



GUIA ILUSTRADA

95 ECOTIPS

Para todos los aspectos de la vida diaria

Campaña para contribuir a la reducción de los impactos por el Cambio climático

“ Todos podemos contribuir a Conservar nuestro planeta”



Presentado por:
“Granito de Arena”

Conservación, Biodiversidad y Transferencia de Tecnología para las Comunidades, A.C.

**Es una organización ciudadana sin fines de lucro.
Este material es gratuito y de libre difusión. Citar fuente**



Investigación y Textos

María Luisa Villarreal Sonora

Ilustraciones y diseño de “granito de arena”

María Luisa Villarreal Sonora

Edición y diseño de Documento

Ranier Ortega Balam

María Luisa Villarreal Sonora

Conservación, Biodiversidad y Transferencia de tecnología para las comunidades, A.C.

Calle Emiliano zapata 401 . Col. Leona Vicario. Chetumal, Quintana Roo. México. Tel/Fax: 983 8325543

www.conservacionmx.org; email: director@conservacionmx.com

Diseñado y hecho en México

ISBN en trámite

Documento electrónico



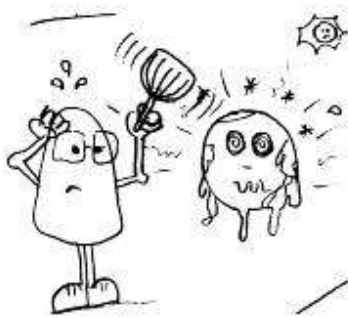


CONTENIDO

	Página
I.- INFORMACION	4
II.- ALIMENTACION	7
III.- TRANSPORTE	8
IV.- COMPRAS Y REGALOS	13
V.- EN EL HOGAR	14
VI.- EN EL TRABAJO	21
VII.- EN LA ESCUELA	22
VIII.- DE VACACIONES	24
IX.- HAZ ALGO	26

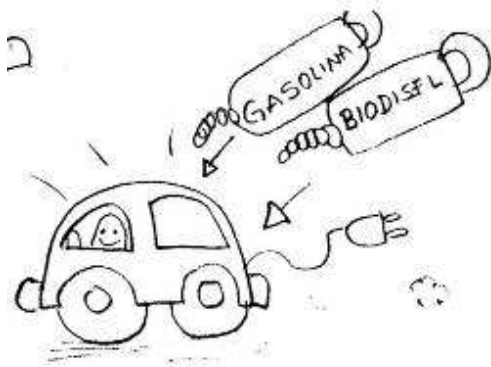


I. INFORMACIÓN



1.- ¿Qué es el cambio climático? "Es un cambio en el clima, atribuible directa o indirectamente a la actividad humana, que altera la composición de la atmósfera mundial y que se suma a la variabilidad climática natural observada durante periodos de tiempo comparables". (Convención de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático).

2.- ¿Qué es la Eficiencia Energética? Se refiere a la ejecución de cambios o mejoras en las actividades o procedimientos, buscando propiciar un ahorro energético o de combustible.



3.- ¿Qué es un Vehículo híbrido? Es un vehículo que es impulsado por energía eléctrica y un motor de combustión interna.

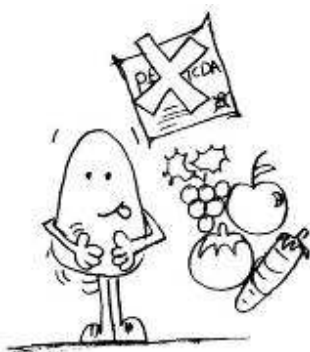
4.- ¿Qué son las emisiones de Carbono? Es la cantidad de dióxido de carbono que es liberado a la atmósfera por quemas, incendios forestales, gases de vehículos y otras fuentes de contaminación y que contribuyen a la formación de gases de invernadero y al calentamiento global.





5.- ¿Qué son los biocombustibles? Son combustibles producidos a partir de biomasa, es decir organismos que recién estaban vivos o de desechos orgánicos como las eses fecales.

6.- ¿Es dañino el biodisel o el biocombustible? En si las emisiones y su uso puede no ser dañino a la atmósfera, si y solo si, los cultivos de los que se extraen: palmas, maíz, etc....no destruyen selvas o ecosistemas naturales para generar áreas de cultivo. Debemos exigir que se usen áreas ganaderas, agrícolas y campos abandonados para producir este tipo de combustible, no talar y destruir áreas conservadas. Además la solución o están en sustituir, sino en reducir.



7.- ¿Qué son los cultivos orgánicos? Aquellos alimentos o fibras producidas sin el uso de agroquímicos (fertilizantes, pesticidas).

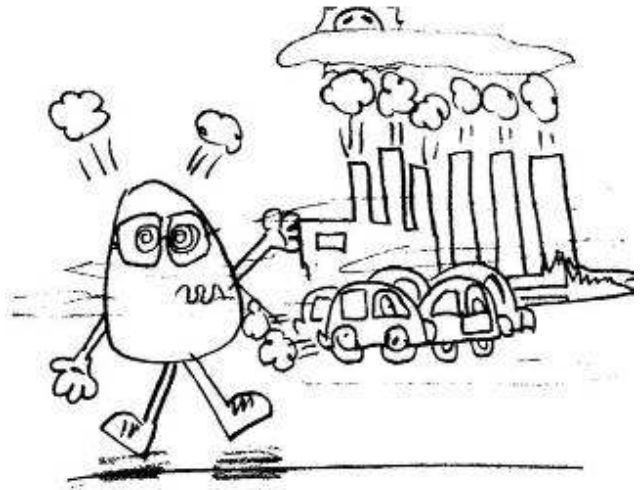
8.- ¿Qué tipo de aparatos eléctricos pueden usar energía solar u otro tipo de energía limpia? Básicamente cualquiera, más bien depende de la capacidad de almacenamiento de energía del sistema. Prácticamente se están desarrollando desde aires acondicionados hasta cafeteras que utilizan energía renovable o poseen mayor eficiencia energética.





9.- ¿Qué es la composta? La composta (también llamada humus) se forma por la descomposición de productos orgánicos y esta sirve para abonar la tierra.

10.- ¿Cuál es el principal problema de la crisis climática? Son muchos pero son las emisiones de gases de invernadero a la atmósfera y la pérdida de áreas que funcionaban como sumideros de carbono (donde se absorbía el carbono- selvas, bosques, manglares y en el mar, bancos de algas y zonas arrecifales), los que causan más problemas.





II.- ALIMENTACION



11.- Consume orgánico. Los pesticidas dañan no solo el medio ambiente, dañan tu salud.



12.- Consume local. Un producto orgánico producido en Estados Unidos u otro país, traído por camión o avión implica un consumo de combustible cientos de veces el requerido para traer productos locales.



13.- Adopta a un agricultor. Impulsa la producción orgánica local. Reúnete con otras familias o vecinos y apoyen a un agricultor, con sus propias tierras, que surta vegetales orgánicos semanal o quincenalmente por contrato, mientras produzca orgánicamente. Esto permite a los productores locales tener recursos para producir de manera orgánica, con un mercado seguro y al consumidor le permite obtener producto fresco y orgánico.



14.- Compra producto fresco, no congelado. El congelamiento de producto requiere de consumo de energía y combustible para procesado, traslado y almacenamiento. Además los productos frescos son mejores para la salud.



15.- Averigua las temporadas de producción local. Esto permite que no se use invernaderos, permite comprar a precios razonables y ayuda a los productores locales.



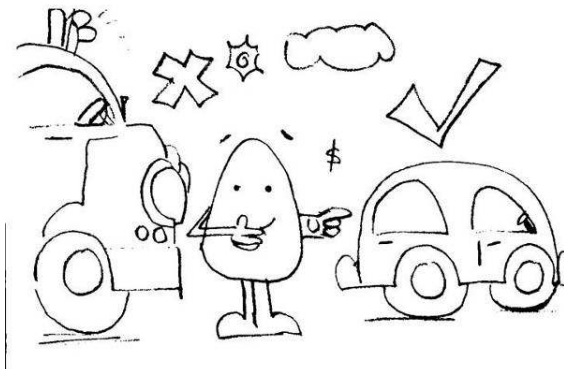
III.- TRANSPORTE



16.- Comparte el transporte al trabajo o la escuela de los niños. Esto ayuda a reducir emisiones de gases de invernadero, ahorra combustible y reduce los congestionamientos. Organízate con vecinos, parientes o amigos para realizar un calendario de transporte semanal. Un beneficio adicional de esta medida es que fomenta la convivencia, ayuda al niño a socializar, o a compañeros de trabajo a conocerse mejor, y te permite como padre dormir una hora más.

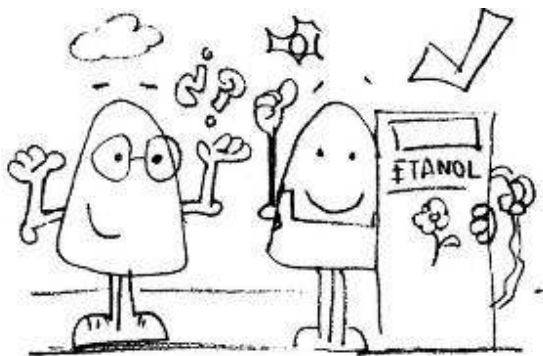
17.- Compra una bicicleta y úsala al menos un día a la semana, tal vez un día para ir al trabajo o un fin de semana para ir al parque, una carne asada o visitar a vecinos y parientes (por supuesto toma tus precauciones y por lo que respecta a condición física intenta comenzar desde una distancia pequeña e ir incrementando unos metros al mes).





18.- Planea adquirir o adquiere carros con alta eficiencia de combustible, no solo ahorras dinero, también ayudas al planeta reduciendo el consumo de combustibles fósiles.

19.- Pregunta a tus distribuidores locales si tienes vehículos híbridos (etanol, electricidad, combustibles fósiles), si lo tienen adquiérello, si no lo tienen pregúntales porque no los producen.

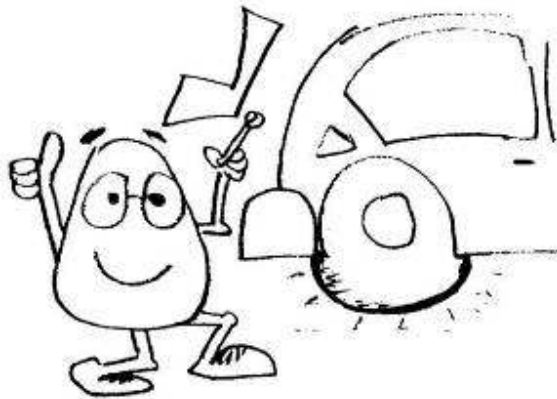


20.- Pregunta a tus gasolineras locales si tienen etanol, si no lo tienen pregúntales por que no.

21.- Deja descansar a tu carro al menos un día a la semana, si no comparte vehículo con tu familia o vecinos o no quieres caminar al trabajo, usa el transporte publico (no un taxi, usa el autobús).

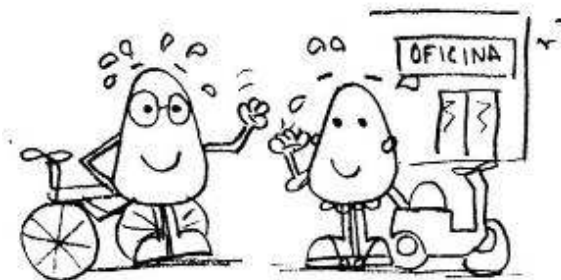
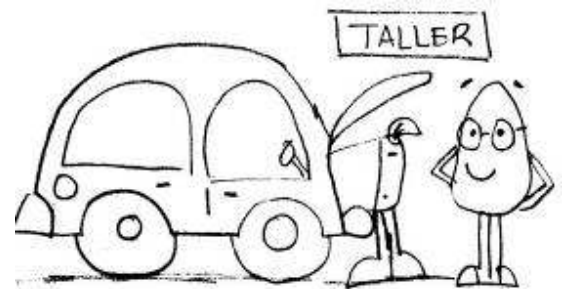


22.- Cambia tu tipo de combustible. Muchos vehículos pueden cambiar de gasolina a etanol sin requerir de ninguna modificación.



23.- Mantén bien infladas las llantas de tu vehículo, unas llantas mal infladas, además de incrementar el desgaste, pueden incrementar hasta en 5% el consumo de combustible.

24.- Mantén afinado tu carro de combustible fósil, con esto al menos reduces un 5% la contaminación que ocasiona tu coche (pero si puedes cambia a biocombustibles).



25.- Promueve el uso de bicicleta o moto (también contamina, pero menos que un carro) en tu trabajo, puedes promover con tu jefe la instalación de regaderas y lockers para los ciclistas.

26.- Promueve en tu ciudad la generación de rutas de autobuses para trabajadores, a oficinas de gobierno, áreas de comercio o zonas donde hay muchos trabajadores. Esto impulsa el uso de transporte colectivo y reduce la contaminación y los problemas de encontrar estacionamiento.



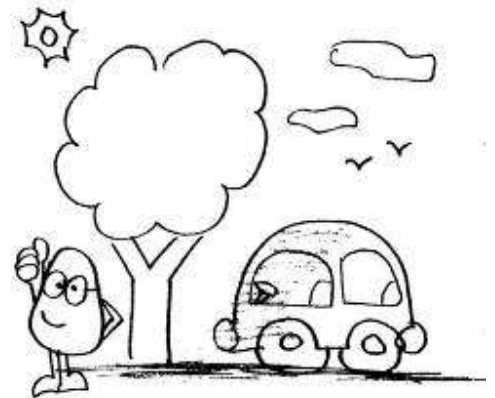
27.- Usa lo menos posible el aire acondicionado, baja las ventanas en un día soleado o nublado, el uso del aire acondicionado en el carro incrementa el consumo de combustible en un 10%.





28.- Mantenga el aire acondicionado en buena condición, revise los filtros de aire y cámbielos cuando estén muy sucios (esto incrementa aún mas el uso de combustible y ocasiona riesgos para personas con problemas respiratorios).

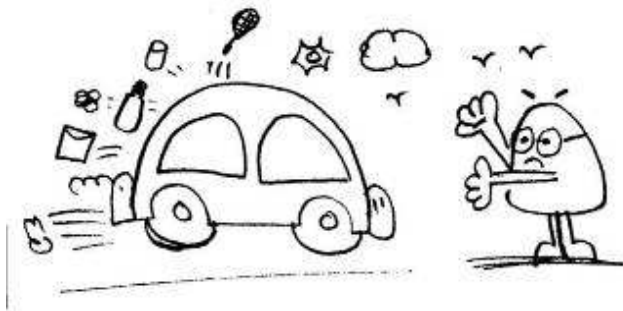
29.- El calor del carro puede reducirse instalando reflectores de protección contra el sol (esos tapetes plateados que se colocan en el parabrisas delantero y/o trasero), colocando el vehiculo en la sombra o incluso colocando cartones sobre los cristales (como hacen los "viene, viene" en muchos centros comerciales).



30.- Cuando vaya a bajar el vehiculo por mas de cinco minutos, no deje el carro encendido con el aire acondicionado. Si hace demasiado calor o frío, baje a sus niños, sus mascotas o sus amigos y deje que lo acompañe, átelos afuera del local (a mascotas, no a los niños o los amigos) – en la sombra o bajo protección, o definitivamente no lleve compañía.

31.- No juegue carreritas con el medio ambiente. Cuando acelera o juega arrincones incrementa hasta en 40% el consumo de combustible, de los gases invernadero y de la contaminación.





32.- Coloque bolsitas para basura dentro de su coche. No forme parte del club de los cochinos de calle, que arrojan latas, envases (incluso de vidrio),

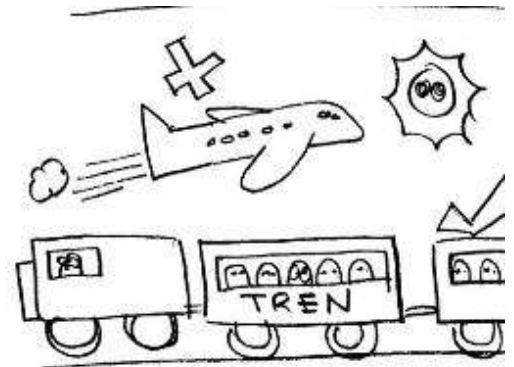
cajetillas de cigarro, toallitas, papel, bolsas y otras porquerías a la calle o la carretera. Guárdese su basura en su coche, utilice su bolsita de basura y deposítelo en un basurero al llegar a su casa.

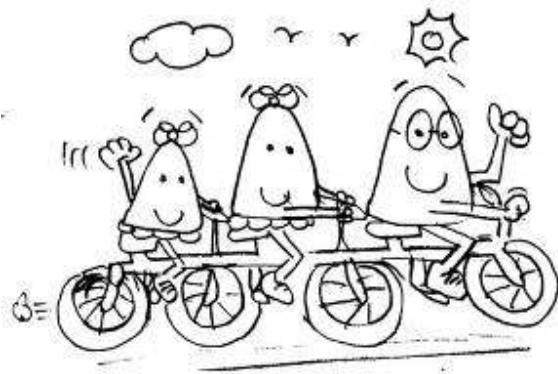
33.- Fumar en el coche es un gran error, encerrado el efecto de fumar es tres veces peor que hacerlo al aire libre (abra su ventana y apague el aire acondicionado).



34.- Si fuma en el coche, apague bien su colilla antes de deshacerse de ella (no la arroje fuera de su coche, colóquela en el cenicero o en su bolsa de basura (bien apagada, por supuesto). Las colillas mal apagadas contribuyen en gran parte a los incendios forestales que destruyen cientos y miles de hectáreas de selvas y otros ecosistemas.

35.- Utiliza transporte público terrestre (tren, autobús) cuando vaya de vacaciones, los aviones son más caros en términos de consumo de combustible y producen más dióxido de carbono por pasajero que el promedio anual de un conductor en un año.





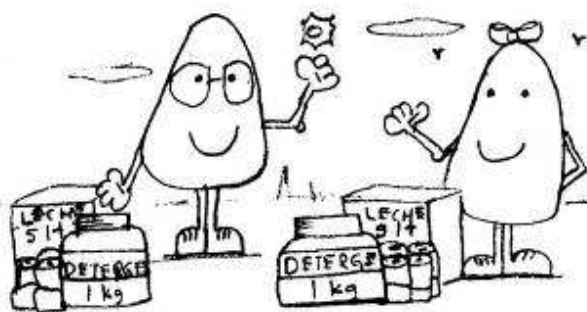
36.- Renta una bicicleta o una moto (bien afinada) cuando visites un lugar. Infórmate en los sitios de Información turística en el lugar a donde vayas.

IV.- COMPRAS Y REGALOS

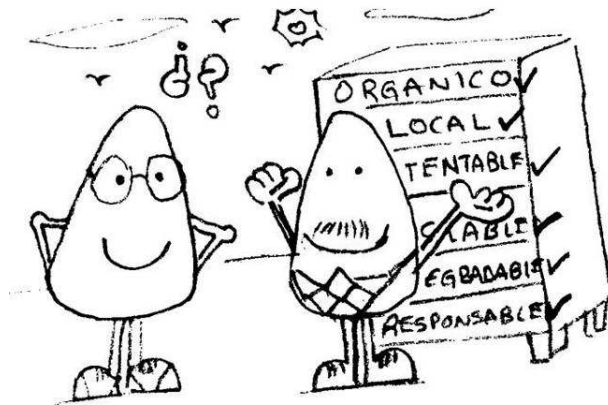


37.- Piensa antes de comprar, aprende a leer las etiquetas, busca comida orgánica y cultivos locales. (Los pesticidas dañan no solo al medio ambiente, también dañan tu salud)

38.- Compra a granel. Ahorras dinero y evitas generar basura de empaques. Además ayudas a reducir emisiones de combustible y para generar energía para producir los empaques individuales.



39.- Si no quieres comprar a granel o no puedes utilizar los kilos de producto que vienen a granel, ponte de acuerdo con familiares, vecinos o amigos con los que puedas compartir los gastos, todos ahorran y contribuyen a salvar el medio ambiente.



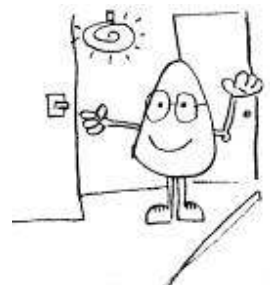
40.- Aprende a comprar. Revisa etiquetas y contenidos, verifica que las compañías promuevan la Responsabilidad Social Empresarial u otras certificaciones ambientales, eso significa que la empresa esta realizando acciones para beneficiar a la población, sus trabajadores o el medio ambiente. Si no las tienen, pregunta por que no, si la respuesta no te satisface, cambia de compañía por una más sustentable.



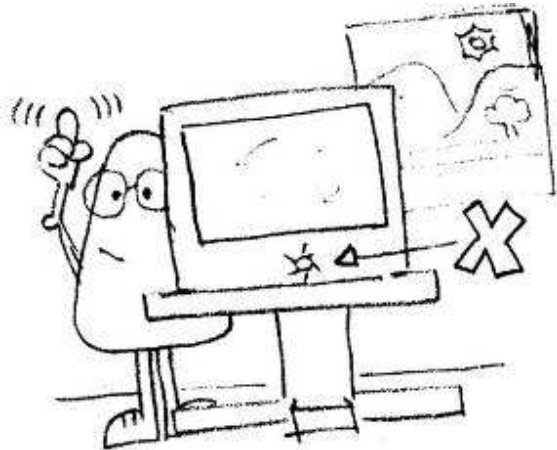
41.- No compres flores cortadas, se cultivan en invernaderos, por lo general fuera de la industria local, algunas incluso se importan (lo que aumenta en gran medida el consumo de combustible). Compra flores en macetas, prefiere flores o plantas nativas para regalar.

V.- EN EL HOGAR

42.- Apaga las luces cuando no estés en un área de tu casa.

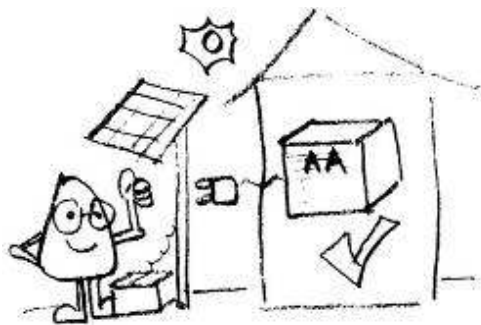
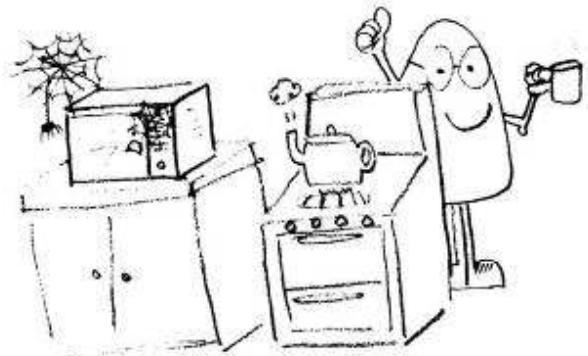


43.- Usa focos ahorradores. Reducen el consumo de energía hasta una cuarta parte y duran hasta 10 veces más que un foco incandescente. Puedes colocarlos en sitios, con mascaros o pantallas para conservar un ambiente mas calido (que es el principal argumento de por que no se quiere utilizar focos ahorradores o de luz blanca).



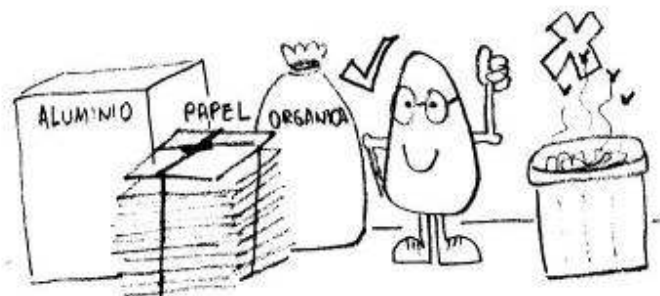
44.- No dejes los aparatos eléctricos en stand by. Si puedes desconéctalos por la noche.

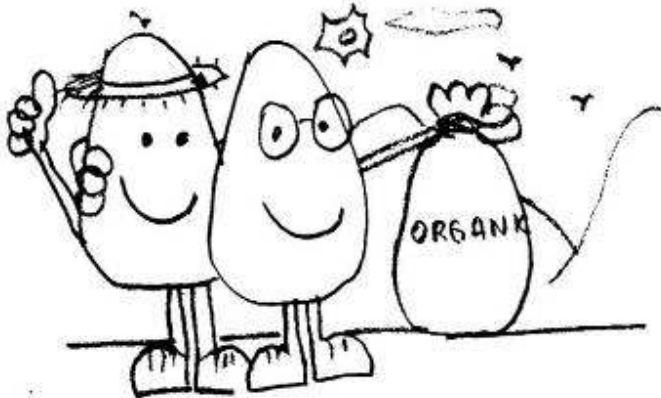
45.- Reduce al mínimo el uso del horno de microondas.



46.- ¿Necesitas aire acondicionado en tu casa?, investiga las nuevas tecnologías de uso de energía limpia para aires acondicionados: aires acondicionados solares (requieren 75% menos energía que otros aparatos)- www.solcool.net.

47.- Separa la basura. Si tu ciudad no tiene servicio de colecta separada de basura, pregunta al responsable local de tu gobierno, por que no. Si no te satisface la respuesta ve al congreso local y exige que se separe la basura. En algunos países, como Japón, es obligatorio separa la basura y cada día recogen un tipo de residuo: papel y cartón, plásticos, vidrio, sanitarios. La basura es un gran problema, pero puede ser un gran negocio. Reúnete con vecinos y amigos, y comiencen un programa vecinal o familiar de separación y venta de residuos. Existen miles de lugares que compran metal, chatarra, cartón, papel.





48.- Basura orgánica.



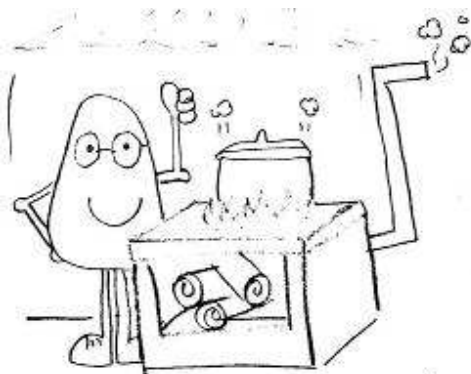
Promueve con los agricultores locales el uso de composta. Contribuye con ellos separando tus residuos orgánicos (excepto carne), infórmate y coordínate con ellos para hacer un área de

composteo (y luego pueden cultivar comida orgánica y venderla, con lo que les ayudas económicamente, ayudas al medio ambiente y a tu salud.)

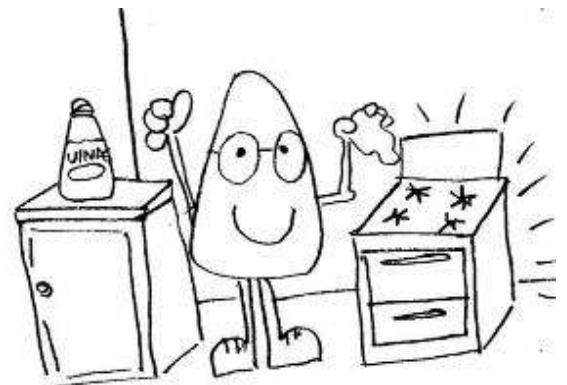
49.- Recicla las latas de aluminio. La energía que se ahorra al reciclar una lata de aluminio es suficiente para encender un foco por 8 horas.

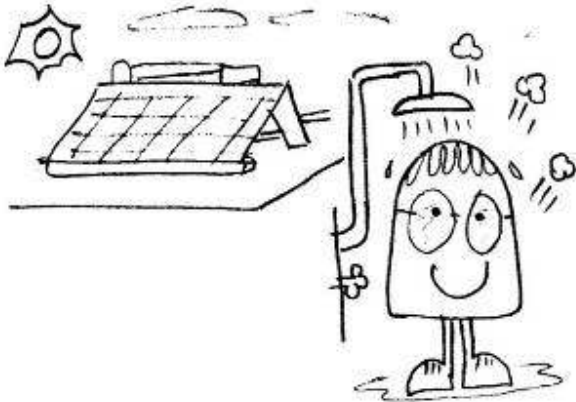


50.- Si cocinas en fogón, verifica la emisión de humo. Consulta las versiones más eficientes de fogón que han diseñado en todo el mundo algunas ONG. Esto evita que produzcas humo y otros residuos, que son malos para la salud y para el medio ambiente.



51.- Utiliza vinagre en lugar de solventes más agresivos para grasa en la cocina. El vinagre toma un poco más de tiempo, pero sus residuos son mucho menos peligrosos para la salud y el medio ambiente.





52.- Utiliza calentadores solares para el agua de la regadera, el costo inicial es un poco mayor a los calentadores normales, pero el costo de retorno a corto, mediano y largo plazo es increíble. Busca distribuidores locales de este tipo de tecnologías en tu localidad.

53.- Si no quieres cambiar tu calentador eléctrico o de gas, por lo menos asegúrate de que este bien aislado. Coloca el termostato de manera manual al menos una media hora antes de usarlo, no lo pongas en piloto automático, esto reduce en 70% tu eficiencia de combustible o energía (pues esta calentándose todo el tiempo, aunque no lo uses) y puedes esperar unos 10 minutos a que se caliente tu agua, reajústalo cuando ya no lo estés utilizando.

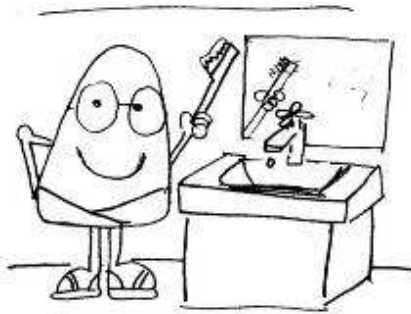


54.- Pinta tu casa de colores claros, coloca espejos y mantén limpias tus ventanas y cortinas. Aprovecha la Luz natural.

55.- Si apenas vas a construir planifica tus ventanas por donde entre la mejor cantidad de luz, coloca utiliza al máximo la luz natural y reduce la necesidad de uso de luz artificial.

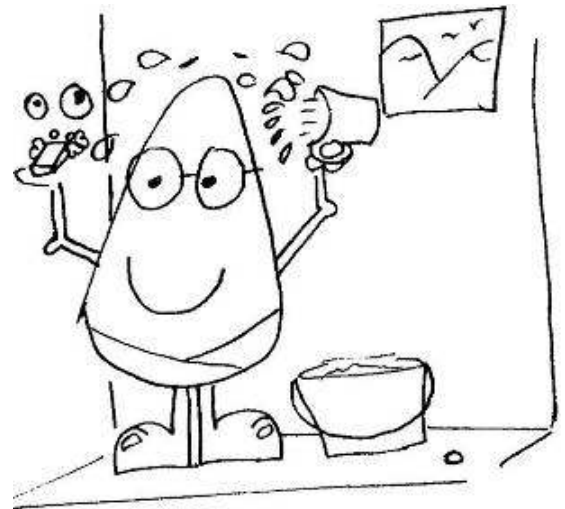


56.- Prefiere materiales locales para construcción, es más económico y amigable con el medio ambiente, ten cuidado que materiales como madera y zacate provengan de orígenes legales, bajo manejo o certificados.



57.- Cierra el grifo mientras te lavas los dientes, ábrelo para enjuagar y vuelve a cerrarlo. El gasto de agua por este tipo de malos hábitos (dejar el grifo abierto mientras te lavas los dientes), ocasiona el desperdicio de unos 500 litros de agua al año por persona.

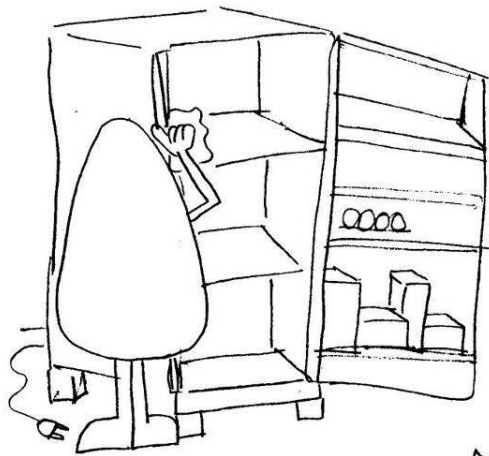
58.- Es preferible utilizar una cubeta para bañarse, un adulto promedio de 60 a 80 kilogramos puede asearse perfectamente con una cubeta de 20 litros. Un regadera por 10 minutos emplea aproximadamente 90 a 150 litros, dependiendo del tipo de regadera y una tina de baño emplea de 160 a 300 litros de agua. Intenta ahorrar agua al bañarte, mucho agua no significa mejor bañado, solo significa mayor desperdicio.



59.- Desconecta tus aparatos eléctricos cuando ya estén cargados. Los celulares, cepillos eléctricos y otros aparatos continúan succionando energía aún cuando su batería ya esta completamente cargada.

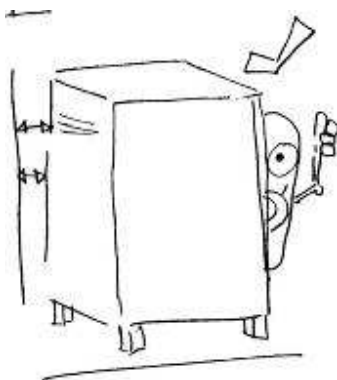
60.- Evita goteras y fugas. Llama al plomero inmediatamente si no puedes solucionar tu mismo la gotera.





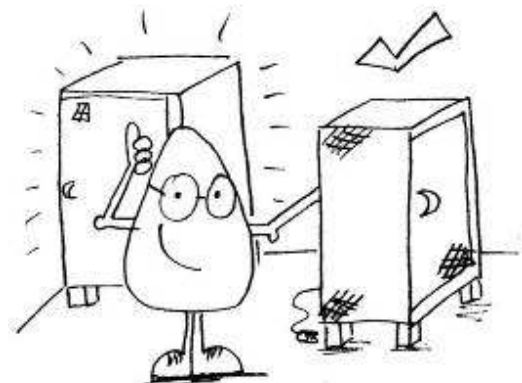
61.- Revisa que tu refrigerador y congelador estén bien cerrados, si no cierran bien puede que los contactos de la puerta estén sucios, límpialos con un trapo húmedo o bien puede que los imanes estén gastados, mándalos a revisar, puede ser solo un imán de unos cuantos centavos.

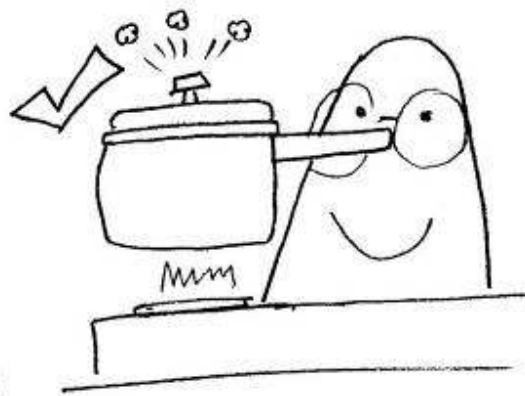
62.- Limpia cada semana el contenido de tu refrigerador y/o de tu congelador, desecha toda la comida que ya no vayas a utilizar (además de ser fuente de contaminación y un riesgo para tu salud) consume energía el mantenerla fría).



63.- Verifica que tu refrigerador este separado de la pared, ventilado, aparatos calientes (como la estufa) y protegido de la luz del sol.

64.- Verifica si en tu empresa local de servicio de energía tienen convenios firmados para cambio de aparatos viejos y gastadores de energía, con proveedores locales de equipo eléctricos para el hogar. Esto te permite dar a cambio tu refrigerador o aire acondicionado viejo como enganche por uno nuevo a crédito, algunas veces con cargo a tu recibo de electricidad. Si no lo tienen pregunta por qué y promueve este tipo de convenios con tus autoridades y representante locales.

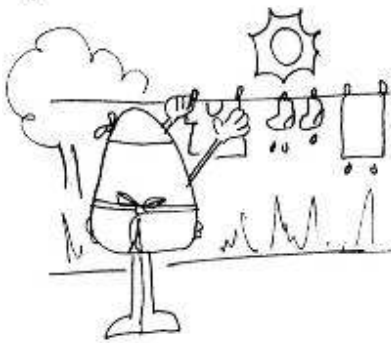
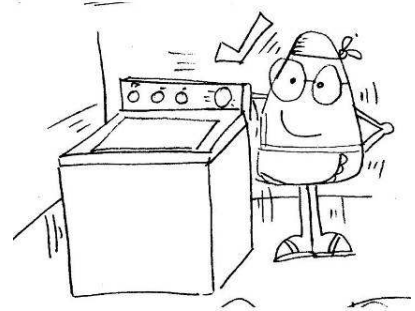




65.- Usa las ollas de presión y vaporeras. Ahorran más energía y son una forma de cocinar más saludable.



66.- Cuando uses una lavadora, procura usarla a carga completa, esto ahorra energía y agua.



67.- Usa la secadora eléctrica o de gas al mínimo (para días lluviosos o muy fríos), usa tendedero, utiliza la luz del Sol.



68.- Reduce el consumo de agua de tu inodoro de una forma muy sencilla: Coloca una o dos botellas de un litro llenas con agua. Ciérralas bien y colócalas en el tanque de tu inodoro.

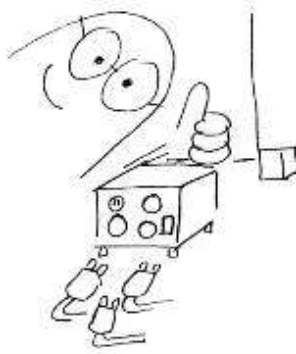
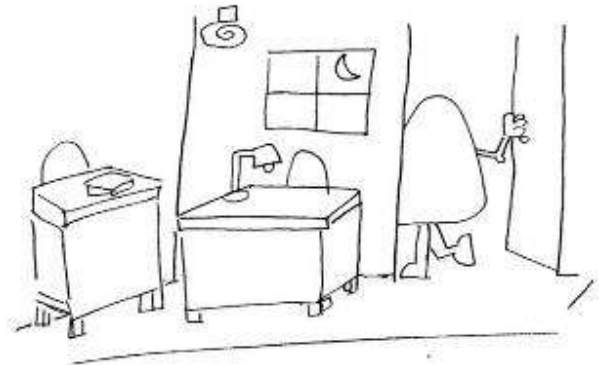


69.- Haz una prueba de gasto de energía en tu casa. Desconecta y apaga todas las luces hasta que el contador de Watts se detenga. Después con la ayuda de un familiar o amigo enciende sectores de la casa (todo lo que hay en la sala, o lo que esta en la recámara principal o la cocina) o bien verifica por tipo de uso (todos los focos, todos los aparatos eléctricos, todas las televisiones, etc.) esto te permitirá darte cuenta de cuales áreas o tipos de uso son menos eficientes en cuanto a uso de energía y te permitirá tomar decisiones.



VI.- EN EL TRABAJO

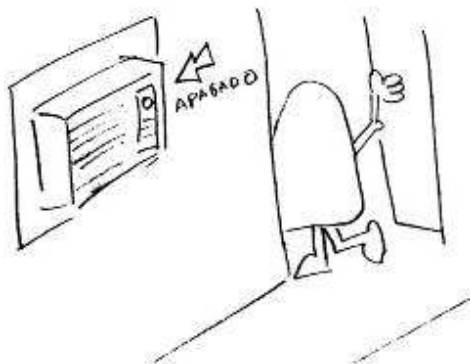
70.- Apaga las luces en áreas donde no estés trabajando. Cuando salgas de tu trabajo asegúrate que todas las luces estén apagadas. Iluminar una oficina vacía toda la noche, consume la energía equivalente a calentar 50 tazas de café.



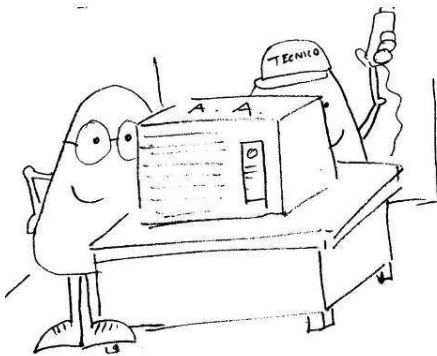
71.- Apaga y desconecta tu equipo al salir, no solo evitas el consumo inútil de energía residual, también evitar que el equipo vaya a dañarse por cambios repentinos de voltaje.



72.- Reduce el consumo de papel en la oficina. Antes de imprimir considera si necesitas imprimir. Cuando requieras imprimir documentos internos usa hojas por los dos lados o reutiliza hojas usadas.

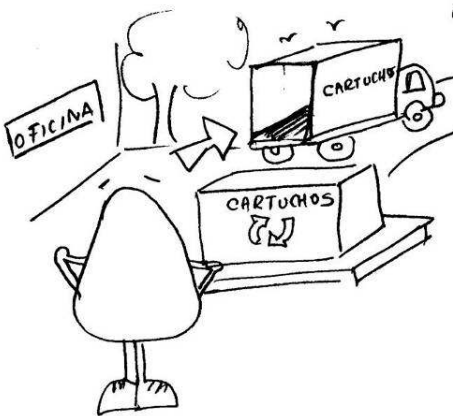
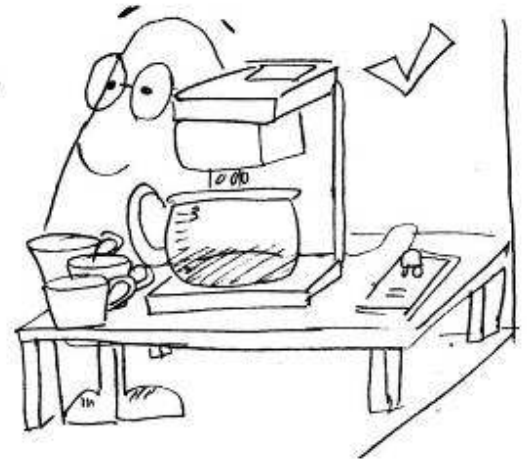


73.- Apaga el aire acondicionado cuando salgas de tu oficina. Es probablemente uno de los aparatos eléctricos que mayor consumo de energía generan en una oficina.



74.- Limpia los filtros del aire acondicionado. Esto ahorra energía y previene enfermedades respiratorias por el polvo acumulado.

75.- Prepara las tazas de café que vayan a usarse en tu oficina. Tú sabes por experiencia u organízate con tus compañeros. Apaga la cafetera cuando hayan terminado de preparar el café.

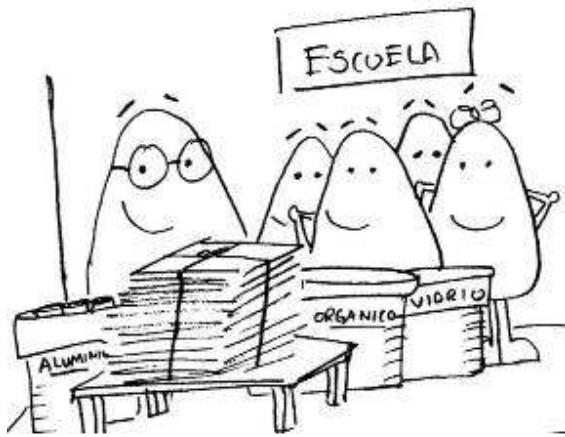


76.- Los cartuchos de tinta que dejes de usar, almacénalos y dispón de ellos a través de la empresa especializada, agencia de gobierno autorizada o a través de los números gratuitos que proporcionan las compañías fabricantes. Si tu compañía fabricante no tiene ese servicio, cambia de compañía.

VII.- EN LA ESCUELA

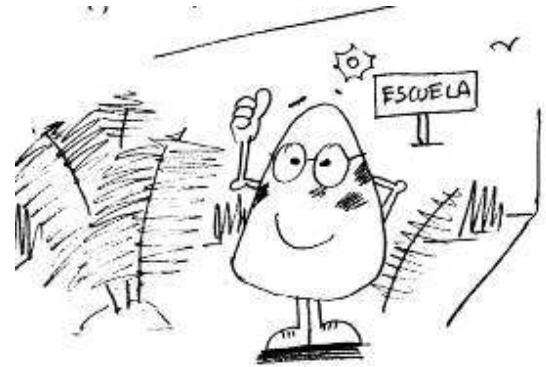
77.- Solicita a tus directivos y sociedades de padres de familia que utilicen focos ahorradores o lámparas de luz blanca en las aulas y oficinas de tu escuela.





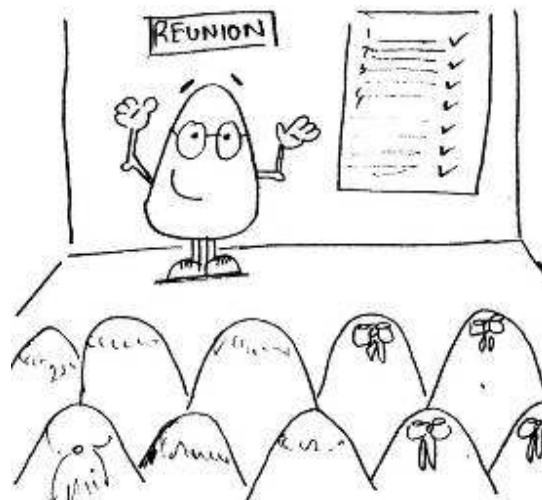
78.- Promueve la separación de residuos en tu escuela: orgánicos, papel y cartón, plástico, vidrio, sanitario. No sólo ayudas a mantener limpia tu escuela, de la venta de muchos de estos residuos puede obtenerse fondos para que la sociedad de alumnos o de padres haga mejoras a la misma.

79.- Promueve el uso de plantas nativas para las jardineras de tu escuela. Por lo general los requerimientos de agua y de mantenimiento (léase uso de fertilizantes y pesticidas) son menores que para plantas exóticas.

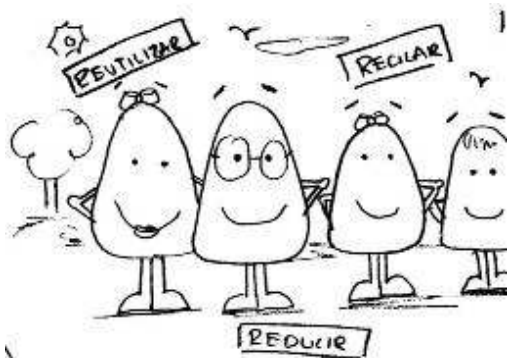


80.- Pregunta a tus maestros sobre el cambio climático y lo que puedes hacer.

81.- Organízate con tus compañeros y difunde algunas acciones listadas aquí.



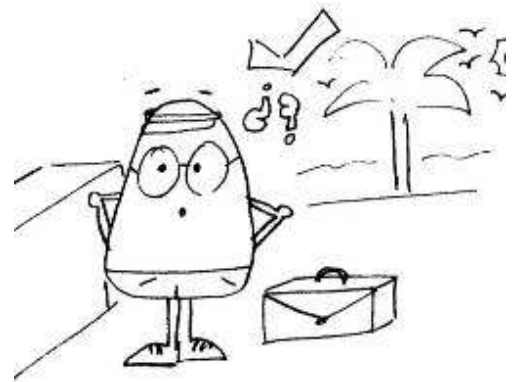
de las



82.- Promueve con tu familia, maestros y amigos el cambio de actitud y de hábitos para reducir los impactos del cambio climático.

VIII.- DE VACACIONES

83.- Verifica los méritos ecológicos del hotel donde vas a quedarte. Cumple con los estándares ambientales locales o del país a donde vas.



84.- Solicita que tus toallas sean lavadas cada segundo día, en lugar de diariamente.

85.- Prefiere los sitios que promueven ecoturismo (verifica que realmente sea ecoturismo), la cultura y los productos locales.

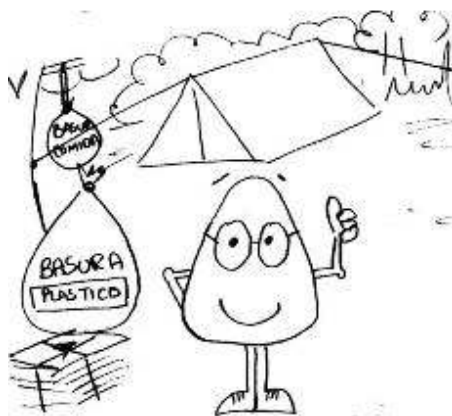
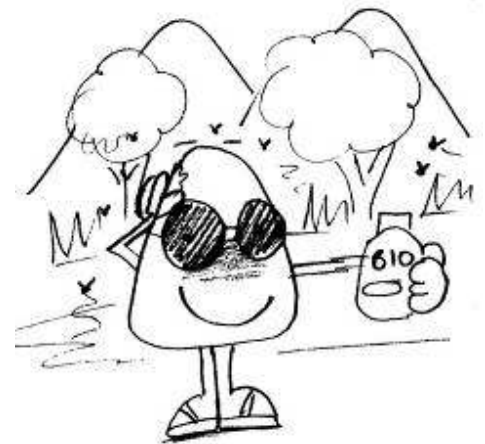


86.- Brinda preferencia a los sitios turísticos de tu localidad o región, no solo ayudas al medio ambiente al reducir el consumo de combustible y contaminantes por viajes en autobús o avión, también ayudas a la economía de tu localidad o región.



87.- Usa bloqueadores solares biodegradables, consulta en Internet algunos sitios especializados; protege a la fauna y flora acuática.

88.- Usa repelente biodegradable preferentemente base alcohol o usa repelentes naturales como el aceite de ajo, citronela, flor de alfalfa, nim, estafiate, entre otras.

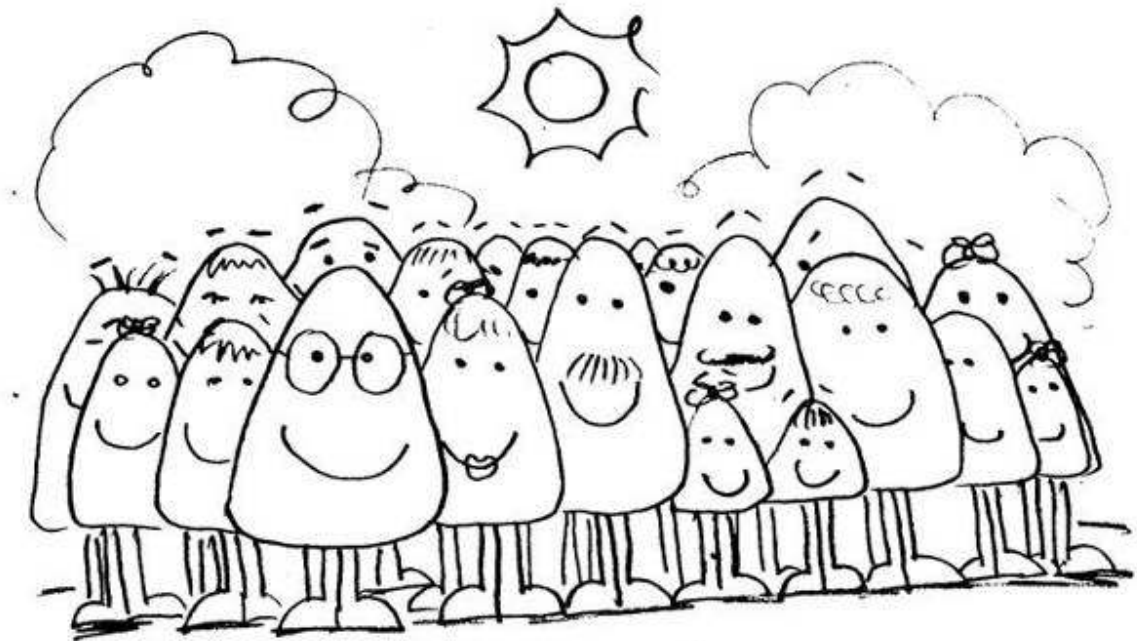


89.- Si vas a acampar asegúrate de llevar bolsas para basura, separa tu basura de los residuos de comida y cuélgalas lejos del alcance de animales silvestres.

90.- Si prendes una fogata, verifica que este permitido, haz una guardaraya alrededor y ten una cubeta de tierra o de agua cerca. Asegúrate de apagarla bien, remueve las cenizas y verifica que no hayan quedado brazas encendidas. Más de la mitad de los incendios forestales en áreas protegidas o zonas de recreación son causadas por fogatas descuidadas o mal apagadas.



IX.- HAZ ALGO

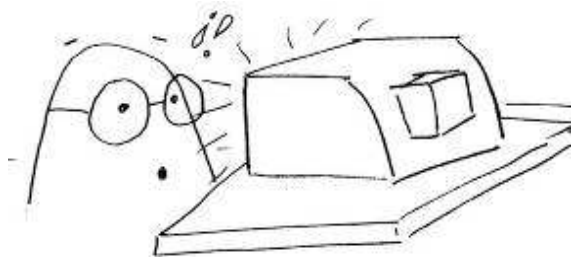


91.- Organízate con tu familia y tus amigos para impulsar un cambio de hábitos, todos somos parte del problema, y parte de la solución.

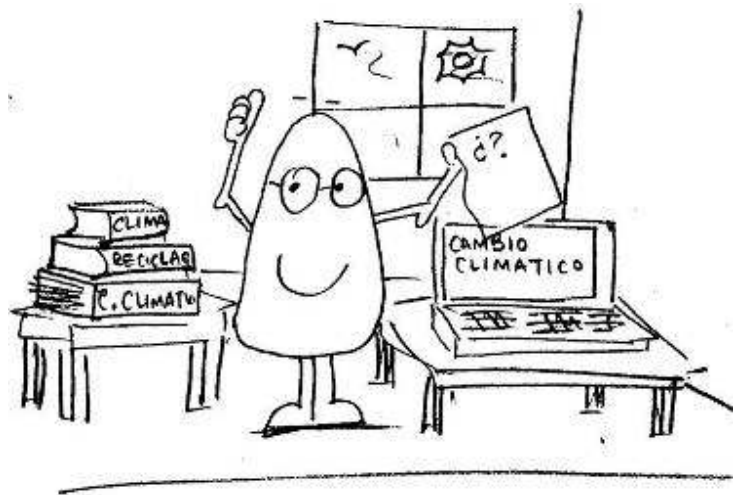


92.- Verifica tu huella de carbono en la siguiente página: www.mycarbonfootprint.eu/es/ ; y toma medidas para reducir tus emisiones de carbono a la atmósfera.

93.- Ve el documental "La verdad incómoda" de Al Gore y aprende sobre el cambio climático: www.climatecrisis.net .



94.- Busca en Internet toda la información sobre cambio climático que encuentres, pregunta a tus padres, maestros, representantes y autoridades sobre lo que cada uno de ellos hace para reducir los impactos a nivel local y contribuir con los esfuerzos globales.



95.- Haz algo.

