

1AS JORNADAS DE SENSIBILIZACIÓN MEDIOAMBIENTAL

"Lo que se conoce se quiere y lo que se quiere se cuida"

REDUCIR
REUTILIZAR
RECICLAR

LAS
3R EMPODERAN
STUMUNDO



PROTEGE y CONSERVA
el medio ambiente!
EMPOWER YOUR WORLD,
JOIN the 3RS MOVEMENT!



Las 3R de la ecología: Reducir, Reutilizar y Reciclar

Las “3R” de la ecología: Reducir, Reutilizar y Reciclar dan nombre a una propuesta fomentada inicialmente por la organización no gubernamental GreenPeace que promueve 3 pasos básicos para disminuir la producción de residuos y contribuir con ello a la protección y conservación del medio ambiente.

El concepto de las 3R del medio ambiente pretende cambiar nuestros hábitos de consumo, haciéndolos responsables y sostenibles. Para ello, se centra en la reducción de residuos, con el fin de solventar uno de los grandes problemas ecológicos de la sociedad actual.

En nuestro país, la producción total de residuos urbanos se sitúa en torno a los 25 millones de toneladas, cifra que equivale aproximadamente a 464 kilos al año por habitante, y de los cuales solo se recicla o utiliza para compostaje un 27%, lo que nos sitúa 15 puntos por debajo de la media europea.

Desde el punto de vista medioambiental, y como han venido reclamando muchas organizaciones, estos datos son alarmantes y su sostenibilidad a medio plazo es prácticamente imposible. Así, la implantación social de los hábitos de Reducción, Reutilización y Reciclaje, acompañada de un cambio de mentalidad drástico y generalizado, se plantea como el único camino posible para una disminución considerable de las cifras antes mencionadas.

La primera de las 3R: Reducir



La primera de las tres erres: Reducir, recoge quizás la parte más obvia de la teoría, si reducimos nuestro consumo, tanto energético como de bienes materiales, estamos reduciendo también el problema. De este modo, la finalidad es disminuir el gasto de materias primas, agua y bienes de consumo, así como el aporte de CO2 a la atmósfera y el consumo de energía (tanto la destinada a la creación de un producto como a su transporte y distribución).

La segunda de las 3R: Reutilizar



A continuación, el hábito de Reutilizar nos anima a tratar de alargar la vida útil de un producto, esto es, antes de tirarlo y sustituirlo por uno nuevo, debemos buscar el modo de repararlo o, de no ser posible, darle otro uso antes del final de su vida. Afortunadamente, la red está repleta de ideas, algunas muy creativas, orientadas a cambiar la mentalidad de usar y tirar, ideas que, además no ayudan solamente al medio ambiente, sino también a nuestro bolsillo.

La reutilización no atañe simplemente a productos manufacturados, ya que puede, y debe, aplicarse también a los recursos naturales. Por ejemplo, el agua que utilizamos para lavar verduras y frutas o el agua que nos sobra después de beber, se puede destinar para regar las plantas o incluso fregar el suelo. Otro ejemplo es la reutilización de las bolsas que nos proporcionan en los comercios para usarlas como bolsas de basura.

La tercera de las 3R: Reciclaje



La última R, el Reciclaje se basa en tratar los desechos con el fin de obtener nuevos productos, preservar materiales potencialmente útiles y evitar así el daño medioambiental que conlleva su eliminación (gases y otras sustancias tóxicas). La práctica del reciclaje tiene múltiples vertientes y su aplicación abarca desde sencillos hábitos domésticos hasta complejas regulaciones de orden internacional.

A nivel individual, está en nuestra mano seleccionar y separar los desechos que generamos en el hogar, es decir, utilizar los ya conocidos contenedores amarillos, verdes, azules y grises para depositar metales y plásticos, papel, cartón y derivados, vidrios, envases y desechos orgánicos.

Muchas veces para reciclar bien basta con disponer de cubos de basura que nos permitan separar los materiales y las basuras de una forma sencilla pero ordenada, por ello te recomendamos dos modelos:

- Separador Joseph Joseph, un cubo perfecto con separación de residuos que hace facilísima la tarea de reciclar
- Alternativa más barata es de la marca Songmics que consiste en un cubo basura de acero inoxidable con tres compartimientos.



En los últimos años, gracias a campañas de concienciación, talleres, distribución de material explicativo y adecuación de infraestructuras, tanto en ámbitos urbanos como rurales, la segregación de basuras a nivel doméstico se ha convertido en una práctica fácil de llevar a cabo y todos sabemos de la importancia de nuestra participación en esta primera y esencial fase del proceso.

Una vez segregados los desechos, diferentes entidades locales y nacionales trabajan en conjunto a través de plantas de transferencia, clasificación y valoración de residuos para optimizar el consumo de energía y preservar los recursos naturales.

El reciclaje funciona en cadena y por ello, el simple hecho de tirar nuestra basura en un contenedor u otro es básico para poder disfrutar de los beneficios energéticos obtenidos en el proceso de reciclaje de vidrio e incluso hacemos sonreír al saber que la reutilización de una tonelada de papel salva la vida de 17 árboles.



En definitiva, Reducir, Reutilizar y Reciclar son tres acciones sencillas, tan fáciles como necesarias. Los hábitos de vida sostenibles y su práctica generalizada no son solo nuestra responsabilidad como habitantes del planeta, o nuestra aportación para paliar los daños que le ocasionamos; también, y sobre todo, son el único modo que tenemos para preservar, y por lo tanto disfrutar de nuestro entorno.

Por ello, quizás es el momento de dar el siguiente paso en el cambio de mentalidad y aprender a ver que cuando llevamos a cabo las "3R" no somos nosotros quienes damos, lo que hacemos es recibir

La Guía de los vagos para salvar el mundo

Acabar con la pobreza extrema. Luchar contra la desigualdad y la injusticia. Solucionar el problema del cambio climático. Vaya. Los objetivos mundiales son importantes, son objetivos que cambiarán el mundo y para los que será necesaria la cooperación entre los gobiernos, las organizaciones internacionales y los líderes mundiales. Parece imposible que las personas de a pie puedan influir en algo. ¿Vamos a rendirnos sin más?

¡No! El cambio empieza por nosotras y nosotros. De verdad. Todos y cada uno de los seres humanos del mundo, hasta los más indiferentes y perezosos, forman parte de la solución. Por suerte, hay cosas facilísimas que podemos introducir en nuestra rutina y, si todas/os lo hacemos, lograremos grandes cambios. Lo hemos puesto fácil y hemos recopilado tan solo unas cuantas cosas de las muchas que se puede hacer para obtener resultados.



Cosas que puede hacer desde el sofá



- Ahorrar electricidad enchufando los electrodomésticos en una regleta y desconectándolos por completo cuando no se utilicen, incluso el ordenador.
- Dejar de utilizar los estados de cuenta bancarios en papel y pagar sus facturas en línea o a través del teléfono móvil. Si no se utiliza papel, no es necesario destruir bosques.
- Compartir, no hay que limitarse a hacer clic en “me gusta”. Si ves una publicación interesante en las redes sociales sobre los derechos de la mujer o el cambio climático, compártela para que las personas de tu red también la vean.
- ¡Hablar alto y claro! Pedir a las autoridades locales y nacionales que participen en iniciativas que no dañen a las personas ni al planeta.
- No imprimir. ¿Necesitas recordar algo que has visto algo en línea? Escríbelo en una libreta o, mejor aún, apúntalo en una nota digital y ahorra papel.
- Apaga las luces. La televisión y la pantalla del ordenador ya emiten una luminosidad cómoda, así que apaga las otras luces si no las necesitas.
- Investiga un poco por la red y compra solo en empresas que sepas que aplican prácticas sostenibles y no dañan el medio ambiente.
- Denuncia el acoso en línea. Si observas acoso en un tablón de mensajes o en un espacio de tertulias, señala a su autor o autora.

Cosas que puede hacer en casa



- Seca las cosas al aire. Deja que el pelo y la ropa se sequen de forma natural en lugar de encender una máquina. Cuando laves la ropa, asegúrate de que la carga está completa.
- Toma duchas cortas. Las bañeras necesitan muchos más litros de agua que una ducha de entre 5 y 10 minutos.
- Come menos carne y pescado. Se destinan más recursos para la obtención de carne que para el crecimiento de las plantas.
- Congela los productos frescos y las sobras si no vas a poder comerlos antes de que se estropeen. También puedes hacerlo con la comida para llevar o de reparto, si sabes que no te va a apetecer comerla al día siguiente. Así, ahorrarás comida y dinero.
- Fertilizantes orgánicos: utilizar los restos de alimentos como abono puede reducir los efectos del cambio climático al mismo tiempo que se reciclan los nutrientes.
- El reciclado de papel, plástico, vidrio y aluminio impide que los vertederos sigan creciendo.
- Compra productos que estén mínimamente empaquetados.

Cosas que puede hacer en casa



- Evita precalentar el horno. A menos que se necesite una determinada temperatura de cocción, empieza a calentar la comida justo al encender el horno.
- Aísla las ventanas y las puertas para aumentar la eficiencia energética
- Ajusta los termostatos, más bajo en invierno y más alto en verano
- Sustituye los electrodomésticos viejos por modelos que aporten un consumo energético más eficiente y cambia las bombillas de la casa.
- Si puedes, instale paneles solares en tu casa. ¡De este modo, también se reducirá tu factura de electricidad!.
- Pon moqueta. Las alfombras y las moquetas mantienen la casa caliente y el termostato bajo.
- No enjuagues la vajilla. Si utilizas lavavajillas, no enjuagues los platos antes de meterlos en la máquina.
- Escoge una mejor alternativa de pañales. Envuelve a tu bebé en pañales de tela o en pañales desechables y ecológicos de una marca nueva.
- Utiliza cerillas de cartón. No necesitan nada de petróleo, a diferencia de los mecheros de gas fabricados de plástico.

Cosas que puede hacer fuera de casa



- Compra productos locales. Apoyar los negocios de la zona ayuda a la gente a conservar su empleo y contribuye a impedir que los camiones tengan que desplazarse grandes distancias.
- Compra con cabeza: planifica las comidas, haz listas de la compra y evita las compras impulsivas. No sucumbas ante los trucos de comercialización que te llevan a comprar más alimentos de los que necesita, sobre todo en lo que respecta a los productos perecederos. Aunque pueden ser más baratos por peso, al final pueden resultar más caros si tenemos que desechar gran parte de esa comida.
- Compra fruta de aspecto raro: muchas piezas de fruta y verdura se tiran por no tener el tamaño, forma o color «adecuados». Al comprar estas piezas de fruta que están en buen estado a pesar de tener un aspecto raro, ya sea en el mercado del productor o en cualquier otro lugar, estamos utilizando alimentos que de otro modo podrían acabar en la basura.
- Cuando vayas a un restaurante y pidas marisco, pregunte siempre si sirven marisco sostenible. Que sus negocios favoritos sepan que el marisco obtenido de forma respetuosa con los océanos está en su lista de la compra.

Cosas que puede hacer fuera de casa



- Desplázate en bicicleta, andando o en transporte público. Evita utilizar el coche excepto cuando tengas un grupo grande de personas.
- Utiliza una botella de agua y una taza de café reutilizables. De este modo, reducirás los desechos y quizá hasta puedas ahorrar dinero en la cafetería.
- Lleva tu propia bolsa a la compra. Deje la bolsa de plástico y empieza a llevar tus propias bolsas reutilizables.
- Coge menos servilletas. No necesitas un puñado de servilletas para la comida que compras para llevar.
- Compra productos de segunda mano. Las cosas nuevas no tienen por qué ser las mejores. Visita tiendas de segunda mano para ver qué puedes volver a utilizar.
- Mantén el coche en buen estado. Un coche a punto emitirá menos gases tóxicos.
- Dona lo que no utilizas. Las organizaciones benéficas locales darán una nueva vida a tu ropa, tus libros y tus muebles poco usados.

10 consejos para mantener tu ciudad limpia

He aquí un decálogo de consejos para que los ciudadanos participen activamente en mantener la ciudad limpia:

1. No tires desperdicios en la vía pública porque por ella circulamos todos y no resulta agradable ir pisándolos.
2. Utiliza siempre las papeleras públicas para tirar los papeles, los restos de bocadillos y las colillas a las papeleras.
3. No arrojes chicles ni escupas en la vía pública, ya que representan un foco de contaminación microbiológica.
4. No tires la basura en bolsas que no son adecuadas y sin cerrar. Provocas malos olores, suciedad y dificulta su recogida.
5. No dejes las bolsas de basura fuera del contenedor porque estás animando a que tus vecinos hagan lo mismo y dificulta la recogida.
6. Recoge los excrementos de tu mascota.
7. Separa la basura diferenciando entre papel, orgánico, vidrio y cartón. Así contribuyes al reciclaje.
8. No laves tu vehículo en la vía pública, ya que la suciedad que le quites la dejarás depositada en la calle.
9. Deposita la basura entre las 21 y las 23.00 horas. Ayudas a los trabajadores a mantener el contenedor limpio, evitando así suciedad y malos olores
10. Llama al 900 900 000 para que recojan los muebles, enseres y electrodomésticos que depositamos en la basura

Si con tu compromiso comprometes a otras/os haremos de Málaga una ciudad más limpia.



VER MÁS EN

santamariadelosangeles.es/movimiento-3R

