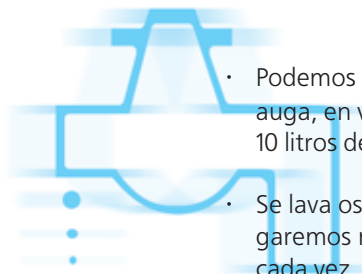
NA COCIÑA

A cociña representa o 10% do consumo total de auga do fogar. Como no baño, hai que pescudar se as billas teñen fugas e reparalas. O consumo de auga nas lavadoras depende do modelo que teñamos. As antigas son as que máis gastan. Tamén hai que ter en conta que existen lavadoras con programas económicos e varios ciclos de lavado máis ou menos curtos. Co lavavalouzas ocorre algo parecido ás lavadoras: o seu consumo de auga depende do modelo que teñamos.

En xeral, o consumo de auga dun lavalouzas está entre os 17 litros para aqueles que son eficientes e 30 litros para un modelo normal. Se non ten lavalouzas, os cacherros fregueos á man. O gasto dependerá de se se deixa a billa aberta durante todo o proceso ou o pecha na operación do enxaboadura.



Ideas prácticas:



- Podemos limpar as verduras e demais alimentos en barreños de auga, en vez de facelo coa billa aberta. Deste xeito, afórranse ata 10 litros de auga por día.
- Se lava os pratos coa pía chea en vez de ter a billa aberta, empregaremos menos de 20 litros de auga e aforraremos case 80 litros cada vez.
- Desconxele os alimentos a temperatura ambiente, nunca baixo a billa, afórranse 15 litros de auga cada vez.
- Se empregamos o lavalouzas e a lavadora con carga completa, diminuiremos o consumo de auga, de enerxía e de deterxente.
- Para obter auga fresca, é mellor gardar unha xerra na neveira que manter a billa aberta e esperar a que saia fría.
- Se o caudal da vivenda é alto, unha medida de aforro pode consistir en pechar un pouco esta chave, permitindo o paso de menos volume de auga e diminuír o caudal das billas.
- Se ten xardín ou terraza con plantas, recoméndase regar pola mañá cedo ou no solpor do día, redúcense as perdas de evaporación nun 30%. O máis idóneo é recoller a auga da chuva nun bidón e reutilizala para a rega.
- Regue con técnicas aforrativas, como o goteo. Empregue a regadeira para os testos, distribuirá uniformemente a auga.
- A auga que utiliza para ferver ovos, aprovéitea para regar as plantas, achegaralle os nutrientes da casca do ovo.

- Cando lle sobre aceite (de fritir, de latas de bonito, etcétera) non o verta polo vertedoiro, nin no inodoro, porque resulta moi custoso e difícil depurar esa graxa dos desaugadoiros. Vértao nun bote pechado e léveo a un punto de recollida municipal (punto verde), cando teña unha certa cantidade.
- Nas tarefas domésticas procure evitar os produtos de limpeza máis agresivos: entre outros, os limpaforos, limpadores de cuartos de baño, de alfombras, desatascadores, desinfectantes, abrillantadores e diversos compostos amoniacais concentrados. Ao verter estes produtos polo desaugadoiro, dificultase enormemente a posterior depuración das augas.
- Organice a limpeza da casa conxuntamente. Limpe primeiro as zonas menos sucias e con esa mesma auga poderá limpar tamén as zonas máis sucias.

Respecto á lavadora indicar que cada vez que lava utiliza cerca de 100 litros de auga dependendo do modelo, e entre 1 e 2 Kwh de enerxía (boa parte da enerxía se inviste en quentar a auga e non en facer xirar o tambor). Estes consumos medios están calculados para o programa de algodón a 60°C, pero o consumo de auga e enerxía varía moito dun programa a outro (entre 20 e 50 litros de diferenza de consumo de auga entre o programa de algodón a 90°C e o sintético a 40°C, e prodúcese un incremento exponencial do consumo de enerxía, de ata 6 veces máis Kwh, dun programa a outro.



Ideas prácticas:

- Se non é de carga regulable, utilícea sempre chea, aforrará auga e enerxía porque fará menos lavados. O programa opcional de media carga dalgúñas lavadoras, aforra auga e enerxía, pero o consumo por quilo de roupa increméntase un 30% respecto ao consumo da lavadora chea (recoméndase utilizala só cando se teña moita preña).
- Excepto cando a roupa está moi sucia, utilice programas con temperatura moderada (30-50°C).
- Se vai mercar unha lavadora nova, débese elixir unha de baixo consumo (65 litros de auga por lavado como máximo, normativa europea; 1.035 Kwh por lavado como máximo, normativa europea). Aforrará unha media de 12.000 litros ao ano de auga por vivenda.

Respecto ao lavalouzas indicar que cada vez que limpa os pratos utiliza entre 20 e 40 litros de auga, dependendo do modelo, cun consumo por cuberto que pode superar os dous litros. Os modelos normais fan un prelavado en quente (60°C), un ou dous aclarados en frío, un aclarado en quente con abrillantador e un secado. O consumo de enerxía é de arredor de 2 Kwh por lavado.



Ideas prácticas:

- Se non é de carga regulable, utilíceo sempre cheo, aforrará auga e enerxía, porque fará menos lavados.
- Se ten que mercar un novo debe elixir un de baixo consumo de auga (máximo de 1,85 litros/cuberto por lavado) e enerxía (máximo de 1,5 Kwh por lavado sen prelavado). O consumo inferior da auga implicará necesariamente aforro de enerxía (menos auga que quentar e temperatura inferior da auga, xa que 45 a 50°C son suficientes).

NO BAÑO

Por aseo persoal entendemos un conxunto de actividades hixiénicas que realizamos todos os días e que varían en función das necesidades individuais. Teremos en consideración as seguintes: lavado de dentes, lavado de mans, lavado de cara, afeitado, utilización do bidé e outros aseos persoais. A cantidade de operacións é moi variada e os litros consumidos aumentan segundo teñamos a billa aberta constantemente ou a pechemos cando non a necesitamos.

No baño, xeralmente, consómese arredor do 75% do total da auga usada no fogar, polo tanto, é preferible empregar a ducha ao baño, e pechar a chave mentres se vai enxaboar. Na ducha diaria gástanse arredor de 40 a 80 litros de auga, así que ademais de baños curtos é importante instalar un limitador ecolóxico que reduce notablemente o consumo e sen que afecte a calidade de abastecemento.



Ideas prácticas:

- Se empregamos a ducha no lugar de tomar un baño, consumirá 42 litros en vez de 130 litros de auga, o cal representa un 30% menos de consumo.
- Intente que a ducha sexa curta, con cinco minutos pode ser suficiente.
- Molle o cepillo de dentes e acláreo. Colla un vaso de auga para enxaugarse os dentes. Cando lave os dentes coa billa pechada aforrará 19 litros de auga.
- Encha a pía cando se afeite, só empregará 5 litros de auga.
- Colocando difusores e/ou atomizadores nas billas e duchas aproveitará mellor a auga e acadaremos reducir o seu consumo, por exemplo para a ducha, entre un 50 e 60%.
- Outros sistemas eficaces son os interruptores do caudal. Estes interrompen o fluxo da auga mentres se enxaboa na ducha sen ter que regular de novo a temperatura ao abrir o grifo de novo. Segundo o uso que faga deste sistema pode economizar entre o 20% e o 40% da auga empregada.
- Podemos reducir o volume de auga utilizado nas cisternas do inodoro, mantendo a eficacia da acción limpadora, se colocamos dúas botellas cheas dentro da cisterna ou se baixa a boia, aforrase de 2 a 4 litros de auga cada vez que a use.
- Se pechamos ben as billas, podemos chegar a aforrar aproximadamente o 10% do consumo diario.
- Recoméndase reparar as avarías de billas e canos canto antes, xa que unha billa que pinga perde ata 48 litros diarios e uns 2.000 litros ao ano.
- Se pensou en cambiar as billas, debería considerar as billas mono-mando deseñadas para regular mellor a temperatura, que aforran un 50% do consumo e non gotexan.

- Non tire da cadea do inodoro máis do necesario, pois hai un gran desperdicio de auga, máis de 10 litros, non obstante xa existen no mercado inodoros aforradores de auga, dotados cun sistema especial que lles permite reducir o consumo de auga en cada evacuación.
- Non utilice o inodoro como papeleira, cada descarga gasta uns 15 litros. Utilize algún sistema para reducir os litros de descarga da cisterna. Coloque unha papeleira xunto ao inodoro para depositar papeis, cabichas, compresas, algodóns, pauíños de algodón ou outros obxectos.
- Non verta aceites nin ningún outro contaminante á auga, estará dificultando o seu tratamento nas depuradoras.



Billa monomando



SISTEMAS ECONOMIZADORES DE AUGA

A contribución de cada vivenda á redución do consumo pode comezar coa instalación duns sinxelos economizadores nas billas, duchas e inodoros que permiten aforrar ata un 40% da auga que se consome, sen restar comodidade ao usuario. Impiden, sinxelamente, a saída dun caudal excesivo de auga (incorporan redutores de caudal), engadindo pola contra distintos mecanismos, tales como microdispersores ou aireados que poden obter un maior volume de auga con menor caudal.

No caso dos inodoros, atopámonos con que moitos modelos antigos utilizan máis auga da necesaria (10-15 litros son excesivos). O criterio aforrador fixa a capacidade máxima da cisterna do inodoro en 6 litros, aínda que a normativa española fixe esta capacidade en 9 litros (norma UNE 67-001-88).

Está na nosa man intentar limitar o noso consumo doméstico de auga e así, de paso, aforrar enerxía e cartos.

Ademais das medidas que a cotío podemos adoptar para non desperdiciar auga (por exemplo non deixar a billa aberta mentres nos lavamos os dentes ou substituír o baño diario por unha ducha) a tecnoloxía pon á nosa disposición unha serie de aparatos que teñen como obxectivo o aforro de auga.

A continuación coñeceremos algúns deles. O primeiro que hai que dicir é que, a pesar de que estes dispositivos se acostuman adquirir por separado para instalalos nas nosas billas, duchas ou baños, cada vez máis empresas comezan a presentar modelos de billas etc. con sistemas de aforro integrados.

Trátase de catro tipos de aparatos:

- **Os redutores ou limitadores de caudal:** a súa función é reducir o caudal de auga que sae das billas. Esta redución conseguease bloqueando físicamente a apertura da billa, mediante un sistema que mestura aire coa auga que a billa bota a través dunha válvula que limita a presión de saída da auga. **Estos aparatos aforran entre un 30 e un 45 % de auga.**
- **Os perlizadores:** denomínanse así porque un dos seus efectos é que a auga saia en forma de gotas grandes ou “perlas”. Isto é así porque mesturan aire coa auga. O seu único inconveniente é que se se colocan nos flexos das duchas provocan unha sensación de baixa presión.

- **Os limitadores de descarga de cisternas:** son uns dispositivos que limitan a cantidade de auga que se verte ao tirar da cadea dunha cisterna do inodoro.

Popularizáronse e na actualidade poden atoparse integrados en cisternas de último modelo. Normalmente dispoñen dun mando que posibilita facer una descarga “normal” (como se non estivese instalado) ou limitada.

- **Os limitadores para encher de cisternas:** son moi parecidos aos anteriores. O seu principio baséase en obturar a cisterna para que non se encha na súa total capacidade.



Perlizador



Redutor de caudal



REDUCIR O CONSUMO DE ENERXÍA

O fogar, como calquera sistema produtivo, necesita enerxía para subsistir. Os usos máis frecuentes son iluminación, calefacción, electrodomésticos, auga quente, cociña e transporte.

As fontes de enerxía empregadas no fogar son diversas, pero a máis utilizada é a dos derivados do petróleo, fundamentalmente gasóleo C e os gases licuados do petróleo, seguido da electricidade que representa o 38,9 %.

A calefacción do fogar é o principal responsable deste consumo enerxético, seguido da auga quente. As estatísticas amosan unha tendencia ao aumento do consumo de electricidade, consecuencia do uso de novos electrodomésticos e do gas natural. Este último en detrimento do consumo de butano e propano.

Unha boa parte deste gasto enerxético é consecuencia do consumo irracional, e desde logo, hai moitas posibilidades de reduci-lo sen sacrificar a comodidade. A principal consecuencia do uso eficaz da enerxía é un consumo menor ou, polo menos, dispor dunha cantidade maior de enerxía polo mesmo prezo.

A enerxía que menos contamina é a que non se consome. Polo tanto, todas as medidas encamiñadas a mellorar a eficiencia enerxética resultarán nun aforro no consumo de enerxía, e dado que esta procede na súa maior parte de combustibles fósiles tamén estaremos reducindo as nosas emisións de CO₂.



¿QUE AFORRO ECONÓMICO SUPÓN?

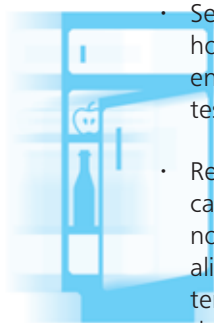
Para esbozar unha consideración no aforro da factura que nos chega cada dous meses ao noso fogar, partiremos da base dunha familia de catro membros cun consumo medio de 1,04 euros/día. Teña en conta que este consumo se deriva dunha terceira parte da calefacción e a lavadora, outro terzo correspondería ao frigorífico e a agua quente e xa en menor medida consideraríamos a iluminación, cociña, televisión e varios.

A continuación, propoñémoslle unha serie de pequenos hábitos cotiáns que lle axudarán a reducir o consumo de enerxía **ata un 20%, o que se traduciría nun aforro de aproximadamente de 5,20 euros en cada factura.**

O FRIGORÍFICO

Un frigorífico en boas condicións pode reducir o seu consumo de enerxía nun 25%. Este aforro en todos os fogares de España, reduciría anualmente en medio millón de toneladas as nosas emisións de CO₂.

Ideas prácticas:



- Se está pensando en adquirir un frigorífico, teña en conta que hoxe en día no mercado existen frigoríficos de baixo consumo de enerxía. Os modelos que levan as letras A e B son os máis eficientes e os que menos consomen.
- Regule a temperatura da neveira segundo as instrucións do fabricante. É recomendable poñer o termostato entre a posición 2 e 3 nos meses de frío e entre a posición 3 e 4 nos meses de calor. Os alimentos consérvanse ben entre unha temperatura de 3º e 7ºC, teña en conta que cada grao que baixe de temperatura recomendada aumenta o seu consumo entre un 3 e un 6%.

- Recoméndase instalar o frigorífico nun lugar ventilado e lonxe dos puntos de calor, xa que unha mala ventilación incrementa o funcionamento e o consumo da neveira reducindo a súa duración.
- Dispoña os alimentos dentro do frigorífico de tal forma que se favoreza a circulación do aire frío, desta forma a refrixeración será máis eficiente e o consumo eléctrico menor. Non obstrúa as saídas de aire do interior do frigorífico.



- Evite que se forme unha capa de xeo sobre o conxelador, pois gástase máis enerxía para mantelo á temperatura correcta. Recoméndase desconxelar o frigorífico cando a capa de xeadas sexa superior a 6 milímetros. Esta capa limita o correcto funcionamento, co que diminúe o rendemento do conxelador. Recoméndase non utilizar ningún obxecto punzante para eliminar a xeadas porque podemos perforar o circuito de refrixeración.
- Non introduza alimentos moi quentes, xa que o motor terá que traballar a pleno rendemento para reducir a temperatura do interior.
- Non deixe recipientes abertos con líquidos xa que provocan humidade que tende a depositarse en forma de xeadas, aumentando o consumo e xerando cheiros.
- Xestione axeitadamente o seu frigorífico. Non o encha en exceso, só conseguirá producir unha gran cantidade de alimentos derramados que irán ao lixo.
- Evite abrir a porta do frigorífico continuamente, a perda do frío fai traballar o compresor con máis intensidade aumentando o consumo eléctrico para acadar a temperatura programada, sobre todo no verán. Cantas máis veces abra a porta do frigorífico máis xeadas se producirá e, polo tanto, tamén se producirá máis consumo eléctrico.

- Comprobe o peche da neveira dúas veces ao ano, para iso coloque unha tira de papel entre a porta e o marco do frigorífico, pécheo e tire do papel. Se o pode sacar facilmente, é necesario cambiar o peche hermético.
- Realice unha limpeza periódica da parte traseira do seu frigorífico dúas veces ao ano; o po acumulado aumenta o consumo do seu electrodoméstico ata un 10%.
- Deixe un espazo de 5 centímetros entre a parede e o frigorífico, isto permite a correcta circulación e mellora o seu rendemento nun 15 % máis.
- Desconecte o frigorífico e o conxelador durante ausencias prolongadas, máis de 15 días. Durante ese período de ausencia déixeo limpo e coa porta aberta para evitar gardar cheiros desagradables.
- Se se vai desfacer do seu frigorífico léveo a un Punto Limpo ou solicite o Servizo de Recollida de Voluminosos do seu concello.

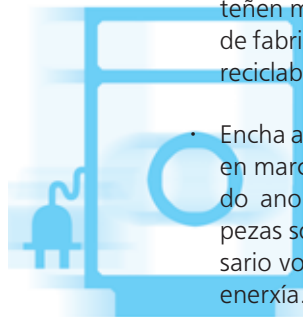
A LAVADORA/ O LAVALOUZAS

Para adaptar o lavado que realicemos ás características da roupa ou á suciedade que teñan, as lavadoras posúen distintos programas: roupa branca, de cor, delicada, segundo o que utilicemos, a duración do proceso completo variará e haberá máis ou menos cambios de auga, con prelavados e aclarados diferentes. Así, un programa curto aforrará 50 litros para poder lavar unha coada en comparación cun programa longo.

Os lavalouzas modernos son máis económicos.



Ideas prácticas:



- Á hora de mercar estes electrodomésticos fíxese naqueles que teñen menor consumo de auga e enerxía, así como nos materiais de fabricación e a posibilidade de que os seus compoñentes sexan reciclables cando remate a súa vida útil.
- Encha a lavadora ou o lavalouzas completamente antes de poñelo en marcha, así diminuíremos o número total de lavados ao longo do ano. Tampouco o cargue en exceso, nin superpoña unhas pezas sobre outras: probablemente quedarán sucias e sería necesario volvelas lavar, provocando polo tanto un novo consumo de enerxía.
- En xeral, a capacidade de carga das lavadoras é de 5-6 kg.
- Ao facer a compra, debe elixir deterxentes sen fosfatos e que conteñan tensioactivos de orixe vexetal.
- Utilice a cantidade de deterxente axeitada. Nos paquetes de deterxente existen indicacións e medidores das doses necesarias para distintos tipos de programas. Os deterxentes líquidos fan traballar menos ás lavadoras, pero se usa un sólido pode diluílo en auga antes de introduci-lo na lavadora.
- Os modernos deterxentes que actualmente están no mercado, admiten perfectamente o lavado con auga fría. Aproveitando estes deterxentes acadamos un enorme aforro, pois evitan quentar a auga para lavar.
- No caso da lavadora, procure empregar programas curtos de lavado e temperaturas baixas, xa que o 80- 85% da enerxía que gasta unha lavadora se produce ao quentar a auga. A roupa queda igual de limpa e ademais deteriorase menos.
- Utilice a lavadora cando estea chea. Procure lavar en frío. Non use o prelavado, excepto se a roupa está de verdade moi sucia.

Reducir a temperatura do lavado de quente a morna pode reducir á metade o consumo de enerxía en cada lavado.

- Agás cando se trate de manchas de aceite, os ciclos de auga morna ou fría permiten lavar e limpar completamente a roupa.
- Se adquire unha lavadora cun centrifugado potente poderá evitar o uso da secadora, aforrando nos consumos; da mesma maneira, un centrifugado de alta velocidade é moito máis eficaz que outro de menos e na práctica consomen o mesmo. Antes do lavado deberá agrupar a roupa segundo a clase de tecido, programa e temperatura que hai que utilizar.
- Seque a roupa ao aire e ao sol, utilice o menos posible as secadoras automáticas.
- Manteña limpo o filtro da lavadora, evitará que se poidan producir obstrucións e mellorará o funcionamento do aparato.
- No caso de que teña contratada a tarifa nocturna na súa vivenda merque unha lavadora que posúa temporizador para a súa posta en funcionamento, desta forma poderá poñer en marcha a lavadora cando o prezo da electricidade lle saia máis barato.
- Se se vai desfacer da súa lavadora ou lavalouzas léveo a un Punto Limpo ou solicite o Servizo de Recollida de Voluminosos de seu concello.
- A utilización do lavalouzas a plena carga pode supor importantes aforros.



Lavar os pratos a man con auga quente pode ser ata un 60 % máis caro en auga e electricidade que facelo co lavalouzas a plena carga.

- Enxaugue os pratos con auga fría antes de metelos no lavalouzas.
- Non poña en marcha o lavalouzas ata que non estea totalmente cheo. Pero non o cargue en exceso nin superpoña pezas, posto que deberá volver poñer a funcionar o aparato ou lavalos a man.
- Debe colocarse a vaixela sucia inmediatamente no lavalouzas, pero non se usará ata que non estea a plena carga.
- Para acadar un lavado correcto é importante que manteña suficientemente cheos os depósitos de abrillantador e sal. Tamén deberá limpar a cotío o filtro para evitar obstrucións.
- O 90% da electricidade consumida emprégase en quentar a auga cunha resistencia eléctrica, normalmente, só o 10% en mover as aspas da auga e en mover a auga dentro do aparato.
- Cómpre, igualmente, elixir o programa axeitado ao tipo, cantidade e suciedade da vaixela para así realizar un lavado máis económico.



- Non debe facer funcionar simultaneamente o lavalouzas e a cociña eléctrica ou a lavadora. Así aproveitará mellor a potencia eléctrica contratada.
- Consulte as recomendacións do fabricante respecto da temperatura da auga.
- Deixe que a vaixela seque ao aire, se vostede non ten un programador automático para deter o aparato despois do último aclarado abra a porta e deixe que se seque soa a vaixela.

NA COCIÑA

Os aproximadamente dous quilos de materiais por persoa que entran diariamente nas casas están compostos na súa maioría por alimentos. Son procesados na cociña e tamén aquí se producen os restos orgánicos e os envases desbotados.

A cantidade de enerxía investida en cociñar é pequena en comparación coa que se emprega noutros usos (como a calefacción ou a auga quente), e varía moito desde unha familia numerosa que almorza, xanta e cea na súa casa, a unha persoa que vive soa e que cociña de cando en vez.



Non obstante, os bos hábitos medioambientais que poden convertelo nun cociñeiro aforrador son:

- Evite abrir a porta do forno innecesariamente, xa que cada vez que a abre perde un 20% de calor acumulada. Mesmo aproveite a calor residual do forno e da vitrocerámica, apagándoa uns minutos antes de sacar os alimentos.



- As cociñas eléctricas consomen tres veces máis enerxía que as de gas. Se ten unha cociña eléctrica, apáguea dez minutos antes de que se necesite retirar a pota. O efecto é o mesmo.



- Para acadar unha adecuada utilización da cociña, débese dispor dunha batería axeitada, construída con materiais que difundan ben a calor, como por exemplo, o aceiro inoxidable e recubrimentos especiais e con fondo groso para evitar deformacións.



- Non todas as tixolas e potas aproveitan igual a calor. Utilice aquelas que teñen un diámetro algo superior á superficie da placa, a cocción é máis rápida e afórrase ata un 20%. Se a tixola deixa 2 ou 3 cm libres da zona de cocción pérdese ata case a metade da enerxía.

- Utilizar as tapas dos recipientes e sempre que sexa posible utilice a pota a presión que pode chegar a aforrar ata un 50% de enerxía. Ao empregar a pota a presión redúcense os tempos de cocción, usando menos os fogóns e, por tanto, consómese moito menos enerxía.

- Canta máis auga se utilice para cociñar, máis tempo se necesita para quentala e, por conseguinte, consómese máis enerxía. Polo tanto, empregue a auga imprescindible para cociñar.

- Regras para manter o extractor de cociña: asegúrese de que na cociña non haxa correntes de aire que aumenten o traballo do extractor, e ao mesmo tempo que existe unha entrada de aire exterior para facilitar a extracción. Os filtros do extractor débense limpar periodicamente ao igual que os condutos do aire de expulsión.



- Aproveite ao máximo as materias primas alimentarias, así reducirá ao máximo os seus residuos.
- Vixie que as potas e tixolas teñan un diámetro igual ou superior, nunca inferior, ao lume sobre o que se colocan.
- Garde os alimentos en recipientes pechados, en vez de envolverlos ou tapalos con plástico ou papel de aluminio.
- A pota a presión é a maneira máis eficiente desde o punto de vista enerxético de cociñar, aforran tempo, enerxía e cartos, e ao mesmo tempo axudan a conservar todas as propiedades vitamínicas dos alimentos. Cociña sempre coas potas tapadas xa que iso aforra una gran cantidade de enerxía.
- Substitúa o papel de cociña polo uso de trapos ou baetas reutilizables.

EN XERAL

- O primeiro que pode facer para aforrar enerxía na súa casa, é mellorar o seu illamento, xa que a metade da enerxía que se consume nunha casa escapa polas fiestras, fendas ou portas. **Illar é**, polo tanto, a palabra clave para aforrar enerxía. Utiliza en todo o posible dobres fiestras, persianas e cortinas. O 40% das fugas da calor prodúcense a través de portas e fiestras.
- Aproveite a luz natural. Abra as persianas durante o día. Encenda as luces que necesite. Non deixe as luces encendidas en dependencias baleiras, consómese enerxía inutilmente.
- Actuando sobre aspectos como a cor dos muros ou dos tellados, podemos aforrar enerxía. As paredes de cor clara reducen a ganancia de calor ata un 35%, mentres que un tellado de cor clara comparado cun escuro pode reducir a ganancia de calor nun 50%.
- Abra as fiestras só o tempo necesario, en condicións normais son suficientes dez minutos para renovar completamente o aire dun cuarto.
- Utilice lámpadas de baixo consumo. Aínda que o seu prezo inicial sexa maior, co tempo supoñen un importante aforro: ata un 80% de enerxía ao longo do seu tempo de funcionamento.
- Coide de non deixar as luces prendidas inutilmente, agás as fluorescentes ou haló xenas, que requiren maior enerxía para o arranque. Cando saia dun cuarto acórdese de apagalas.
- Se non necesita tanta intensidade de luz pode cambiar os seus focos por uns de máis baixa potencia. Os tubos ou lámpadas fluorescentes consomen ata catro veces menos enerxía que un foco de filamento e vanlle durar máis tempo.
- Non utilice aparatos eléctricos cando exista a versión manual. Se se decide a mercar un pequeno electrodoméstico, fíxese na súa



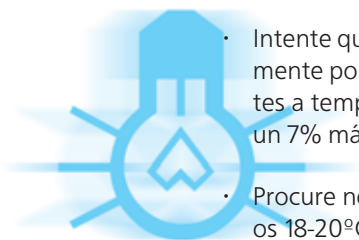
potencia e non adquira un modelo que exceda as súas verdadeiras necesidades.

- Apaga os aparatos cando non os utilice. Hai que evitar, mesmo deixalos en “stand by” (co piloto vermello prendido) porque están consumindo unha enerxía que non consumirían se estivesen apagados do todo. Este tipo de consumo pode implicar ata un 3% da nosa factura anual.
- Utilice o forno microondas na medida do posible, consome a metade con respecto aos tradicionais, sendo o tempo de cocción reducido.
- Pase o ferro á maior cantidade de roupa posible en cada ocasión, conectar o ferro moitas veces gasta máis que mantelo prendido por un anaco. Desconecte o ferro pouco antes de rematar para aproveitar a temperatura acumulada.
- Apague a computadora para períodos de inactividade superior a unha hora. Ademais configure o salva pantallas como “pantalla en negro”, o cal proporciona un aforro de 7,5 Kw/hora, aconsellándose un tempo de 10 minutos para que entre en funcionamento.
- Apague a impresora, faxes ou outros aparatos sempre que non os estea utilizando, aforrará enerxía.
- Se pode regular a temperatura do quen-tador da auga, colóqueo a menos de



60º. Por encima diso desaproveitase enerxía. Utilice a agua quente só cando sexa necesario.

- Non prenda a estufa sen necesidade. Ás veces con porse algo de roupa na casa é suficiente.
- Manteña pechadas as portas e fiestras cando funcione a calefacción ou climatización.



- Intente que a temperatura da súa casa se manteña sempre lixeiramente por debaixo dos 20ºC. Recorde que cada grao que aumentes a temperatura da calefacción estará consumindo entre un 5 e un 7% máis de enerxía.
- Procure non abusar da calefacción, regule o seu termostato entre os 18-20ºC e peche os radiadores cando non os necesite. Use os termostatos dos radiadores para que se apaguen cando acaden a temperatura desexada. Peche os radiadores ou baixe a temperatura dos cuartos que non se utilicen, e revise periodicamente a instalación.
- Evite a calefacción eléctrica, incrementa o gasto enerxético. Empregue sistemas de calefacción eficientes, rexeite calquera sistema que non leve termostatos ou métodos de regulación de temperatura.



- Dentro do posible, estude e traballe con luz e ventilación natural.
- No verán non hai que abusar do aire acondicionado (os primeiros aparatos de aire acondicionado levaban CFC , que como é sabido prexudicaban a capa de ozono). Os novos xa se substituíron por outros gases, e ademais son máis eficientes. Non obstante, un aparato de aire acondicionado é un gran consumidor de enerxía e moitas veces utilízase sen ser realmente necesario.
- É preferible empregar un ventilador para reducir a temperatura de 3°C a 5°C, ca o aire acondicionado porque consome menos, pero se na casa xa se atopa instalado, procurar colocar o termostato en 20°C (cada grao máis baixo supón un 8% máis de consumo eléctrico).
- Os electrodomésticos de maior consumo no fogar teñen que levar unha etiquetaxe enerxética, co fin de subministrar ao consumidor información sobre o consumo de enerxía e outra serie de datos complementarios, que o axuden a elixir o máis axeitado ás súas necesidades e posibilidades.
- Solicítelle á súa compañía eléctrica información sobre como reducir o consumo de enerxía eléctrica e exixa que financien a instalación de equipos máis eficientes no seu fogar.



A XERACIÓN DE RESIDUOS

O lixo como problema é un fenómeno novo na nosa sociedade. En épocas pasadas non era un problema, senón unha acumulación de materias e materiais útiles. En España, como nos demais países industrializados, hai xa varias décadas que a “produción de residuos” supera a dos produtos utilizables. Ás exageradas cantidades que xeramos hai que engadir a perigosidade o elevado tempo de permanencia no medio de algúns residuos.

O destino destes residuos era o vertedoiro donde se acumulaban capa tras capa volumes de millóns de toneladas. Finalmente, o sentido común está tomando cartas no asunto. O papel xa non forma parte do lixo nun 40% aproximadamente, aínda que iso non significa que continuemos mesturando de forma inútil, un 60% cos outros residuos. Unha terceira parte do vidro tampouco entra no caldeiro común, senón que se coloca nos seus colectores urbanos especiais (iglús).

Polo que respecta á materia orgánica, en ocasións ferméntase para fabricar “compost”, un rico abono para as plantas. As latas, plásticos e bricks recupéranse actualmente en cantidades variables, máis altas para as primeiras e máis baixas para os segundos e terceiros.

Evidentemente, a actuación máis necesaria é incrementar a taxa de reciclaxe de todas estas materias primas contidas nos RSU antes de que se convirtan en lixo mesturado e sen valor. Pero tamén podemos facer moito cando mercamos os materiais que entran nas nosas casas, rexeitando e evitando a embalaxe excesiva, que despois de todo, pagamos o prezo do produto que realmente desexamos mercar.



O CONCEPTO DOS TRES "R"

Os tres "R" da ecoloxía son:

- **Reducir** ao máximo o consumo, seleccionando cando merque os produtos que teñan un menor impacto ambiental e evitando xerar lixo innecesario.
- **Reutilizar**, empregando repetidamente ou de diversas maneiras distintos produtos consumibles.
- **Reciclar**, empregando os residuos como materia prima para a elaboración dun produto que pode ser igual ou distinto ao inicial.

A reciclaxe de residuos é fundamental, xa que permite o aforro de materias primas e diminúe o gasto de enerxía e agua, ao mesmo tempo que reduce a xeración de residuos e a contaminación que isto implica. Para reciclar, é necesario realizar unha recollida selectiva dos residuos que xeramos, para o cal previamente debemos efectuar a separación en orixe dos diferentes materiais que desbotamos. Hai residuos dos que descoñecemos as súas posibilidades de reciclaxe ou non estamos informados de lugares de recollida. Por iso, pretendemos facilitar información sobre a posibilidade de reciclar os materiais desbotados máis comúns que se atopan no noso fogar, o que se denomina residuos sólidos urbanos (RSU), e aínda que en moi baixa proporción, tamén trataremos os residuos perigosos (RP).



OS RESIDUOS URBANOS

Debemos aprender a separar o lixo. Hai obxectos altamente contaminantes e ao mesturalos prodúcese un residuo que prexudica seriamente o medio.

Principalmente existen dous tipos de residuos:

1. **Os orgánicos**, que son biodegradables, é dicir, que a súa descomposición volve formar parte do ciclo biolóxico da natureza, como as mondas das froitas e as sobras de alimentos.

A materia orgánica constitúe o 50% dos residuos domésticos. Da súa recuperación obtense un produto denominado “compost” que pode ser utilizado na agricultura e xardinería.

2. **Os inorgánicos**, que xeralmente non son biodegradables. Nalgúns casos poden ser reciclados para aproveitar novamente os seus compostos básicos: vidro, plásticos, ferro, aluminio, papel e cartón.

Neste caso, unha das prácticas máis importantes que debería considerar e que comporta un pequeno esforzo é separar no seu fogar os distintos tipos de residuos que se xeren e que no seu concello se recollen por separado.



Ideas prácticas:

- Ao separar os residuos do fogar, comezando polos da cociña, axuda a conservar o medio ambiente e permite que no lugar de converterse en lixo se transformen en materiais reciclables.
- Pode separar o papel e o cartón do resto do lixo e levalo ao contedor máis próximo disposto para este fin.
- Deposite as botellas e frascos de vidro no seu correspondente contedor, os populares iglús.
- Os plásticos, as latas e os bricks tamén son unha parte importante dos residuos; a solución para isto é o seu depósito nos contedores amarelos, tanto nos máis pequenos situados na súa propia casa, como nos maiores colocados na vía pública cerca do seu domicilio.

En España, actualmente cada cidadán xera 1,40 kilos de lixo ao día. Pese ao crecente índice de reciclaxe e recuperación, aínda un 80% dos residuos van ao caldeiro do lixo. En canto á súa composición, un 49% é materia orgánica, un 19% papel, un 12% plásticos e un 8% vidro.

O papel e o cartón prodúcese a partir das árbores de onde se obtén a celulosa, que é a fibra que serve para elaborar estes produtos. Para producir unha tonelada de papel, necesítanse cortar 15 árbores.

O papel e o cartón son reciclables sempre e cando non conteñan outro tipo de materiais como plásticos, ceras, gomas ou graxas; é dicir pódense reciclar calquera dos seguintes produtos: papel branco, xornais, revistas e libros, libretas e cadernos, follas de carpeta, folletos, tarxe-



tas, invitacións, papel de publicidade, sobres sen ventá, caixas de cartón e cartón fino, tubos de cartón para papel sanitario e de cociña.

Non podemos reciclar: papel carbón, papel ou cartón plastificado, celofán, papel encerado, con goma ou graxa, papel con adhesivos (tipo post-it, calcomanías ou outros), papel doméstico (panos de mesa e papel hixiénico), folletos que conteñan outro material que non sexa papel ou cartón e fotografías.

A reutilización de papel usado como materia prima proporciona unha serie de vantaxes medioambientais importantes, como son:

- Aforro de recursos forestais.
- Aforro arredor do 70% da enerxía precisa no proceso.
- Importante redución de contaminación atmosférica e de emisión de contaminantes de todo tipo.
- Aforro de máis do 85% de auga no proceso.



Os dous métodos máis empregados para separar o papel dos residuos urbanos son a recollida en orixe ou a triaxe na cinta dunha planta de reciclaxe. Co primeiro método a recuperación está asegurada, pero no segundo hai grandes dificultades para valorizalo convenientemente, xa que ao mesturarse con residuos orgánicos, a contaminación e, sobre todo, o cheiro do que se impregna, fai que sexa rexeitado en moitos casos e infravalorado economicamente en todos.



A reciclaxe de plástico permite aforrar materias primas, petróleo fundamentalmente, e así diminúen as emisións contaminantes da súa fabricación e os residuos xerados durante este proceso.

Os materiais plásticos son principalmente residuos de envasado de produtos alimenticios, produtos de limpeza e de bebidas, son elementos cunha cantidade importante nos residuos sólidos urbanos.

Envases de plástico: botellas de auga, de refrescos, de aceite, de produtos de limpeza (deterxente líquido, lixivia, suavizante); de cosmética (xel, xampú, hidratante); de iogur e outros postres lácteos; bolsas de plástico entregadas nos puntos de venda; briks para bebidas: de leite, zumo, viño etc.; envases metálicos: latas de bebidas, botes de conserva, aerosois, tapas metálicas

O PVC úsase basicamente como envase para auga, xa que ten unhas características excelentes para este fin; non obstante, atribúellese como negativo o cloro que se utiliza na súa fabricación. O PVC reciclado é de fácil reutilización na fabricación de canos, pezas extruídas e inxectadas e enxoval.

O gran problema dos plásticos consiste en que o nome xenérico inclúe unha enorme diversidade de familias de polímeros e copolímeros que non teñen caracterís-

ticas similares e que, polo tanto, non poden recuperarse conxuntamente, tendo ademais unha baixa densidade destes materiais e a necesidade de utilizalos exentos de suciedade.

A reciclaxe do vidro reduce erosións pola busca e extracción da materia prima, aforra enerxía (tanto na fusión como na extracción deste), auga e reduce o volume de residuos. O vidro obtense de area sílice que se atopa con abundancia na natureza. Requírense 6.000 kg de area para producir unha tonelada de vidro. Existen catro tipos de vidro: transparente, café, verde e azul.

Por cada tonelada de vidro recuperado prodúcese un aforro de 1.200 quilos de materias primas e 130 quilos de fuel. Depósito nos contedores verdes da vía pública. Pódense depositar botellas de calquera cor (branca, verde e marrón), frascos de conserva, cosmética e perfumería.

Aínda que máis da metade dos residuos que se xera a diario nunha vivenda son residuos de alimentos, nas cociñas modernas tamén se producen grandes cantidades de envases e bolsas de plástico, caixas de cartón, latas, frascos e outros moitas materias que se poden reciclar.



O vidro úsase a cotío como embalaxe en botellas de bebidas e envases de alimentos, é un elemento idóneo para ser reutilizado, xa que unha das súas cualidades esenciais é que non perde ningunha propiedade co uso. **A vantaxe de recuperar o vidro é o importante aforro enerxético para producir a materia prima base, que se considera nun 35% e orixina un importante aforro nos custos de produción. Case todo o vidro recuperado utilízase para a produción de novos envases e botellas, e os fabricantes úsa-**

nos triturados como substituto parcial da materia prima, xa que aforra enerxía e alarga a vida do forno.

Ideas prácticas:

- Unha maneira sinxela para comezar a separar estes residuos no fogar é usar dúas bolsas ou contedores: unha para os residuos orgánicos ou biodegradables, cos que se elabora compost como mellorador de terras de cultivo, e outra para os inorgánicos ou non degradables, pero reciclables.
- Outra maneira de dividilos é seguir un patrón universal que fai máis fácil a recolección e a reciclaxe, e que consiste en dividir os materiais en seis cores, unha para cada tipo de residuo: orgánico (verde), plástico (azul), vidro (branco), metal (gris), papel e cartón (amarelo), e os tóxicos e sanitarios (vermello).
- Non deposite nos contedores cristais de automóviles, lámpadas, espellos, cristais de ventá ou tubos fluorescentes. Estes deben depositarse nos puntos limpos ou centros de recollida e reciclaxe.
- Elimine as tapas dos envases de vidro ao levalos ao contedor de reciclaxe, pois xeralmente son doutros materiais.
- Prefira e consuma produtos en envases retornables.
- Os envases deben estar limpos e sen tapas ou calquera outro material que non sexa vidro.
- Os aceites vexetais xerados no seu fogar deposíteos nos puntos limpos ou centros de recollida e reciclaxe.

Os puntos limpos son instalacións onde os cidadáns depositan residuos (entre eles: residuos, lixo ou refugалlos non normais, perigosos e/ou voluminosos), que polo xeral, precisan dun tratamento especial.

Pódense depositar de forma selectiva diversos materiais procedentes do ámbito doméstico, como mobiliario de fogar, electrodomésticos, portas, cascallos, metais, papel e cartón, vidros, envases, roupa, pinturas, materiais procedentes de automóbil (aceites, rodas, filtros, baterías...)

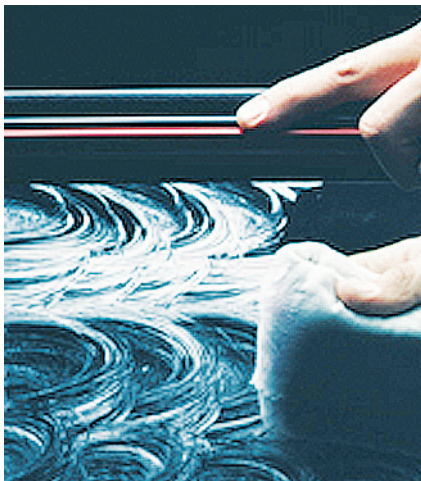
OS RESIDUOS PERIGOSOS

No fogar tamén se xeran outros residuos como por exemplo pilas, medicamentos, radiografías, tubos fluorescentes, aceite usado, teléfonos móbiles, material eléctrico, electrodomésticos, etcétera.

Engadir que no fogar tamén se producen residuos derivados de pinturas, disolventes, insecticidas, produtos de limpeza, considerados residuos perigosos porque supoñen un risco importante para a saúde ou o medio ambiente. Boa parte dos desinfectantes, limpaforos, lixivias, deterxentes, desengraxantes, branqueadores, desatoadores, e demais produtos de limpeza que se consomen no fogar terminan no desaugadoiro, contaminando gravemente as augas residuais e dificultando o seu tratamento nas depuradoras.

Outro tanto ocorre cos produtos de bricolaxe (disolventes, decapantes, vernices, colas e pegamentos, produtos anticouza) que a súa elevada toxicidade unen o feito de ser inflamables e conter nalgúns casos metais pesados como o mercurio, o chumbo ou o cadmio, moi contaminantes.





Máis perigosos aínda son os insecticidas e herbicidas que empregamos nas nosas casas e xardíns, pois trátase de venenos, como os organoclorados e os organofosforados, substancias tóxicas que poden afectar gravemente a saúde humana (alerxias crónicas, cancro, anorexia, debilitamento muscular, etc.). Poden permanecer durante anos na auga e na terra.

Estes residuos deben separarse da bolsa de residuos orgánicos ou bolsa negra, e depositarse en contedores específicos como é o caso das pilas, que o seu concello dispoñerá para tal fin, ou ben en farmacias para os medicamentos, e para o resto nun punto limpo.

É importante reducir estes residuos, xa que así se evita que os metais tóxicos contidos nas pilas (mercurio e cadmio entre outros) se dispersen no medio e poidan afectar os seres vivos e o propio home. A súa reciclaxe permite que se aproveiten as materias primas contidas nas pilas, algunhas das cales xa faltan na natureza e teñen un importante valor.

Ideas prácticas:

- No caso das pilas, deposíteas nos contedores situados na vía pública ou devólvaos aos comercios aos que vai vostede adquirir outras novas.
- Racionalice o uso de aparatos de pilas. Utilice pilas recargables, costan máis pero a medio prazo son moito máis rendibles. Evite as pilas botón e, se ten que compralas, elixa as de litio, as de zinc-aire ou as de óxido de prata, que non teñen ou teñen moi pouco mercurio.
- Os aparatos mixtos (pilas e rede) enchúfeos sempre que poida. Teña en conta que a enerxía das pilas costa ata 450 veces máis que a que subministra á rede.
- Mellor utilice xabóns e deterxentes sen fosfatos nin nitratos. Tamén existen deterxentes e xabóns biodegradables, pero se non os podes conseguir, é preferible empregar deterxentes líquidos, que xeralmente contaminan menos que os deterxentes en po.
- Para a limpeza de moitas superficies e tecidos os xabóns naturais ou neutros dan óptimos resultados.



- Os suavizantes son moi impactantes, reducen a vida da roupa e poden afectar a pel. Se pode non os use ou emprégueos só de cando en vez.
- Infórmase e calcule ben a cantidade que necesite, evitará gastar e xerar residuos innecesarios. Os frascos e botes de pinturas, vernices e outros produtos de bricolaxe son de difícil e problemática conservación unha vez abertos.
- As pinturas á auga son moito menos tóxicas e contaminantes. Na actualidade están dispoñibles para case todo tipo de aplicacións.
- Se é imprescindible empregue pistolas mecánicas ou pulverizadores, pero nunca aerosois. Os aerosois desperdician moito produto. Sempre que poida aplique os produtos con brocha, pincel ou similares.
- En xeral, os residuos destes produtos, incluídos os da limpeza de brochas e pinceis, os do lixado de superficies tratadas ou outros, léveos a “puntos limpos”.

PEQUENOS HÁBITOS NA COMPRA

A máxima que hai que ter en conta é que se non xeramos lixo non teremos que desfacernos del. Por iso, a mellor xestión para evitar residuos é evitar xeralos, o que se denomina redución en orixe.

Podemos conseguir reducir a cantidade de lixo xerada sendo conscientes durante a compra do que adquirimos e seleccionar produtos sen embalaxes accesorios.



Ideas prácticas:

- Sempre que poida evite mercar produtos sobreempaquetados. Os produtos envasados con moitos envoltorios accesorios non implican maior calidade e aumentan o volume de residuos de envases. Por exemplo, a froita a granel en lugar de bandexas.
- Merque as froitas e hortalizas a granel, rexeitando as que veñen envasadas en láminas de plástico (cortiza branca). Os alimentos frescos son sempre preferibles aos enlatados ou aos que presentan máis elaboración. Opta por alimentos da estación e de zonas próximas á túa localidade, a proximidade aforrará gastos superfluos de transporte.
- Evite a compra de produtos de usar e tirar e tamén os que están demasiado empaquetados. Elixo produtos en tamaño familiar, teñen menos envase.



- Unha boa práctica é a merca de produtos de limpeza concentrados (suavizantes, abrillantadores...). Os envases son de menor tamaño, desta maneira redúcese o volume dos residuos.
- Evite a compra de produtos de papel, plástico ou metal (panos de mesa, panos de man, botellas, papel de cociña...).
- Faga a compra co seu propio carro ou bolsa de tea. Rexeite as bolsas de plástico que lle dean ou reutilíceas como bolsas de lixo.
- Empregue bolsas biodegradables, xa que cando as desbote como lixo se desintegran por efecto da luz.
- Evite no posible a compra de ambientais, é mellor ventilar os cuartos, colocar plantas aromáticas ou vaporizadores de aceites esenciais.
- Escolla envases retornables. A botella de cristal é o máis ecolóxico, seguido dos de papel e cartón. Os tetra-briks, en cambio, son altamente contaminantes.
- Busque envases e embalaxes de custo ambiental reducido, como os deterxentes en bolsas de papel para reencher envases que só cómpre mercar unha vez.
- Utilice cosméticos e produtos para a casa que veñan en recipientes sinxelos que se poidan reencher, para non mercar un envase novo cada vez.
- Non tires o papel ao lixo: lévao aos contedores e utiliza papel reciclado.
- Non se deixe manipular pola moda. Conserve a súa roupa e cando xa non necesite algunha peza deposítela nos contedores de roupa usada.



- Reutilice todos os produtos usados que poida, cantos máis produtos reutilicemos, menos residuos produciremos.

PEQUENOS HÁBITOS NA COCIÑA

- Substitúa o papel de cociña polo uso de trapos ou baetas reutilizables.
- Use papel de aluminio para cociñar, en vez de desbotalo, intente reutilizalo máis veces, despois de lavallo e secalo.
- Na cociña, garde os alimentos en friameiras, xa que así reducimos o consumo de papel de aluminio e de plástico para envolver, que se converterán en residuos.
- Se emprega filtro de papel na cafeteira, compre filtro reutilizable, son máis baratos e producen menos residuos.
- De empregar papel para notas, non escriba só unha cara e logo tire a folla. Utilice o outro lado da folla tamén.
- Os aros de plástico que unen as latas en paquetes de seis convértese en trampas mortais para as aves nos vertedoiros e se chegan ao mar causan a morte de peixes, tartarugas, etcétera.
- Reutilice as bolsas de plástico que dan nas tendas, empregándoas para conter no seu interior o lixo.
- ¿Sabía que a reciclaxe das latas aforra o 75% da enerxía para face-las? ¿E que reciclando unha lata de aluminio pódese aforrar tanta enerxía como para manter a televisión prendida durante 3 horas?
- E que a reciclaxe dunha tonelada de plástico aforra o 85% da enerxía para producilos.

- Non tire lixo polo inodoro, xa que produce máis contaminación ao ser dispersados polos ríos que amoreados en vertedoiros.
- Separe o cartón, o vidro e as pilas do resto do lixo, e deposite cada fracción no seu contedor específico.



