




# Guía práctica para la mejora de los comportamientos ambientales

F. Javier Perales Palacios  
fperales@ugr.es  
Universidad de Granada

A continuación se van a ir presentando una serie de **conductas cotidianas** secuenciadas desde que comienza el día y agrupadas en tipos de actividades. Se hace **en forma de preguntas** para que cada uno responda individualmente y reflexione sobre si son ambientalmente adecuadas o no. Se ofrecen **alternativas** y, en su caso, imágenes y enlaces para ampliar la información o disponer de recursos que puedan ayudar a su puesta en práctica, con datos centrados fundamentalmente en el entorno de Granada.



<b>Higiene</b>	<b>Ducha</b>	¿Aprovechas con un cubo el agua fría hasta que sale la caliente?	Es una buena herramienta para ahorrar agua que se puede utilizar para fregar el suelo o para el WC.
		¿Sueles ducharte con agua a una temperatura elevada?	Acostumbrarse a no ducharse con agua muy caliente, aparte de ahorrar energía, es conveniente para el cuidado de la piel.
		¿Cortas la ducha mientras te enjabonas?	Si se mantiene abierta es un derroche innecesario de un bien escaso.
		¿Usas más jabón del necesario?	Los dermatólogos advierten de los riesgos de un enjabonado frecuente dado que hacen perder la protección natural de la piel ante agentes externos. Hacerlo en las partes más propensas a la sudoración y una vez a la semana por todo el cuerpo suele ser suficiente.
	<b>Lavabo</b>	¿Cierras el grifo mientras te lavas los dientes?	Ocurre igual que indicábamos en el caso de la ducha.
		¿Empleas jabón de pastilla?	Al menos para el lavabo, una pastilla de jabón tiene una duración mucho mayor que los geles líquidos y evita usar los envases de plástico.
		¿Enciendes más luces de las necesarias?	Si se tienen dos puntos de luz, puede usarse el más alto para la ducha y el que suele estar sobre el espejo para maquillarse o afeitarse.
	<b>WC</b>	¿Descargas completa o parcialmente la cisterna en función de la necesidad?	Aunque las cisternas modernas suelen traer un dispositivo de descarga diferenciado, en caso de no disponer de él, se puede introducir en el depósito una botella llena de agua que evita que descargue toda el agua aunque no sea necesario.
		¿Utilizas el WC como papelera (incluyendo toallitas higiénicas)?	En el WC solo debiera arrojar el papel higiénico (o en una papelera de baño), especialmente las toallitas pueden producir atascos en los desagües y provocan graves problemas en las estaciones depuradoras.
	<b>Mascarillas</b>	¿Empleas mascarillas de un solo uso?	Existen mascarillas lavables en una red de supermercados conocida y que admiten con garantía varios lavados.

### Para saber más

<http://www.planetainteligente.elmundo.es/recursos-hidricos/que-es-la-huella-hidrica-y-por-que-es-importante>

[https://elpais.com/sociedad/2020/01/18/actualidad/1579378109\\_008934.html?autoplay=1](https://elpais.com/sociedad/2020/01/18/actualidad/1579378109_008934.html?autoplay=1)

<https://mejorconsalud.as.com/ducharse-agua-caliente-peligroso-salud/>



## El consumo indirecto del agua

### AGUA VIRTUAL

Litros de agua necesarios para la obtención de:

1 hoja de papel	10
Unos vaqueros	10.850
1 kg de ternera	15.500
1 hamburguesa	2.000
1 camiseta de algodón	4.100
1 manzana	70
1 par de zapatos de piel vacuna	8.000
1 kg maíz	900
1 kg de azúcar	1.500

La “huella hídrica”  
(consumo doméstico 14%,  
agrícola 80% e industrial 6%)

HH azul

HH gris

HH verde

## Un gesto sencillo para ahorrar agua

AIREADORES O  
PERLIZADORES EN  
GRIFOS



Estos dispositivos incorporan aire al chorro de agua, y así reducen el consumo de agua sin disminuir la calidad del servicio. La reducción del consumo, en los grifos puede alcanzar un 40%

Precio: 1-3 euros



# Planta potabilizadora (Granada)



# Estación depuradora de aguas residuales (Granada)





## ¿Qué conceptos pagamos en una factura del agua?

### FACTURA BIMESTRAL

	Cantidad	Precio unitario	Importe (€)	IVA (%)
EMASAGRA (EMPRESA MUNICIPAL DE ABASTECIMIENTO Y SANEAMIENTO) N.I.F.:A18027722				
<b>AGUA(DOMÉSTICA) (1)</b>			<b>17,25</b>	
CUOTA DE SERVICIO	1	5,4864	5,49	10
CONSUMO De 0 a 4 m3	4	0,4053	1,62	10
CONSUMO De 5 a 20 m3	15	0,6763	10,14	10
<b>ALCANTARILLADO(DOMÉSTICA) (2)</b>			<b>6,77</b>	
CUOTA DE SERVICIO	1	0,7126	0,71	10
CONSUMO De 0 a 4 m3	4	0,2414	0,97	10
CONSUMO De 5 a 20 m3	15	0,3393	5,09	10
<b>DEPURACIÓN(DOMÉSTICA) (3)</b>			<b>6,32</b>	
CUOTA DE SERVICIO	1	0,7126	0,71	10
CONSUMO De 0 a 4 m3	4	0,2103	0,84	10
CONSUMO De 5 a 20 m3	15	0,3179	4,77	10
<b>CANON AUTONÓMICO DEPURACION(DOMÉSTICA) (4)</b>			<b>3,50</b>	
CUOTA DE SERVICIO	1	2,00	2,00	10
CONSUMO Tramo 1	15	0,10	1,50	10
I.V.A al 10 % BASE IMPONIBLE: 33,84			3,38	
<b>SUBTOTAL:</b>			<b>37,22</b>	
<hr/>				
EXCMO. AYUNTAMIENTO DE GRANADA N.I.F.:P1808900C				
TASA RECOGIDA RESIDUOS MUNICIPALES(CALLES 2ª CATEGORÍA) (5)			21,82	
TASA TRATAMIENTO RESIDUOS (6)			1,80	
<b>SUBTOTAL:</b>			<b>23,62</b>	

<b>Movilidad</b>	<b>Acceso vivienda</b>	Si vives en un piso, ¿subes o bajas a pie o en el ascensor?	Subir y bajar escaleras es un ejercicio cardiosaludable y además permite ahorrar la energía que consume el ascensor, éste se debería usar solo cuando se han de transportar objetos pesados o se vive en una plante muy alta. Cuando uno se habitúa no requiere un esfuerzo consciente.
	<b>Medio de transporte</b>	¿Utilizas uno público?	El transporte público es la mejor alternativa si se necesita un desplazamiento de larga distancia, el consumo de combustible es bastante menor que en un coche con un solo conductor, así como representa un ahorro económico considerable.
		¿Compartes vehículo?	En caso de no disponer un medio de transporte público y se hace el desplazamiento en automóvil, compartirlo es beneficios para el medio ambiente y para el bolsillo (“blablacar” es un exitoso ejemplo de esta forma de viajar).
		¿Practicas técnicas de conducción para gastar menos combustible?	Siempre es posible disminuir el consumo de combustible conduciendo; en síntesis se trata de llevar el coche a bajas revoluciones (con marchas largas); dependiendo del coche el margen suele estar entre 1500 y 2000 r.p.m.
		¿Podrías hacer el trayecto total o parcial caminando?	En caso de tener que recorrer un largo trayecto, podemos combinar andar y transporte público, lo que también contribuye a hacer un ejercicio físico diario (los famosos 10.000 pasos que suelen recomendar los relojes digitales actuales).
		¿Te has planteado utilizar la bicicleta?	La bicicleta se va imponiendo en nuestro país como el medio de transporte óptimo para distancias medias. Resulta paradójico que países de centro y norte de Europa lo utilicen masivamente cuando su clima es más riguroso que el nuestro. Es preciso también reclamar a las autoridades más carriles bici.

## Para saber más

[https://www.gradahoy.com/granada/alta-contaminacion-particulas-aire-Granada-amenaza-salud-respiratoria\\_0\\_1696931471.html](https://www.gradahoy.com/granada/alta-contaminacion-particulas-aire-Granada-amenaza-salud-respiratoria_0_1696931471.html)

Existe una red de estaciones de medición de la calidad del aire que nos permite saber la misma en tiempo real (ver página siguiente).

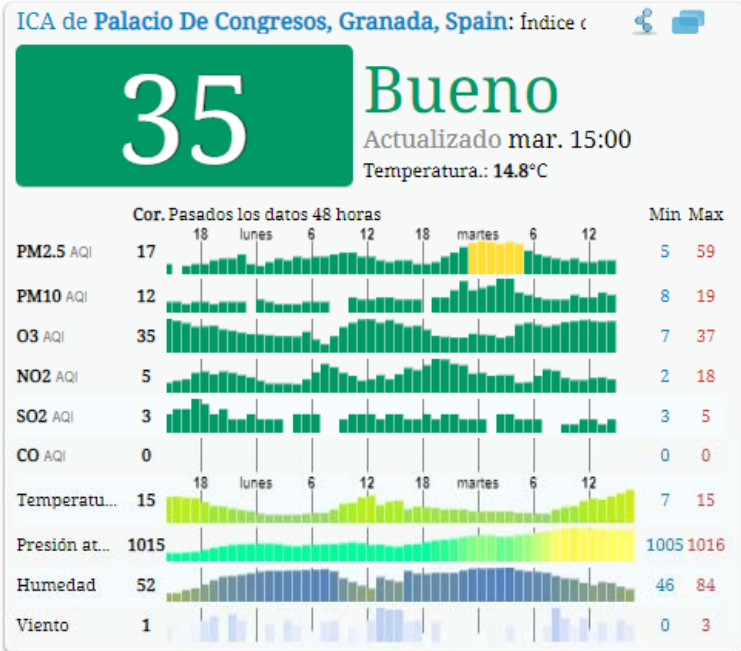
<https://aqicn.org/city/spain/andalucia/granada/palacio-de-congresos/es/>



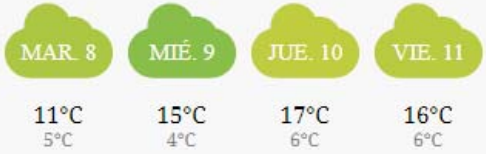
# Contaminación del aire de Palacio De Congressos, Granada

## Índice de la Calidad del Aire (ICA) en tiempo real

PALACIO DE CONGRESOS, CIUDAD DEPORTIVA, GRANADA-NORTE, GRANADA MOTRIL RONDA DEL VALLE, JAEN EL EJIDO LOCALIZAR LA CIUDAD BUSCA TU CIUDAD




### PRONÓSTICOS DE LA CALIDAD DEL AIRE




## Cartel Facultad de Medicina (Granada)

escaleraesSalud


*¿En qué beneficia  
usar escaleras?*

 **Usted puede  
cambiar sus  
hábitos, cambie  
el ascensor por  
la escalera**

*¡Sube y Baja Escaleras!*



<http://escalerasessalud.wordpress.com/>

  
JUNTA DE ANDALUCÍA  
CONSELERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL

**Así acabaron algunas bicicletas de alquiler (Granada).  
La empresa tuvo que abandonar el proyecto**





<b>Alimentación</b>	<b>Dieta</b>	¿Usas preferentemente productos frescos?	Son más sanos al no tener aditivos.
		¿O precocinados y/ envasados?	Son menos saludables y además conllevan un uso de envases innecesarios.
		¿De origen animal o vegetal?	Desde el punto de vista ambiental y de salud, es conveniente consumir más productos de origen vegetal que animal.
		¿Te interesas por el origen geográfico de los alimentos?	Consumir productos de proximidad ("kilómetro 0") evita el consumo de energía en el transporte y garantiza su conservación.
		¿Has comprado alguna vez productos ecológicos?	Aparte de cultivarse libres de pesticidas y fertilizantes de origen químico, poseen una mayor calidad nutricional, lo que compensa su mayor precio.
		¿Tiras la comida sobrante?	Es un derroche innecesario, su conservación adecuada en el frigorífico permite aprovechar lo que sobre y consumirla días después.
		¿Bebes habitualmente agua embotellada?	Si el agua es de mala calidad (exceso de sales) puede estar justificado pero en muchas ciudades es de buena calidad y se puede beber por medio de una cantimplora.

### Para saber más

[https://www.gradahoy.com/opinion/articulos/Comida-frente-Covid-19\\_0\\_1449755073.html](https://www.gradahoy.com/opinion/articulos/Comida-frente-Covid-19_0_1449755073.html)

[https://elpais.com/elpais/2018/09/07/planeta\\_futuro/1536320269\\_899917.html](https://elpais.com/elpais/2018/09/07/planeta_futuro/1536320269_899917.html)

[https://elpais.com/elpais/2019/10/29/ciencia/1572344750\\_688431.html](https://elpais.com/elpais/2019/10/29/ciencia/1572344750_688431.html)



<b>Alimentación</b>	<b>Frigorífico</b>	¿Cómo almacenas los alimentos en el frigorífico?	Como regla general los alimentos que requieran menor temperatura se colocarán en la parte baja, excepto en el caso de los cajones dedicados a distintos tipos de alimentos. El tenerlos ordenados ayudará a encontrarlos antes y, por tanto, a no tener demasiado tiempo abierto el recinto del frigorífico.
		¿Los tienes demasiado tiempo almacenados?	Aparte de que van perdiendo propiedades nutricionales, suponen un gasto de energía extra. Lo ideal es consumirlos lo antes posible, incluso los que se almacenan en el congelador.
		¿Adaptas la temperatura de aquel al volumen de carga del mismo?	Existen distintas funciones de regulación de la temperatura según el modelo de frigorífico, algunas son adecuadas para casos en que se introducen muchos alimentos o cuando se dispone de pocos almacenados.
		¿Es un electrodoméstico clase A?	Estos garantizan la máxima eficiencia energética y, en definitiva, menor coste económico ya que el frigorífico es el electrodoméstico que más energía consume dado que está funcionando todo el tiempo.
		¿Descongelas los alimentos pasándolos previamente al compartimento del refrigerador?	Aparte de ser lo más recomendable desde el punto de vista nutricional, contribuye a un menor gasto de energía.

### Para saber más

<https://hortigas.es/>

[https://www.youtube.com/watch?v=Q7zRFwzipWM&feature=youtu.be&ab\\_channel=CanalAndaluciaCocina](https://www.youtube.com/watch?v=Q7zRFwzipWM&feature=youtu.be&ab_channel=CanalAndaluciaCocina)

<https://www.youtube.com/watch?v=gdJFPRnZxRU>

<https://elpais.com/clima-y-medio-ambiente/2022-05-20/huella-de-consumo-de-espana-la-alimentacion-genera-mas-impacto-ambiental-que-el-coche-la-ropa-o-el-movil.html>



**Intentar llevar una bolsa reutilizable donde depositar la fruta a granel**



## Cocina

¿Utilizas la olla a presión para cocinar?	La elaboración de guisos en una olla a presión ahorra tiempo y energía, dado que los alimentos se cocinan a una temperatura superior a la que se alcanza en una olla normal.
¿Ajustas la temperatura de la cocina cuando los alimentos hierven?	Se debe cocinar tapando la batería de cocina. Una vez alcanzada la temperatura de ebullición de lo que estemos cocinando no es necesario tener la potencia al máximo, ya que mientras se produce la ebullición la temperatura de cocinado es constante.
¿Aprovechas la “inercia térmica” en el horno o en la cocina de vitrocerámica?	En el caso de usar vitrocerámica u horno eléctrico, una vez apagados queda un calor residual que se puede aprovechar para concluir la elaboración de los alimentos.
¿Utilizas mucho jabón para fregar la vajilla?	A veces se suele usar más lavavajillas del necesario para que quede limpia la vajilla, lo que además nos obliga a usar más agua para el aclarado.
¿Cierras el grifo mientras la enjabonamos?	Dejar el grifo abierto implica un derroche de agua.
¿Si tienes lavavajillas lo llenamos del todo antes de conectarlo?	Así se ahorra energía y agua.
¿Pones un programa económico?	Si la vajilla no está muy sucia, basta con un programa corto para que quede limpia.



<b>Limpieza del hogar</b>	¿Usas productos alternativos como el vinagre de limpieza, el bicarbonato o el limón?	Normalmente muchos productos de limpieza desprenden vapores que pueden resultar perjudiciales para el organismo. Existen alternativas inocuas como las señaladas, en concreto en los supermercados suelen disponer de vinagre para limpieza, lo cual es una buena alternativa a los productos habituales.
	¿Utilizas lejía?	Se debe restringir por su toxicidad y reservarla para desinfectar o para algunas manchas difíciles. Puede producir quemaduras graves al contacto con la piel.
	¿Echas mucho detergente en el agua?	Un exceso de producto no significa mayor limpieza, el cambio de agua cuando está muy sucia es lo más conveniente.

<b>La colada</b>	¿Empleas casi siempre agua fría?	El mayor gasto de energía de una lavadora se produce al calentar el agua, por eso si la ropa no está muy sucia suele ser suficiente con utilizar agua fría (especialmente si es de color).
	¿Echas sólo la cantidad de detergente necesaria?	Se deben seguir las recomendaciones que hace el fabricante e informarse previamente de la “dureza” del agua en la localidad donde habitamos.
	¿Pones suavizante?	Estropea la ropa deportiva y puede afectar a la piel (especialmente la de los niños).
	¿Sueles utilizar lejía?	Aparte de los efectos sobre el organismo (piel y bronquios), también deteriora la ropa con un uso prolongado.
	¿Secas la ropa al aire libre?	En climas como el nuestro el uso de secadoras está injustificado.
	¿Aprovechas el sol para blanquear la ropa?	Si se quiere blanquear la ropa, la exposición al sol es una buena alternativa.

### Para saber más

[https://www.eldiario.es/consumoclaro/ahorrar\\_mejor/suavizantes-ropa-cinco-motivos-no-son-recomendables\\_1\\_6294878.html](https://www.eldiario.es/consumoclaro/ahorrar_mejor/suavizantes-ropa-cinco-motivos-no-son-recomendables_1_6294878.html)

# Una mujer de 73 años muere tras inhalar lejía con aguafuerte cuando limpiaba

El fallecimiento se registró el pasado lunes por la tarde en Cuevas del Campo, donde la víctima cayó desplomada cuando salió a pedir ayuda a su hijo

● JOSÉ R. VILLALBA

**GRANADA.** Todo parecía una muerte natural sin signos de violencia. Pero la autopsia ha revelado que el óbito registrado el lunes de una mujer de 73 años fue consecuencia de una exposición prolongada a los gases emanados de la mezcla de lejía con aguafuerte o sulfamán.

La víctima de esta mezcla altamente tóxica se encontraba en su casa de Cuevas del Campo efectuando labores de limpieza en su interior el pasado lunes por la tarde. Tras sentirse bastante mal decidió salir de la vivienda para ir en busca de un hijo suyo cuyo domicilio se encuentra en la misma calle donde ella residía. Poco antes de llegar a la casa de su vástago, la mujer se desplomó y quedó sin pulso tendida en el suelo. Los equipos sanitarios solo pudieron certificar su muerte cuando lograron atenderla.

La Guardia Civil en principio no vio ningún indicio de una muerte no natural al no detectar signos de violencia, pero la sorpresa ha saltado con el informe forense. Según ha podido saber este periódico de fuentes judiciales, en el informe se indica que esta mujer murió intoxicada por la inhalación de gases procedentes de la mezcla de lejía y aguafuerte que utilizaba en ese momento para hacer labores de limpieza en su vivienda.

La mezcla de lejía con aguafuerte suele crear una nube altamente tóxica. El aguafuerte es un ácido y cuando se mezcla con la lejía se produce una reacción en la que se liberan gases de cloro. La liberación de este peligroso gas puede llegar a ser mortal. La tos y el picor que genera no son instantáneos, puesto que el edema pulmonar que produce respirar esta mezcla de gases no se pone de manifiesto hasta pasadas algunas horas y, además, se agrava por el esfuerzo físico.

## Más común en piscinas

Las intoxicaciones más comunes por la mezcla de lejía y aguafuerte suelen producirse en piscinas. Sin ir más lejos, diecisiete personas resultaron gravemente intoxicadas en una piscina del municipio madrileño de Móstoles en 2017 después de que un operario mezclara por error los dos líquidos citados anteriormente lo cual generó una nube tóxica de importantes dimensiones que obligó a intervenir a bomberos y sanitarios.

La vecina de Cuevas del Campo fallecida por la exposición prolongada a la nube tóxica de gases emanadas por la fatídica mezcla de lejía y aguafuerte es una víctima más de un accidente doméstico. Los siniestros que se producen dentro del hogar o durante las prácticas deportivas y recreativas producen la discapacidad de unas 86.000 personas al

año en España, según el estudio 'Impacto de los accidentes domésticos y de ocio en las tasas de discapacidad y costes de cuidados de larga duración en España', realizado por el Riskcenter de la Universidad de Barcelona. En la Unión Europea, casi 25 millones de personas han sufrido accidentes domésticos o de ocio; entre los españoles, cinco de cada cien, y el 63% de las lesiones ocurre en el hogar o al practicar deportes. El cambio en el estilo de vida y la mayor longevidad va a generar también un aumento en este tipo de accidentes.

## Uno de cada cinco

La exposición a productos de limpieza es la causa de 1 de cada 5 intoxicaciones (el 19,4%) que se producen en España, según datos del Instituto Nacional de Toxicología y Ciencias Forenses.

Al principio se vio como un caso de muerte natural porque no tenía signos de violencia



El informe del 2015 de este organismo ya alertaba de que ocupan el segundo lugar en la lista de las consultas recibidas, tan sólo por detrás de las intoxicaciones por medicamentos (51,8%).

Esta mujer era bastante conocida en el municipio granadino de Cuevas del Campo donde residía desde hacía muchas décadas y donde tenía bastante familia. Su óbito ha sorprendido a propios y extraños, más aún cuando se ha conocido la causa de este fallecimiento por culpa de un maldito accidente doméstico.

## PARA SABER...

► **Qué no debe mezclarse nunca.** Los expertos aconsejan no mezclar nunca lejía con aguafuerte porque es muy irritante para las vías respiratorias y puede originar la muerte. Tampoco aconsejan la combinación de lejía con amoníaco por la peligrosa liberación de gases. Ácidos con bases fuertes también resultan muy peligrosos.

► **Síntomas.** Los principales síntomas que alertan de una intoxicación siempre dependen del producto y vía de exposición. Dolor faríngeo, dificultad para tragar, aumento de salivación, náuseas, dolor en el esternón y abdomen por ingesta de productos cáusticos. Por inhalación se suelen presentar la tos, sensación de ahogo, picor de garganta y en los ojos y, en ocasiones, dolor de cabeza.

► **Cómo actuar.** Lo principal es llamar al servicio de emergencias del 112 y comunicar lo sucedido de forma inmediata. También es importante contactar con el servicio de Información Toxicológica (91 562 04 20, disponible las 24 horas todos los días). Evitar el vómito tras la ingesta de productos cáusticos ya que resulta tan dañino cuando se toma como cuando se expulsa. No aplicar los remedios caseros ya que no está demostrado que la ingesta de leche, agua, claras de huevo u otros productos sirva para mejorar la situación del paciente.



## Climatización e iluminación

¿Ventilas la casa a diario?	La ventilación de las habitaciones permite la oxigenación del aire y la eliminación de partículas de polvo, ácaros, otras partículas y gases desprendidos en la actividad diaria, así como la regulación de la humedad. Se debe hacer a horas que no alteren demasiado la temperatura interior (dependiendo de la época del año). Con diez minutos suele ser suficiente si se hace con ventilación cruzada.
¿Utilizas ambientadores artificiales?	Se deben prescindir de los mismos por la probada actividad cancerígena y alteración metabólica de muchos de ellos.
¿Aprovechas el calor o el frío “naturales” para acondicionarla?	Dependiendo de la estación y orientación de la vivienda, se debe jugar con la apertura o cierre de ventanas, cortinas... para adecuar la temperatura de aquella. Un sencillo truco consiste en disponer de un termómetro en el exterior y otro en el interior, de manera que la diferencia de temperatura marcada entre ellos nos oriente sobre cómo actuar.
¿Tienes aisladas las ventanas y las puertas?	La mayoría de las pérdidas energéticas se producen a través de esos elementos, de aquí la necesidad de aislarlas, bien con doble acristalamiento, bien utilizando burletes para evitar que queden rendijas o cierres defectuosos.
¿Dispones de cortinas?	Contribuyen a aislar térmicamente la vivienda.
¿Y toldos?	Evitan un sobrecalentamiento de las fachadas.
¿Te vistes de acuerdo a la época del año?	No tiene ningún sentido usar manga corta en invierno por tener la calefacción a una temperatura impropia o tener que abrigarse en verano porque el termostato del aire acondicionado se halla a una temperatura muy baja.
¿Conoces el coste económico y ambiental del tipo de calefacción-refrigeración que usamos?	Según la fuente energética utilizada el coste será mayor o menor, lo cual se está poniendo de manifiesto en un contexto de crisis energética global como el que estamos viviendo.
¿Prefieres la luz natural a la artificial?	La primera se debiera utilizar el máximo de tiempo posible.
¿Apagas las luces cuando no son necesarias?	Acostumbrarse a hacerlo ayudará a evitar la contaminación asociada a la producción eléctrica y rebajará la factura que pagamos.
¿Tienes lámparas de bajo consumo o LED al menos en las habitaciones en las que estamos más tiempo?	Consumen bastante menos que las convencionales, aunque estas últimas ya han dejado de fabricarse. Las idóneas son las LED.
¿Dejas los electrodomésticos en “stand by”?	Los pilotos encendidos mientras no se usan suponen un gasto innecesario, el uso de regletas donde concentremos los enchufes es una buena medida para evitarlo.

## Para saber más

[https://www.gradahoy.com/granada/Sensibilidad-Quimica-Multiple-perfume-suavizante-vivir\\_0\\_1694832782.html](https://www.gradahoy.com/granada/Sensibilidad-Quimica-Multiple-perfume-suavizante-vivir_0_1694832782.html)

<https://www.ocu.org/salud/bienestar-prevencion/informe/ambientadores-dossier>

[https://elpais.com/economia/2018/04/06/actualidad/1523027835\\_214373.html](https://elpais.com/economia/2018/04/06/actualidad/1523027835_214373.html)

<https://electronia.es/we-the-power-el-cortometraje-de-patagonia-destaca-el-futuro-de-la-energia-de-propiedad-comunitaria/>



**Consumo / Consumismo**

¿Te preocupa el exceso de embalaje de los productos que compramos?	Existe la costumbre de añadir a casi todos los productos embalajes en muchos casos innecesarios y que, ocasiones, ni siquiera son reciclados o reciclables. Debíamos evitarlos en la medida de lo posible.
¿Te produce placer comprar? ¿Te gusta cambiar de ropa, de móvil,...?	Se trata de una tendencia casi innata, si logramos cuidar los bienes que poseemos y concienciarnos de comprar solo lo que realmente necesitamos, acabaremos sintiéndonos más libres de las ataduras de la moda y la presión social.
¿Utilizas o intercambiamos ropa con nuestros familiares?	Es una buena forma de compartirla y darle otros usos.
¿La coses cuando es necesario?	Hacerlo nosotros u otras personas permite alargar la vida de la ropa.
¿Intentas reparar los objetos que se nos rompen?	Estamos sumidos en una civilización de usar y tirar, en la medida que podamos deberíamos acudir a servicios técnicos o a quienes puedan ayudarnos a conservar los objetos.
¿Te preocupa el coste social, en materias primas, en su transformación o en transporte que tiene el hecho de comprar productos manufacturados?	Retrotraernos a los orígenes de los productos que llegan a nuestras manos gracias a la globalización (“trazabilidad”) nos permite conocer el verdadero coste ambiental y social (p. ej., trabajo infantil) y asombrarnos del mismo. Ello nos debiera ayudar a convencernos de la inutilidad de muchas de las compras que hacemos.
¿Piensas en la gran cantidad de personas que disponen de muchos menos recursos que nosotros?	Ponernos en el lugar de una gran parte de la Humanidad que carece en muchos casos de lo imprescindible para sobrevivir nos puede ayudar a desprendernos del afán consumista que nos tratan de inculcar desde la publicidad o el entorno social.
¿Separas los residuos y los depositamos en el contenedor adecuado?	El mejor residuo es el que no se produce pero, en cualquier caso, los que vamos generando debíamos almacenarlos en distintos recipientes para después depositarlos en los contenedores disponibles a nuestro alrededor.
¿Reutilizas las bolsas que te dan o venden en el supermercado?	A las bolsas que tarde o temprano nos llegan debíamos darles varias vidas para otros usos, llevándolas por ejemplo en las siguientes compras que hagamos.
¿Utilizas el carrito de la compra para evitar usar tantas bolsas y no cargarte demasiado?	Es la mejor ayuda para compras grandes, afortunadamente cada día se emplea más, ayudando a ahorrar mucho plástico.

**Regla de las 4R: Reducir, Reutilizar, Reciclar y Recuperar**

## Ejemplo de buenas prácticas para facilitar el reciclaje (Huétor Vega, Granada)





## Para saber más

<https://consumopolis.consumo.gob.es/>

<https://www.contreebute.com/blog/que-es-el-fast-fashion-y-por-que-esta-haciendo-de-la-moda-un-negocio-insostenible>

<https://aguaecosocial.com/tu-camiseta-de-algodon-devora-agua-y-energia/>

<https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/medio-ambiente/2021/05/02/60857be3fdddff794a8b4649.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=ofZQ4ZRy-1I>

<https://ecoinventos.com/minas-urbanas/>

<https://efectopositivo.elmundo.es/comprometidos/yes-future-el-primer-supermercado-sin-plasticos-de-espana.html>

[https://verne.elpais.com/verne/2019/12/27/articulo/1577444065\\_388743.html](https://verne.elpais.com/verne/2019/12/27/articulo/1577444065_388743.html)

<http://www.planetainteligente.elmundo.es/planeta-en-accion/lumbier-el-pueblo-que-se-recicla-para-preservar-su-entorno-natural>

<https://www.elmundo.es/economia/ahorro-y-consumo/2022/05/19/62861bb421efa0a54b8b45e4.html>

<https://www.elmundo.es/cronica/2021/04/23/60794b8521efa09c318b4600.html>

[https://elpais.com/elpais/2019/02/06/planeta\\_futuro/1549465065\\_251004.html](https://elpais.com/elpais/2019/02/06/planeta_futuro/1549465065_251004.html)

<http://www.lavanguardia.com/vida/natural/20171124/433113207836/residuo-cero-basura-hogares-huella-ecologica.html>

<https://canal.ugr.es/noticia/sustancias-presentes-en-algunos-productos-cosmeticos-como-pintalabios-cremas-o-tintes-podrian-aumentar-la-probabilidad-de-que-las-mujeres-desarrollen-endometriosis/>





Instalación denuncia del artista Christian Boltanski. :: C. MORIN

## La industria textil, la segunda que más contamina del planeta

**C**ada cuánto tiempo adquiere una prenda nueva? ¿Qué razón le lleva a comprarla? ¿Cuántas veces se la pone? ¿Sabe de qué fibras está hecha? ¿Qué hace con las que ya no le sirven? ¿Cuánto espacio ocupa esa ropa en su armario? Detrás de estas preguntas incómodas, para las que a menudo no tenemos respuestas serias, se agazapa un problema a escala mundial. Desde que las grandes cadenas impusieron la 'pronto moda' —un ritmo desquiciante de diseño y confección al objeto de renovar cada semana los 'burros' de las tiendas para así acelerar el consumo y engordar sus ganancias—, las ventas de textil se han disparado.

Cada año se despachan 80.000 millones de prendas. Y la industria textil es la segunda más contaminante del planeta. Es responsable del 20% de los tóxicos que se vierten en el agua. Solo para los tintes hacen falta unos 2.000 millones de toneladas de productos químicos. Se calcula que en Hong Kong, donde viven siete millones de personas, se tiran cada minuto 1.400 camisetas. Tres de cada cuatro van a parar a un vertede-

ro o se incineran, liberando sustancias tóxicas. Para confeccionar solo una hiciéron falta 3.000 litros, el equivalente a lo que una persona necesita beber en cuatro años. El descalabro medioambiental ha llegado a tal punto que alarma incluso a los propios fabricantes.

### Siete kilos

La respuesta a una de las incómodas preguntas iniciales es siete kilos. Esa es la ropa de la que nos desprendemos cada español en un año. Aunque aún lejos de los 35 de cada estadounidense, la suma sale tela marinera. Las mejores opciones para amortiguar el desastre son donar, reciclar o revender. Y, por supuesto, resistirse a la compra indiscriminada de prendas que no aportan nada a nuestro fondo de armario y que, muy probablemente, han sido tejidas en un taller infame de Bangladés por una trabajadora en régimen de semiesclavitud.

Lo último que ha de hacerse es tirarla a la basura. No se pueden compostar. En el mejor de los casos, aunque se haya manufacturado con materiales naturales, a menudo se estampan, blanquean con lejía o se tiñen. Más veneno para el agua.

## Una gasolinera de La Zubia cambia botellas de plástico por descuentos

Los dueños de Frandagas, junto al centro comercial Alhsur, han puesto en marcha esta iniciativa que pretende ayudar a frenar la contaminación

### ÁLVARO LÓPEZ

**LA ZUBIA.** En un mundo cada vez más concienciado por los problemas que causa el consumo incontrolado de productos derivados del plástico, hay quienes están poniendo marcha iniciativas que quieren acabar con ese problema. La contaminación que padecen los océanos y los bosques por culpa de una simple botella o una lata de refrescos que dejan su huella en el medio ambiente durante siglos, puede tener los días contados al menos en Granada. Gracias a la ini-

ciativa que ha puesto en marcha una gasolinera de La Zubia que propone cambiar botellas por cupones descuento.

La estación de servicio Frandagas, junto al centro comercial Alhsur, acaba de poner a disposición de sus usuarios dos máquinas que 'reciclan' aquellas latas o botellas que ya no se utilizan. De un modo sencillo y efectivo, cualquiera puede acercarse para ahorrar dinero gracias a los descuentos que se ofrecen por cada reciclaje y de paso ayudar al medio ambiente. Con esa premisa surge una idea que Inmaculada y Juan de Dios, matrimonio y dueños de la gasolinera, aprendieron durante un viaje el pasado verano.

«Estábamos en Alemania cuando empezamos a ver que en los supermercados la gente utilizaba unas máquinas que daban descuentos si se reciclaba una botella de plástico», expli-



Los propietarios de la gasolinera, con la máquina de reciclaje. A. L.

ca Inmaculada. Maravillados por el descubrimiento, ambos pensaron que quizá sería una buena idea poner un sistema similar en la estación de servicio que abrieron en 2014 en La Zubia y que cada día atiende a un millar de conductores. Tras meses de desarrollo, aquella intención es hoy una realidad.

### Acumulables

De momento, los descuentos son de 2, 3 y 6 céntimos dependiendo del producto que se recicle. «Como son acumulables, al final de mes una persona puede

descontarse mucho dinero», explica José María, gerente de la gasolinera. Como se ve, el margen de beneficio para la estación de servicio es bajo, «pero nosotros lo hacemos por ayudar al medio ambiente y fidelizar a nuestros clientes», reconocen los dueños de Frandagas.

El método de reciclaje es sencillo. Cualquier persona quiera reciclar plástico o botellas de aluminio, solo tiene que depositarlas en una de las máquinas (cada una está pensada para un producto concreto). Cada vez se introduce el recipiente



<b>Ocio</b>	¿Necesitamos beber para pasárnoslo bien o nos sentimos mal si no hacemos lo que la mayoría?	Es una reflexión que cada cual ha de hacerse. Pensar en el deterioro del entorno y de la salud que provocan los botellones quizás nos pudiera ayudar a huir de esas conductas muchas veces “borreguiles”. En el caso de beber cerveza siempre es preferible hacerlo de barril, ya que evita consumir vidrio cuyo reciclaje también tiene un coste ambiental.
	¿Os habéis planteado buscar otras alternativas (bicicleta, senderismo, cine, visitas turísticas o culturales, voluntariado ambiental...)?	Más allá de la bebida compulsiva en muchos territorios de nuestra nación existen otras posibilidades de ocio que mejoran nuestra salud física y mental. Es cuestión de buscar información hoy día al alcance de cualquiera con internet.

## Para saber más

<https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/medio-ambiente/2021/04/28/6088339efdddff6cb38b461c.html>

### Una plataforma de afectados por el ruido denuncia que el problema afecta a toda la capital

El PP critica que no se haya puesto ninguna sanción por este motivo y el gobierno recuerda que una sentencia tumbó la potestad que tenía la Policía Local para hacerlo

**P. RODRÍGUEZ**

GRANADA. La contaminación acústica es uno de los problemas más acuciantes en Granada. Así queda patente en los informes del defensor del ciudadano, que señala las quejas por exceso de ruido como una de las más recurrentes. Los vecinos están hartos de que las molestias, especialmente en horario nocturno, no se detengan. Llevan mucho tiempo reclamando una solución que no llega, motivo por el que algunos de ellos —de calles como Ganivet, Frailes o Pedro Antonio— se han unido en torno a una plataforma.

El comité de afectados por el ruido, que así se llama el colectivo, se presentó ayer para denunciar que el problema no es una cuestión de un solo barrio, sino que afecta a toda la ciudad. La mayor preocupación está en Ángel Ganivet y las zonas aledañas, pero también en puntos como Arabial, Pedro Antonio de Alarcón, Trajano, Sócrates, Bib Rambla, Unidad y el entorno

de Bobadilla, Chancillería, Isabel la Católica, Luis Rosales, Pagés, San Matías, Mariana de Pineda, Bibataubín, San Isidoro, Neptuno o Einstein, entre otros.

En estos lugares, la plataforma advirtió de que los problemas de contaminación acústica han llegado a un nivel «insoportable». «No podemos seguir viviendo así», reconoció Adrián Cuesta, abogado y representante del colectivo. El responsable anunció una serie de demandas, entre las que destaca la solicitud de un asiento en la comisión municipal de terrazas. Defendió que los vecinos tienen derecho a ser escuchados al mismo nivel que los hosteleros, que tienen dos vocalías en el órgano, y recordó que es potestad de la presidencia permitir que los afectados tengan una representación activa en las sesiones.

Otra de las solicitudes tiene relación con los sonómetros, necesarios ahora para poder emitir sanciones. Pidió que, al margen de la compra, se establezca un protocolo de actuación «con lógica» que persiga «el cumplimiento de los preceptos protectores del descanso vecinal y convivencia digna». «No se puede medir el sonido en una vivienda con las ventanas cerradas en verano porque no tiene sentido», dijo.

El portavoz del grupo municipal popular, César Díaz, acompa-

ñó a los vecinos en la presentación de la plataforma para mostrar su apoyo a los «que sufren la degradación». Lamentó que «a partir de determinadas horas puede llegar a ser peligroso pasear por zonas» y responsabilizó al actual equipo de gobierno de los incumplimientos denunciados por el colectivo. El popular lamentó que, después

de que se aprobara su moción en octubre, «nada se ha hecho» y advirtió al gobierno municipal de que «la desesperación ha llegado al límite».

Díaz avanzó que su formación va a solicitar «amparo» al defensor del ciudadano «ante esta inacción» que ejemplificó en cuestiones como el mapa de ruidos, sobre el que criticó que no ha habido avances, o la falta de sanciones impuestas por la Policía Local en los últimos meses.

En respuesta a los populares, el equipo de gobierno recordó ayer el efecto que la sentencia que tumbaba parte de la ordenanza sobre contaminación acústica ha tenido a la hora de limitar la capacidad de acción de la Policía Local para sancionar. Desde el gobierno municipal explicaron que el fallo obliga a los agentes a realizar mediciones antes de multar, para lo que se están impartiendo formaciones desde noviembre «que van a continuar en los próximos días».

**Vecinos de calles afectadas por el ruido como Frailes, Pedro Antonio o Ganivet forman parte del colectivo**



Vecinos del comité, ayer, junto al portavoz del PP, César Díaz. PEPE MARIN

Para qué cambiar nuestros comportamientos?



*“quien crea que es demasiado pequeño e insignificante para influir, nunca ha dormido con un mosquito en la habitación”*  
(Anita Roddick, en Peacock, 2006, p. 61)

Sabiendo que en muchos casos tendremos que remar a...



Contracorriente