
¿Por qué es importante reciclar?

- Porque el deterioro de nuestro entorno natural repercute en nuestra salud, también en la tuya.
- Porque [hay muchos residuos que pueden ser reciclados](#) y acaban en el vertedero. Contaminan el suelo, las aguas subterráneas y la atmósfera, degradando nuestro entorno o medio ambiente.
- Porque mejorando nuestro entorno, contribuimos a mejorar nuestra salud. Prevenir es mucho más que curar, eso ya lo sabes.
- Porque cada ciudadano, en España, genera por término medio, más de 600 kg de residuos al año (1,7 kg/día), o sea, más de 25 millones de toneladas de basura al año. (1,7 kg/día x 365 días x 40 millones de habitantes). *¿Te has parado a pensarlo?*
- Porque todos podemos modificar voluntariamente nuestros hábitos, utilizando las tres erres: **REDUCIR**, **REUTILIZAR** y, por último, **RECICLAR** nuestras basuras, en este orden de prioridad.

Reducir el consumo es el primer paso para no agotar el planeta.

El mejor residuo es aquel que no se produce.

De esta manera se consigue evitar el deterioro medioambiental, un ahorro de materias primas y de energía y una mejora de la salud.

- Porque depositar uno de estos envases en un contenedor es más que un acto rutinario, significa todo un gesto solidario con el planeta. Es necesaria la participación activa y constante de los ciudadanos.
- Porque es necesario separar en origen: papel, plástico, metal y briks, vidrio, pilas, [medicamentos](#), cartuchos de tóner, residuos orgánicos...
- Porque es necesario difundir lo que ya sabes para que cada vez seamos más. No hay duda que la cultura del reciclado debe abarcar todas las actividades de la vida diaria. Estos hábitos suponen una aportación a la conservación del medio ambiente y una inversión en nuestra salud

¿Has pensado en la contaminación que produce el [agua embotellada](#)? La fabricación de las botellas de plástico, la gestión de su reciclado, el transporte de las botellas llenas, a veces desde largas distancias.

¿Somos conscientes del alcance de nuestros hábitos de consumo? Tal vez no, pero al elegir entre el [coche](#) o tomar [el autobús](#), entre separar nuestros residuos o no hacerlo hay un paso importante que determinará nuestro impacto

sobre el planeta, incluidas por supuesto, las personas.

REDUCE:

- [Compra](#) solo lo que necesites.
- Evita los [productos con demasiado embalaje](#), sobre todo los de corcho blanco (bandejas de poliespán con un film de plástico).
- Algunos productos los podemos hacer en casa, [sin necesidad de comprarlos](#) ya manufacturados (bollería, mahonesa, salsa de tomate...).
- Modera la utilización de papel de aluminio y plástico para envolver.
- Los envases familiares son preferibles a los envases individuales de pequeñas dosis.
- Evita productos de un solo uso (papel de cocina, servilletas, cubiertos, platos, vasos...)
- Guarda los alimentos en fiambreras y tarros en lugar de envases de aluminio o plásticos desechables.
- Compra productos locales. Lleva tu propia bolsa de tela o malla o carrito.
- Cuando cocines procura tapar las ollas y cacerolas.

Reduce el consumo de energía. No despilfarres energía:

- Utiliza electrodomésticos y bombillas de bajo consumo (duran 8 veces más y consumen una cuarta parte que las convencionales incandescentes).
- Aísla bien tu hogar. Mantén el termostato a una temperatura entre 18-20º C (por cada grado que aumente, consume entre un 5-7 % más de energía).
- El aire acondicionado por debajo de los 25º consume más de un 8 %.
- Apaga la luz al salir de la habitación.
- Configura el ordenador y la impresora en modo "ahorro de energía" para reducir el consumo en un 20%.
- Camina siempre que puedas ([¿te suena?](#)) o utiliza [la bici](#) y el transporte público en lugar del coche.
- Si no puedes prescindir del vehículo privado procura compartirlo y mantenerlo en buen estado para que consuma y contamine menos. Bajar la velocidad de 120 a 90 km/hora supone un 25 % en el ahorro de gasolina.

Reduce el consumo de agua:

Gasto de agua:

Descarga de la cisterna del váter	13 litros
1 Lavadora	70 litros
1 Ducha	60 litros
1 Baño	170 litros
1 Lavavajillas	35 litros

- Enciende tu lavadora cuando esté llena y utiliza programas de baja temperatura (se gasta un 90% más de energía lavando en agua caliente).
- Arregla las fugas de agua (un grifo que gotea pierde 100 litros de agua al mes).
- En los grifos se pueden colocar reductores de caudal (aireadores o perlizadores).
- No utilices el desagüe como papelera, ni derrames productos contaminantes o el aceite usado.

REUTILIZA:

- Guarda las bolsas del supermercado y vuelve a usarlas para ir a la compra o para tirar la basura.
- Utiliza pilas recargables y envases de vidrio.
- Reutiliza el papel. Reutiliza las caras en blanco de los documentos impresos para tomar notas, imprimir borradores de documentos...
- Fotocopia a doble cara.
- Reutiliza los sobres para envíos internos.
- Las redes informáticas de comunicación interna (intranets) y el correo electrónico hacen más fácil el envío y recepción de información sin necesidad de utilizar el papel.

Y por último, RECICLA:

Recicla el papel y cómpralo reciclado 100 % y libre de cloro. Reducirás el consumo de agua, petróleo y las emisiones de CO2 y evitarás la tala de muchos árboles.

Recicla para devolver al ciclo productivo los materiales que hay en los residuos para que después de un tratamiento puedan incorporarse al mismo proceso. Así evitamos el deterioro medioambiental y un ahorro de materias primas y de energía.

Las montañas de basura que generamos contaminan los suelos por lixiviados o emiten dioxinas a la atmósfera. La industria del reciclaje trata de convertir la basura en un recurso.

La recogida selectiva permite recuperar los envases para ahorrar energía y disminuir la contaminación.

El 70% de la basura va a parar a los vertederos.

Al separar para reciclar, se reduce la cantidad de desechos que han de quemarse y se utilizan menos materias primas.

RECUERDA:

Recuerda que son pequeñas cosas, pero hay que ponerlas en práctica todos los días.

El mundo está en tus manos.

"Si planificas para un año, siembra trigo, si planificas para una década, planta árboles. Si planificas para una vida, educa personas" (Kwan Tzu).

Lecturas adicionales:

- La [huella ecológica](#) es un reciente indicador ambiental para conocer nuestro impacto ambiental medido en hectáreas per cápita. Nos ayuda a comprender cómo afecta nuestro modo de vida a la naturaleza.
- La [sesión informativa sobre la importancia del reciclado](#), que se utilizó para la información en los centros de salud, está colgada en la red, gracias a Juan Bravo Acuña.
- [Dónde separar cada residuo](#). Web del Portal del Consumidor de la Comunidad de Madrid.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



¿Por qué es importante reciclar?

Esther Ruiz Chércoles. Pediatra
Pablo Llobera Serra. Educador ambiental
Carmen Ferrer Arnedo. Atención al paciente
Juan Bravo Acuña. Pediatra



www.familiaysalud.es



Fecha de publicación: 19-02-2019

Autor/es:

- [Esther Ruiz Chércoles](#). Pediatra. Centro de Salud "María Jesús Hereza". Leganés (Madrid)
- [Pablo Llobera Serra](#). Educador ambiental.
- [Carmen Ferrer Amedo](#). Jefa de Servicio de Atención al paciente. Hospital Central de la Cruz Roja. Madrid
- [Juan Bravo Acuña](#). Pediatra. Centro de Salud "El Greco". Getafe (Madrid)
- [Ana Martínez Rubio \(In Memoriam\)](#). .

