

## **BUENAS PRÁCTICAS EN LA PREVENCIÓN DE RESIDUOS PARA LOS CIUDADANOS**

### **En casa**

- **Compre bombillas de bajo consumo.** Una bombilla de bajo consumo utiliza un 80% menos de electricidad y dura de seis a ocho veces más.
- **Seleccione productos sostenibles y reutilizables.** ¡Generan muchos menos residuos! Algunos ejemplos son los trapos de tela, las maquinillas de afeitarse con hojas de recambio, las tazas, las plumas con cartucho de tinta, las pilas recargables, etc.
- Antes de desprenderse de un objeto, busque **asociaciones de reutilización** en su zona que puedan dar una nueva vida al objeto.
- **Compre jabón** en lugar de gel de ducha. El jabón tiene menos embalaje y permite disminuir la cantidad de residuos.
- Luchad contra los residuos de papel: **coloque un adhesivo en el buzón para frenar la publicidad.**
- Más del 30% del peso de los residuos domésticos procede de residuos fermentables (desperdicios de la cocina, del jardín, cenizas, etc.). **Haga su propio compost con los residuos ecológicos y biodegradables.**
- Obtendrá una fuente excelente de abono natural para las plantas y el huerto.
- **Reutilice y arregle todo aquello que sea posible.** Cada año se tiran entre 13 y 25 kg por persona de aparatos eléctricos y electrónicos (neveras, teléfonos, ordenadores, etc.). Estos productos suelen contener sustancias nocivas, como plomo o mercurio, y la mayoría se pueden arreglar o reutilizar. Regale los aparatos y los muebles que no utilice a asociaciones que los puedan arreglar o restaurar.
- **Regale la ropa que ya no le sirva** a obras de caridad, asociaciones, y amigos y familiares que le puedan dar una segunda vida.

## En el trabajo

- En la oficina y en casa, dé prioridad a las comunicaciones por correo electrónico en lugar de por fax o correo postal. **No imprima las páginas que realmente no necesite** y utilice la opción de imprimir las hojas por las dos caras.
- **Lleve los cartuchos de tinta y los tóners vacíos** al proveedor para rellenarlos. Además de ser una medida ecológica, esta pequeña acción genera actividad y contribuye a crear nuevos puestos de trabajo.
- **Lleve su propia taza de café o de té** a la oficina. De este modo evitará llenar la papelera de vasos de plástico.
- Puede **guardar el papel impreso para reutilizarlo como borrador**.
- **Escoja atentamente el material de oficina** y dé prioridad a los objetos recargables o reutilizables, reciclables o de material reciclable y a los productos etiquetados con la ecoetiqueta europea.
- Acuérdesse de **comprar el café o el té en paquetes de gran formato** y no en envases pequeños para ahorrar y producir menos residuos.
- Recuerde que puede **regalar los equipos electrónicos usados o defectuosos a asociaciones** para que les proporcionen una segunda vida útil.

## En el centro educativo

- Antes de comprar el **material escolar nuevo, compruebe las existencias y el estado del material del año anterior para decidir si se puede reutilizar**. Para los artículos que tenga que comprar nuevos, seleccione los materiales marcados con una ecoetiqueta o bien los que parezcan más sólidos y resistentes.
- **Escoja artículos recargables** que se puedan utilizar durante un periodo largo como tiempo.
- Para la merienda, **coloque los alimentos en un recipiente reutilizable** y la bebida en una cantimplora, en lugar de utilizar una bolsa o una botella y tirarlas a la basura después de cada uso.
- **Reduzca los residuos de papel escribiendo a las dos caras de las hojas**.

## En las comidas

- **Prepare alimentos frescos:** su dieta será más saludable y ahorrará una gran cantidad de residuos de envases en comparación con una comida preparada y envasada.
- **No se olvide de dar prioridad a los productos que tengan una fecha de caducidad más corta para evitar que se estropeen.** Preste atención a los productos perecederos. Colocar los productos que caduquen más rápidamente en la parte delantera de la nevera o del armario es una forma muy sencilla de reducir la producción de residuos.
- **Llene una jarra con agua del grifo.** De este modo, se puede ahorrar el gasto que supone un paquete de botellas de agua y, al mismo tiempo, limitar la cantidad de residuos de plástico generada.
- Cuando vaya de picnic, **lleve recipientes herméticos para los alimentos, botellas y la vajilla de diario.** De este modo, no tirará tantos residuos a la papelera y, además, podrá clasificarlos en casa.

## En los momentos de ocio

- **Ahorre en pilas:** en casa, conecte los aparatos a la red eléctrica o utilice pilas recargables. A largo plazo, suponen un ahorro sustancial.
- Evite siempre que sea posible **comprar productos inútiles**, sobre todo para fiestas y vacaciones. Piense si es realmente necesario para no comprar alimentos, decoraciones o regalos superfluos.
- ¡La próxima vez que tenga que comprar un **regalo**, se puede decantar por un producto **inmaterial**, como entradas para un espectáculo o un concierto, o un abono, un masaje, un curso de cocina, etc., que no generan residuos!

## En las tiendas y comercios

- **Seleccione productos con ecoetiqueta.** Las etiquetas ecológicas europeas o nacionales son certificados oficiales que garantizan la calidad del producto y aseguran que ejerce un impacto reducido en el medio ambiente durante toda su vida útil. Puede encontrar miles de productos de todo tipo –libretas, papeleras, bolsas, productos domésticos, filtros de café, etc.– marcados con la etiqueta ecológica.

- **Seleccione productos con menos embalaje y evite comprar productos de un solo uso.** Normalmente, en el momento de la compra siempre podrá escoger un producto que genere menos residuos. De esta forma, puede reducir el consumo de materias primas y contribuir a reducir la contaminación que generan los procesos de producción y destrucción. Además, estos productos también suelen representar un ahorro económico.
- **Intente comprar productos a granel,** suelen tener un coste inferior y permiten reducir los residuos de embalaje. Los embalajes representan un 23% del peso de los residuos domésticos, una parte importante del volumen total de residuos generados.
- **Compre las cantidades que necesite.** Se calcula que cada familia tira un 10% de la comida que ha comprado a la basura y que, con frecuencia, los productos ni tan siquiera han sido abiertos. Comprar las cantidades de alimentos adecuados para las necesidades de la familia permite reducir la cantidad de residuos y evitar pagar por productos que acabarán estropeándose, con lo cual representa una reducción de los residuos y un ahorro económico.
- **Opte por bolsas de la compra reutilizables.** Las bolsas de un solo uso de los centros comerciales generan más de 70.000 toneladas de plástico anuales y sólo se utilizan una media de 20 minutos antes de acabar en la basura.
- **Opte por los productos recargables.** Se suelen comercializar recambios ecológicos de productos domésticos, cosméticos y de algunos artículos de alimentación.

### En el jardín y en el bricolaje

- Recuerde que puede **alquilar o pedir prestado** el material que necesite ocasionalmente.
- **Recogida especial de los residuos peligrosos.** Los residuos químicos peligrosos del bricolaje o los productos domésticos, las baterías, las luces fluorescentes o de neón, etc. se clasifican en puntos de recogida específicos. Llévelos al punto de recogida más próximo.
- Acuérdesse de comprar **abono natural** compatible con los métodos de agricultura biológica y, si puede, **haga compost** en casa y utilícelo como abono.