

Las buenas  
prácticas  
medioambientales  
para los Ciudadanos

# ¿Qué son las Buenas Prácticas Medioambientales?

---

El medio ambiente es el entorno en el que desarrollamos nuestra vida. Todos hemos oído hablar del grave deterioro que está experimentando la Tierra y también sufrimos las consecuencias: polución, restricciones de agua, pérdida de calidad de vida.

Ante el reto ambiental, debemos asumir nuestra responsabilidad y conocer las posibilidades que tenemos para protegerlo y mejorarlo.

Esta guía, dirigida a usuarios y consumidores, ofrece una serie de recomendaciones simples pero importantes que, aplicadas a nuestras acciones habituales en el hogar, trabajo, compra, etc., contribuirán a construir una sociedad cada vez más armónica con el medio ambiente.

Como resultado de la aplicación de las Buenas Prácticas, se conseguirá:

- Reducir el consumo de energía.
- Reducir el consumo de agua.
- Disminuir la generación de residuos y facilitar su reutilización.

La guía está estructurada en cinco áreas o secciones de trabajo, donde se describen las recomendaciones prácticas a aplicar en cada una de ellas:

1. Ahorro en el consumo de agua.
2. Generación de residuos.
3. Ahorro en el consumo de energía.
4. Limpieza.
5. Hábitos de consumo.

## Ahorro en el consumo de agua

---

El agua es un recurso cada vez más escaso, pero muchos la seguimos utilizando como si no fuera a acabarse nunca. En la Comunidad Valenciana cada ciudadano viene a consumir del orden de 300 litros al día.

Toda medida encaminada a la reducción del consumo de agua

implica una reducción del volumen de agua residual contaminada a depurar.

Por ello, es necesario establecer medidas prácticas y sencillas que permitan un ahorro de hasta un 10% de este recurso.

# Buenas prácticas

## Consumo

- Cerrar bien los grifos contribuye de forma importante al ahorro de agua. Una gota por segundo se convierte en 30 litros/día (aproximadamente el 10% del consumo medio diario).

- Alrededor del 75% del agua empleada en la casa se utiliza en el cuarto de baño. Utilizar la ducha con preferencia al baño reduce el consumo.

- Podemos reducir el volumen de agua utilizado en las cisternas del WC, manteniendo la eficacia de la acción limpiadora. La forma más sencilla es la introducción de botellas llenas de agua (o mejor de arena) o bajando la boyá. Otra solución consiste en sustituir las cisternas por otras de menor capacidad.

- La instalación de atomizadores y/o difusores de agua para los grifos asegura un nivel de agua eficaz para la limpieza, pero con menor aporte de caudal.

- Si se ha pensado en cambiar los grifos, se elegirán grifos monomando diseñados para regular mejor la temperatura del agua, que ahorran un 50% del consumo y no gotean.

- Para ser limpio no hace falta ser derrochador. No se utilizará el WC como basurero, se evitará tirar de la cadena innecesariamente y no se dejará correr el agua durante el cepillado de dientes y el afeitado, evitando el excesivo consumo de agua. Medidas tan sencillas como éstas permiten ahorrar agua.

## Limpieza

- Cuando utilizamos la lavadora y el lavaplatos a la mitad de su capacidad consumimos mayor cantidad de agua, de energía eléctrica y de detergentes que contaminan las aguas. Además, ya existen en el mercado lavadoras y lavavajillas que permiten seleccionar programas de ahorro en sus lavados.

- En la cocina, podemos limpiar las verduras y las hortalizas, así como otros alimentos en barreños de agua. No las limpie dejando correr el agua. Además, puede reutilizar el agua empleada en la cocción de verduras para regar sus plantas.

- No debemos lavar los platos bajo el grifo, sino llenando la pila. De este modo se utilizan menos de 20 litros de agua y ahorramos casi 80 litros cada vez que se friegan los platos dejando el grifo cerrado.

- Cuando lavamos el coche con manguera consumimos 10 veces más agua que si lo hacemos con un cubo de 50 litros y una bayeta.

- Cuando se arrojan por el desagüe restos de pinturas, barnices, disolvente o aceites se dificulta la depuración de las aguas. Si esos vertidos van a un cauce se forma una película en el agua que impide el intercambio de gases, asfixiando la vida que hay en ella.

## Riego

- En el jardín, procuraremos aplicar técnicas de riego por goteo y microaspersión, que consumen menor cantidad de agua que el tradicional riego con manguera.

- El riego en horas de baja insolación reduce las pérdidas por evaporación.

## Generación de residuos

---

Muchos de los productos que la industria fabrica para hacernos la vida más fácil, acaban en el cubo de la basura. Cada ciudadano genera alrededor de 1'4 Kg. de basura al día, basura que en su mayor parte se acumula en vertederos, causando problemas de olores y contaminación de las aguas, suelos... Por ello,

debemos adoptar acciones para minimizar, reciclar y recuperar las materias que componen los productos que adquirimos.

Todos podemos contribuir adoptando una serie de buenas prácticas medioambientales.

# Buenas prácticas

## Segregación

- Depositar las pilas botón (de reloj) en contenedores específicos contribuye de forma eficaz a reducir la contaminación. Una pila botón puede llegar a contaminar 500.000 litros de agua.

- Podemos separar el cartón y el papel (revistas, periódicos, correo publicitario, cartones, envoltorios de papel y de cartón) del resto de las basuras y depositarlas en el contenedor más cercano destinado a tal fin, para facilitar su uso en la fabricación de papel reciclado. De esta manera, evitaremos talar más árboles de los necesarios.

- Separar las botellas de vidrio del resto de las basuras y depositarlas en el contenedor más cercano dedicado a tal fin, favorece el reciclado del vidrio.

- No debemos tirar a la basura o en el WC los medicamentos caducados, sino llevarlos a la farmacia más próxima donde se harán cargo de ellos.

- Colaborar con los sistemas de recogida de basuras implantados en cada municipio contribuye de forma eficaz a mejorar la gestión de los residuos y objetos usados que, de esta manera, son correctamente tratados.

- Destinar los escombros de las obras de casa a escombreras debidamente

autorizadas y no verterlos en cualquier terreno.

## Productos

- Una forma de minimizar los residuos es reducir la compra de productos de usar y tirar. No abusar de los platos, vasos y cubiertos de un solo uso, ya que contribuyen a un aumento desmesurado de las basuras generadas.

- Alargar el ciclo de vida de los productos. Las sábanas y toallas viejas se pueden emplear como trapos para la limpieza, la ropa usada podemos depositarla en una ONG (Organización No Gubernamental). En definitiva, no debemos tirar todo aquello que puede tener utilidad para alguien (juguetes, ropa usada, muebles viejos, chatarra). Seguro que en nuestro entorno hay charreros y recuperadores que le encontrarán un valor.

- En la cocina, guardar los alimentos en fiambreras, ya que así se reduce el consumo de papel de aluminio y de plástico para envolver, que se convertirán en residuos.

## Comprar

- Hacer la compra con carrito o cesta propios, ya que cada bolsa de plástico que usamos aumenta la cantidad de basura generada. Podemos reutilizar las bolsas que proporcionan los comercios, por ejemplo, como bolsas de basura.

## Ahorro en el consumo de energía

---

El consumo excesivo de energía supone contaminar el medio ambiente. De forma indirecta, al encender un interruptor, al conectar la calefacción o conducir demasiado rápido, estamos generando gases que favorecen el

efecto invernadero y la lluvia ácida. Por ello, es importante concienciarnos de que con pequeñas medidas diarias podemos hacer mucho por nuestro entorno.

### Buenas prácticas

#### Iluminación

- Las bombillas de bajo consumo permiten un ahorro de energía eléctrica de hasta un 80%. Su utilización contribuye de forma efectiva al ahorro energético.

- Apagar las luces de las salas y habitaciones cuando no se utilizan, o cuando se sale de ellas, contribuye a reducir el consumo de energía.

- No es recomendable apagar los tubos fluorescentes donde vayamos a encenderlos en menos de cinco horas, pues el mayor consumo de energía se produce en el encendido.

- El polvo resta mucha efectividad a la iluminación. Debemos mantener limpias las bombillas y tubos fluorescentes y emplear lámparas y apliques traslúcidos en vez de opacos, de este modo aumentaremos la efectividad de la iluminación artificial.

- Los colores claros en las paredes reducen la necesidad de iluminación artificial.

### Electrodomésticos

- Al introducir alimentos calientes en el frigorífico éste trabaja más para mantener la misma temperatura en su interior, aumentando el consumo de energía eléctrica.

- No debemos tener el televisor encendido cuando no se le presta atención. Además, mantener un equipo de música, el televisor o el vídeo en posición de stand-by consume del orden de 1'5 vatios diarios.

- No utilizaremos ni el lavaplatos ni la lavadora a la mitad de su capacidad, ya que consume el doble de la energía necesaria. Al lavar con agua caliente, el consumo eléctrico de las lavadoras se dispara, es preferible lavar con agua fría.

- Si se puede regular la temperatura del calentador, la colocaremos como máximo a 60 grados, pues más temperatura supone la necesidad de mezclar con agua fría. Cada grado que se baje en el termostato supone un ahorro importante de electricidad.

- Las cocinas, calefacciones y los calentadores de gas gastan menos que los eléctricos.

### Climatización

- Aislar con cristales dobles impide que la calefacción o la refrigeración pierdan efecto.

- Control del termostato de los radiadores, de la calefacción y de la refrigeración. La temperatura ideal en invierno es de 20 durante el día y de 18 durante la noche. El abuso del aire acondicionado en verano, además de consumir mucha energía, libera gases

que provocan la destrucción de la capa de ozono.

### Cocina

- En la cocina, tapar las cazuelas para no despilfarrar calor y energía. La olla exprés es la mejor opción, porque ahorra tiempo y energía. No utilizar cazos de tamaño menor al del hornillo donde va a disponerlo, ya que así perdemos mucha energía.

- Si se cocina con placa eléctrica, debemos apagarla 10 minutos antes de terminar de cocinar para aprovechar el calor residual.

- Si se mantiene bien cerrada la puerta del horno cuando se cocina y se evita abrir numerosas veces la puerta de la nevera, conseguiremos disminuir la pérdida de energía.

### Transporte

- Caminar o emplear el transporte público (tren, metro, autobús...) siempre que sea posible. Una buena práctica es compartir el vehículo con amigos o vecinos que hagan el mismo itinerario al trabajo, colegio, universidad, la compra...

- Si se conduce con acelerones y frenazos bruscos y a más de 90-100 Km./hora se consume más combustible y se emite mayor cantidad de gases a la atmósfera. La conducción respetuosa con las señales viarias, además de favorecer la seguridad vial, disminuye el consumo de combustible.

- Mantener el coche en condiciones óptimas y revisado supone un ahorro de consumo de combustible y una menor emisión de gases a la atmósfera. Los filtros sucios de gasolina aumentan el consumo de combustible.

## Limpieza

---

La gran mayoría de los productos empleados para la limpieza del hogar son productos que, una vez emitidos a la atmósfera (aerosoles, ambientadores) o añadidos al agua de lavado (agentes químicos), son perjudiciales para el medio ambiente.

Hay pequeñas medidas y productos alternativos que nos permiten el mismo fin y que no son tan nocivos a nuestro entorno.

## Buenas prácticas

- La utilización de productos de limpieza menos agresivos para el medio ambiente contribuye a su conservación.
- El abuso de productos químicos en la limpieza del hogar no asegura un mejor resultado, y es una causa de contaminación.
- No utilizar papel de cocina o servilletas de papel para cualquier cosa. Emplear trapos de tela para limpiar y secarse las manos o la vajilla.
- Procurar la compra de detergentes sin fosfatos. Los fosfatos tienen consecuencias nocivas en los cauces fluviales al producir un crecimiento excesivo de algas, que impiden la vida al resto de la fauna.
- No abusar del detergente en la lavadora y en el lavavajillas, ni utilizar estos electrodomésticos a media carga, ello supone duplicar los consumos de agua, energía y detergente.
- Procurar que la ropa se pueda lavar a mano o a máquina, de este modo se reducirán los residuos tóxicos generados por la limpieza en seco.

- Determinados productos naturales son perfectos agentes sustitutivos de algunos agentes de limpieza:

El vinagre tiene muchas propiedades: puede realizar la misma función que el suavizante, junto con agua caliente es un buen producto abrillantador del suelo, se puede emplear para limpiar la encimera de la cocina como desengrasante y es muy buen descalcificador.

El zumo de limón también es muy buen desengrasante.

Con papel de periódico y amoníaco diluido se limpian muy bien los cristales.

Existen quitamanchas caseros muy buenos y que no perjudican el medioambiente (por ejemplo: polvos de talco y lavavajillas para manchas de grasa y aceite).

- Colaborar en mantener limpia la ciudad (depositar las latas vacías, envoltorios de bocadillo, colillas, etc. en las papeleras), además de constituir una norma de convivencia, también ayuda al medio ambiente.

## Hábitos de consumo

---

Como ciudadanos comprometidos con nuestro entorno, la compra es una de las operaciones que más pueden

beneficiar o perjudicar el medio ambiente.

## Buenas prácticas

### Productos ecológicos

- Fomentar y educar a la familia en la compra de productos ecológicos y de productos en envases reciclables. Para ello, se deben conocer los símbolos que acreditan que un producto es ecológico o que un envase es reciclable y distinguir el significado de cada etiqueta donde se indican las características ambientales del producto.

- Las Etiquetas Ecológicas se otorgan a aquellos productos que tienen una menor incidencia sobre el medio ambiente, ya que cumplen una serie de criterios ecológicos definidos previamente por el análisis del ciclo de vida del producto. Las más interesantes para los ciudadanos de la Comunidad Valenciana son :



## Etiqueta Ecológica de la Unión Europea



## Marca Aenor-Medio Ambiente



### Reciclable:

El símbolo de las tres flechas en círculo indica que el material de envase es reciclable.



### Punto Verde:

Se otorga a aquellos envases adheridos a un sistema integrado de gestión que asegura su recogida, lo que facilita la posterior valoración y reciclado del material.

### Productos tóxicos

- Leer atentamente las instrucciones de uso de los productos. En las etiquetas de los productos debe constar toda la información necesaria para una correcta utilización por parte del usuario: Avisos sobre seguridad y medio ambiente, cómo almacenar el producto, fechas de caducidad, etc.
- Evitar la compra de detergentes con fosfatos o que contengan cloro, pues son sustancias altamente contaminantes.
- Al comprar pilas, evitaremos las que contengan sustancias tóxicas, como plomo o mercurio.

### Envases y embalaje

- Cuando se evita la compra de productos sobreempaquetados se contribuye de forma eficaz a la protección del medio ambiente, ya que reducimos la generación de un volumen importante de residuos.

- Los productos envasados con muchos envoltorios accesorios no implican una mayor calidad y aumentan el volumen de residuos. Téngase en cuenta en la compra que a menor cantidad de envases accesorios corresponde menor cantidad de residuos.

- La utilización de carritos o cestas de la compra evita el uso de múltiples bolsas, que acabarán siendo un residuo.

- Aunque en determinados momentos los productos desechables puedan ser de gran ayuda, al final acaban en el cubo de la basura. La cultura de "usar y tirar" no favorece al medio ambiente.

- Una buena práctica es la compra de productos de limpieza concentrados (suavizantes, abrillantadores). Los envases son de menor tamaño, de esa manera, reducimos el volumen de nuestras basuras.

- Los recipientes rociadores que se accionan a mano apretando un gatillo son tan eficaces como los aerosoles, en su proceso de fabricación el consumo de energía es menor y además se pueden arrojar a la basura con menor riesgo.

- Los aros de plástico que unen las latas de bebida se convierten, en los vertederos, en trampas para las aves, que quedan aprisionadas llegando a morir por estrangulamiento. Debemos romper dichos aros con las tijeras antes de tirarlos a la basura o depositarlos en contenedores específicos para su recogida y posterior reciclado.

# Legislación medioambiental aplicable

---

- Real Decreto Legislativo 1/2001, de 20 de julio, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley de Aguas. Regula las autorizaciones de vertido a solicitar por las actividades que contaminan los cauces públicos.
- Real Decreto 849/86, por el que se aprueba el Reglamento de Dominio Público Hidráulico
- Real Decreto 484/ 95, sobre medidas de regularización y control de vertidos de aguas residuales
- Ley 22/88, de Costas
- Real Decreto 1471/89, por el que se aprueba el Reglamento para el desarrollo y ejecución de la Ley de Costas.
- Ley 2/92 del Gobierno Valenciano, de Saneamiento de las Aguas Residuales de la Comunidad Valenciana
- Decreto 266/94, por el que se aprueba el Reglamento sobre Régimen Económico Financiero y Tributario del Canon de Saneamiento de la Comunidad Valenciana
- Decreto 173/2000, del Gobierno Valenciano, sobre prevención de la legionelosis en la industria.
- Ley 10/98, de Residuos. Regula la producción y gestión de los residuos.
- Real Decreto 833/88, de Residuos Tóxicos y Peligrosos. Expone las obligaciones de los productores y gestores de residuos tóxicos y peligrosos.
- Real Decreto 952/97, de Residuos Tóxicos y Peligrosos. Modifica en parte el Real Decreto 833/88
- Real Decreto 1383/2002, regula la gestión de los vehículos al final de su vida útil.
- Ley 10/2000, de Residuos de la Comunidad Valenciana
- Orden de 28 de febrero de 1989, por la que se regula gestión de aceites usados.
- Orden de 13 de junio de 1990, por la que se modifica la Orden del 28 de febrero sobre regulación de aceites usados.
- Orden de 13 de junio de 1990, por la que se modifica la orden de 28 de febrero de regulación de aceites usados.
- Decreto 2/2003, del Consell de la Generalitat, por el que se aprueba el Reglamento para la Producción, Posesión y Gestión de los Neumáticos Fuera de Uso en la Comunidad Valenciana.
- Ley 11/97, de Envases y Residuos de Envases. Regula todos los aspectos relacionados con los envases y la producción de residuos derivados de su uso.
- Real Decreto 782/98, que reglamenta la Ley de Envases y Residuos de Envases. Expone las obligaciones de los envasadores, así como de los fabricantes, comercializadores y valorizadores de envases.
- Ley 38/72, de Protección del Ambiente Atmosférico
- Decreto 833/75, por el que se desarrolla la Ley anterior.
- Real Decreto 547/79, de modificación del Decreto 833/75
- Orden de 18 de octubre de 1976, sobre prevención y corrección de la contaminación industrial de la atmósfera.
- Ley 7/2002, de la Generalitat Valenciana de Protección contra la Contaminación Acústica.

# Direcciones de interés

---

## Conselleria de Medi Ambient

Dirección General de Educación y Calidad Ambiental  
C/ Francisco Cubells, 7 • 46011 Valencia  
Tel.: 96 386 63 50 - Fax: 96 386 50 67

Dirección Territorial de Castellón  
Av. Hermanos Bou, 47 • 12003 Castellón  
Tel.: 964 35 80 00 - Fax: 964 35 88 57

Dirección Territorial de Valencia  
C/ Gregori Gea, 27 • 46009 Valencia  
Tel.: 96 386 60 00 - Fax: 96 386 62 52

Dirección Territorial de Alicante  
C/ Churruca, 29 • 03003 Alicante  
Tel.: 96 593 40 00 - Fax: 96 593 44 96

Vaersa  
C/ Francisco Cubells, 7 • 46011 Valencia  
Tel.: 96 197 19 00 - Fax: 96 197 19 83

## Cámaras de Comercio

Cámara de Comercio de Alcoy  
C/ San Francisco, 10 • 03801 Alcoy  
Tel.: 96 554 91 00 - Fax: 96 554 90 99

Cámara de Comercio de Alicante  
C/ San Fernando, 4 • 03002 Alicante  
Tel.: 96 520 11 33 - Fax: 96 520 14 57

Cámara de Comercio de Castellón  
Av. Hermanos Bou, 79 • 12003 Castellón  
Tel.: 964 35 65 00 - Fax: 964 35 65 10

Cámara de Comercio de Orihuela  
Av. La Vega, 22 • 03300 Orihuela  
Tel.: 96 674 35 02 - Fax: 96 673 67 30

Cámara de Comercio de Valencia  
C/ Poeta Querol, 15 • 46002 Valencia  
Tel.: 96 310 39 00 - Fax: 96 353 17 42

Consejo Superior de Cámaras de Comercio de la Comunidad Valenciana  
Pl. Alfonso El Magnánimo, 12 • 46003 Valencia  
Tel.: 96 353 40 72 - Fax: 96 353 40 73