



Klima Aldaketaren
aurkako Bilboko Bulegoa
Oficina contra el Cambio
Climático de Bilbao

Hirigintza eta
Ingurumen Saila
Área de Urbanismo
y Medio Ambiente

MI PLAN DE ACCIÓN INDIVIDUAL ANTE EL CAMBIO CLIMÁTICO



La mejor manera de reducir tu impacto a través del consumo es seguir la regla de las tres R: reducir, reutilizar y reciclar.



¡CUIDADO CON EL CONSUMO INSOSTENIBLE!

- Compra sólo lo que necesitas y si te cansas de alguna cosa: ropa, muebles,... en vez de tirarla, regálala, dónala o véndela en tiendas de segunda mano o por Internet. También puedes cambiar cosas que ya no utilices con tus amigos, amigas y familia y coger prestados artículos en las bibliotecas municipales.
- Ten en cuenta la durabilidad y capacidad de reparación de los productos, ya que aunque los de mayor durabilidad puedan ser más caros, a la larga su coste se compensa. Evita los modelos de usar y tirar de productos habitualmente duraderos como cámaras de fotos, platos, vasos...
- Escoge productos con el envoltorio mínimo necesario para mantener sus condiciones de higiene y ten en cuenta el reciclaje de los envases. Los envases familiares son preferibles a los individuales.
- Elige productos ecológicos. Busca en muebles, ropa, alimentos,... los sellos ecológicos. La oferta de productos ecológicos cada vez es mayor, sobre todo a través de Internet.
- Consume productos locales de temporada y acude, si es posible, directamente a las cooperativas o productoras de productos ecológicos. Así colaboras a disminuir el impacto ambiental debido al transporte para la distribución de los productos.



Una tienda de barrio consume hasta 3 veces menos energía por metro cuadrado que un supermercado.



Klima Aldaketaren
aurkako Bilboko Bulegoa
Oficina contra el Cambio
Climático de Bilbao

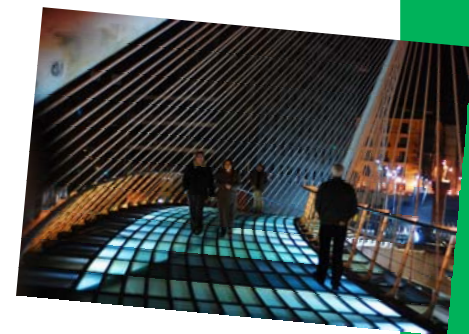
Hirigintza eta
Ingurumen Saila
Área de Urbanismo
y Medio Ambiente



Una familia tipo genera al año 1 tonelada de basura, de la cual 150 kg son envases de metal, plástico y tetra- briks.



- Evita comprar agua embotellada que genera un alto consumo de energía a causa del transporte, y en la mayoría de las ciudades es innecesaria porque el agua del grifo es igual de sana. Colaborando además a reducir la cantidad de residuos plásticos.
- La comida prefabricada, como los potitos para bebés, pasa por muchos procesos que suponen un alto consumo de energía. Además, muchos de estos alimentos contienen altos niveles de aditivos. Preparando la comida en casa, los alimentos serán más frescos, más variados, ahorrarás dinero y generarás menos residuos.



Las emisiones debidas a la producción, el procesamiento y el transporte de los alimentos para una familia típica. superan las 8 toneladas de CO₂ anuales.

- Utiliza aparatos que no necesiten pilas; y en caso de que las necesiten, que sean recargables en lugar de convencionales. Una pila tarda en desaparecer 1000 años.
- Lleva bolsas de tela o carro a la compra ya que una bolsa de plástico tarda 150 años en desaparecer. Reutiliza las bolsas de plástico como bolsas de basura.
- Regala cosas útiles. Si quieres regalar algo original algunas ideas ecológicas son: un contador de la electricidad consumida en el hogar, con el que puedes comprobar el impacto energético de cada electrodoméstico y es un buen recordatorio de que debes apagar los aparatos al acabar el día (la gente que lo tiene ahorra hasta un 25% de la factura de la luz) o bolsas ecológicas para la lavadora que inyectan moléculas en el agua que ayudan a eliminar la suciedad sin los productos químicos de los detergentes.

Principales fuentes:

IDAE (2007) "Guía práctica de la energía consumo eficiente y responsable".

Siân Berry (2009) "50 ideas para...". Editorial Blume.

Guías elaboradas en el marco del programa GAP por el Gobierno Vasco para los ámbitos de agua, transporte y consumo.