

CONSUMO RESPONSABLE



Asociación para la Información a
Consumidores y Usuarios

FUCI

Introducción.

Nosotros, como consumidores y usuarios, tenemos la oportunidad de utilizar nuestro buen criterio de decisión de acuerdo a nuestras convicciones, y por lo tanto debemos procurar promover, a través de nuestros patrones de compra e inversión, el desarrollo de la sostenibilidad.

A lo largo de los días, los meses y los años, consumimos todo tipo de productos y servicios que en algunos casos tienen una repercusión sobre el medio ambiente y el ecosistema que nos rodea que difícilmente podrá aguantar el ritmo actual. De hecho, una de las principales causas de que continúe deteriorándose el medio ambiente mundial son nuestros hábitos insostenibles de consumo y producción, especialmente en países industrializados como el nuestro.

Por lo tanto por Consumo Responsable entendemos que son nuestras elecciones de productos y servicios basados en algo más que la calidad y precio, basados también en su impacto ambiental y social así como la conducta de las empresas que los elaboran. Esto además se ha de complementar con el hecho de consumir menos, es decir, consumir lo necesario sin caer en excesos guiados por el capricho o el entorno social.

Por lo tanto, el principio fundamental es que todos somos responsables y en consecuencia debemos tener en cuenta que un pequeño gesto por nuestra parte, un pequeño cambio de hábitos en el consumo, pueden producir un cambio radical en el ecosistema que nos rodea.

Consumo responsable en nuestras compras.

Una fórmula para ejercer un consumo responsable a la hora de comprar es hacernos una serie de preguntas tales como ¿necesito lo que voy a comprar? ¿Se trata de una compra compulsiva o algo meditado? ¿Voy a darle uso? ¿Podría hacerlo yo mismo en lugar de comprarlo? ¿He buscado información sobre ese producto? ¿Qué voy a hacer con él después de usarlo? Si es sólo para un uso, ¿puedo pedírselo prestado a alguien?

Así que a la hora de adquirir algún producto recuerda esas preguntas y recuerda también si con la compra vas a satisfacer una necesidad o un deseo o si por el contrario se trata de una compra compulsiva. Piensa también que tipo de comercio quieres favorecer, lo óptimo es consumir productos locales, ecológicos, naturales, reutilizados o reciclados que son las mejores opciones medioambientales y sociales.

Asegúrate también de que esos productos sean los más saludables y duraderos e intenta buscar alternativas que minimicen la explotación de los recursos, es decir, aquellos de segunda mano, reutilizados, intercambiados o reparados. E intenta hacer un buen mantenimiento de las cosas ya que siempre existe la posibilidad de reutilizar o reciclar tu producto.



Consumo responsable en el agua y la energía.

Además de los productos que adquirimos y sobre los cuales debemos hacernos esa serie de preguntas y tener en cuenta las premisas que se han destacado, también hay servicios que consumimos diariamente y que dejan una huella ecológica y social en el medio que nos rodea. Estos son especialmente el consumo del agua y el consumo de la energía.

Agua.

La disponibilidad del agua potable es un bien que comúnmente no valoramos, sin embargo sólo el 0.07% del agua dulce del mundo (y el agua dulce sólo supone el 3% del total) se puede utilizar para el consumo humano. Es decir, hay que cuidar que este agua no se contamine o se malgaste puesto que sino no dispondremos de agua suficiente para abastecernos, especialmente en épocas de sequía.

Por eso hay una serie de consejos que se deben seguir y que nunca debemos olvidar para optimizar nuestro consumo de agua.

Recuerda que en el cuarto de baño es donde se consume aproximadamente el 65% del agua, por lo que hay que tener en cuenta determinados hábitos.

- Siempre es mejor ducharse que bañarse (una ducha de 5 minutos necesita 100 litros de agua con un cabezal normal y 50 con uno reductor de caudal frente a los 250 litros de un baño).
- Cierra el grifo mientras te enjabonas, te afeitas y mientras te cepillas los dientes.
- No emplees el váter como una papelera, una cisterna consume unos 9 o 10 litros de agua cada vez que tiramos de la cadena. Si tienes una cisterna antigua instala mecanismos de doble botón (uno para echar más agua y otro menos) o introduce botellas llenas de agua o tierra dentro para que ocupen más espacio y tenga menos agua la cisterna, de esta forma con cada descarga consumiremos menos.
- Utiliza grifería monomando ya que mezcla mejor el agua fría y la caliente que los convencionales y es más rápido obtener la temperatura deseada.
- Utiliza grifos con reductores de caudal o aireadores para que el agua salga más dispersa y se reduzca el consumo sin que nos veamos perjudicados por la reducción.



Sin embargo no sólo se consume agua en el baño, también hay que tener en cuenta el de la cocina. De la misma forma que en el baño hay que tener en cuenta las fugas por lo que debemos siempre reparar aquellos grifos que gotean ya que consumen mucho más de lo que parece. Un grifo goteando supone un consumo de unos 30 litros al día es decir, más de 10.000 litros al año.

- Evita descongelar alimentos dejándolos bajo el grifo, sácalos a la nevera la noche anterior.
- Es mejor utilizar el lavavajillas que fregar a mano, aunque parezca que no, el consumo es mucho menor. Eso sí, llénalo antes de usarlo.
- Utiliza la lavadora cuando esté llena y ajusta bien la dosis del detergente a la dureza del agua. En Madrid el agua es blanda por lo que necesita menos detergente.

Energía.

Cuando hablamos de energía hay que tener en cuenta múltiples factores, el consumo de luz y electricidad, el del gas, el del transporte, etcétera. Así que debemos estar atento al consumo de todos estos servicios tanto por el medio ambiente y el ecosistema como por el ahorro en las facturas a final de mes, un dato que hay que tener muy en cuenta.

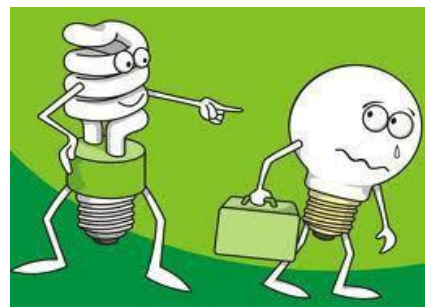
Electricidad.

En el consumo eléctrico debemos tener en cuenta que, aunque nuestro mayor gasto se produzca en nuestro hogar, hemos de saber que también somos responsables del consumo que se produce en los lugares públicos como los sitios donde estudiamos o trabajamos. Es decir, a parte de nuestro hogar, también debemos ser responsables a la hora de consumir energía fuera de casa. El hábito de apagar la luz de un aseo público, un aula o un despacho genera una verdadera huella positiva en el ecosistema.



Sin embargo donde más debemos ejercer un consumo racional es en nuestro hogar ya que no sólo es donde más tiempo pasamos a lo largo de día, y donde hacemos un uso masivo de aparatos eléctricos, sino que además pagamos su factura. Por eso es importante guardar una serie de consejos prácticos.

- Cuando pongas la calefacción no abras las ventanas, con 10 o 15 minutos para ventilar es suficiente. Además debes instalar termostatos para regular la temperatura. Ésta no debe estar a más de 20 grados en invierno ya que por cada grado aumentas el consumo cerca de un 7%. Además procura cerrar los radiadores que no precisen ni dejes la calefacción encendida cuando no estés en casa. Recuerda revisar periódicamente la caldera para aumentar su eficiencia y duración.
- Si en algún momento realizas alguna reforma en la vivienda no dudes en colocar mejores aislamientos, las ventanas con doble acristalamiento con rotura de puente térmico aíslan mucho más que las tradicionales.
- Ten en cuenta el etiquetado energético de los electrodomésticos. Actualmente el más eficiente es A++ frente a la G que es la más baja, elegir el más eficiente puede suponer un altísimo ahorro energético a final del año. Por eso a la hora de comprar uno fíjate en la etiqueta de eficiencia energética y no elijas por aquellos que se sitúen por debajo de la A, aunque sean un poco más caros se amortizan rápidamente.
- Cuando pongas el lavavajillas o la lavadora procura hacerlo a temperaturas bajas (en la lavadora ciclos de 30º a 40º) y recuerda llenar bien ambos electrodomésticos antes de ponerlos en marcha. Así mismo limpia periódicamente los filtros para que sean más eficientes y duren más.
- Respecto a la iluminación recuerda apagar las luces al salir de las habitaciones y aprovecha la luz del día. Si es posible sustituye las bombillas incandescentes o halógenas por aquellas de bajo consumo o tipo led. Aunque tengan un precio algo más elevado el consumo puede ser hasta un 85% inferior que las tradicionales.
- A la hora de cocinar ten en cuenta que el mayor gasto lo produce el horno, de esta forma cocinando en el microondas obtendrás ahorros energéticos. Igualmente, cocinar con olla a presión puede ahorrar hasta el 50% de energía.



- Recuerda apagar los ordenadores (o suspenderlos) así como el televisor pues tienen un alto gasto energético. Actualmente dejarlos ya en modo stand-by no consumen tanto como antiguamente por lo que debes preocuparte especialmente del hecho de que no se queden encendidos.

Gas.

- El gas, a nivel calefacción, supone mayor ahorro que la electricidad, por lo que si se puede optar por una u otra opción es mejor encender la calefacción de gas. Igualmente es mejor encender la bomba de calor del aire acondicionado que utilizar antiguos radiadores convencionales, que además son más peligrosos. También recuerda que es más eficiente el gas natural que el butano.

Recuerda que cada cinco años se produce la revisión de la instalación del gas natural, las otras revisiones anuales que ofrecen las compañías no son obligatorias y todas ellas siempre se pasan por factura, nunca se cobran en el momento. Lo más útil es hacer una revisión de la caldera cada dos años con su fabricante puesto que es el elemento más importante.

Transporte.

Cuando pensamos en transporte se nos viene a la cabeza nuestro vehículo privado, pero al igual que en la luz debemos tener en cuenta que el transporte público constituye una gran fuente de consumo energético y por lo tanto de contaminación por lo que su uso debe hacerse de forma racional y concienciada. Sin embargo esa alternativa es, generalmente, mejor que el vehículo privado.

- Si utilizas tu vehículo privado tenlo en buen estado, tanto el motor como los filtros y revisa con especial atención el hinchado de los neumáticos para que estén correctos puesto que tenerlos con la presión baja aumenta considerablemente el consumo.

- Aunque no lo pensemos es mucho mejor utilizar el aire acondicionado que tener bajadas las ventanillas a partir de los 80 km/hora por lo que es adecuado para su uso en carretera.
- Si vas al trabajo o a estudiar en coche intenta compartirlo con otros compañeros. De esta forma, utilizando el coche compartido, ahorrareis en combustible y estaréis aportando a la reducción del CO2.
- Acostúmbrate a andar y utilizar medios como la bicicleta para trayectos cortos.
- Si te vas a comprar un vehículo nuevo procura estar atento a su consumo y a la contaminación que genera. Es más eficiente comprar uno gasolina que diésel si consumimos menos de 30.000 kilómetros al año, además de ser mucho menos contaminante. Asimismo, si es posible, adquiere uno eléctrico o híbrido.

Consumo responsable de los alimentos.

Aunque muchas veces no somos conscientes, los alimentos son terriblemente escasos en el mundo y hay una gran cantidad de gente con altos niveles de pobreza que no pueden tener una alimentación adecuada mientras se tiran en España más de 8 millones de toneladas al año. Por tanto acuérdate de comprar lo que necesites, hacer lista de la compra y no ir a por caprichos innecesarios, hacer pequeñas compras en lugar de grandes y aprender a reutilizar la comida sobrante para otros platos.



Como puedes observar muchos de estos consejos son muy sencillos de poner en práctica. Haciéndolo no solo contribuirás a un ahorro a fin de mes sino que además lograrás mejorar el planeta en el que vivimos y contribuirás a mantener el ecosistema que nos rodea.

Recuerda: piensa globalmente, actúa localmente.