Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

¿Qué puedo reciclar?

¿Qué es eso de la huella de carbono?

La huella de carbono mide el impacto de nuestras actividades en la cantidad de dióxido de carbono (CO_2) producida durante la combustión de combustibles fósiles. Se expresa en toneladas de CO_2 emitidas.

Los expertos proponen 2 toneladas por persona y año. La media mundial actual es de 4 toneladas por persona, con grandes variaciones entre los países (20 toneladas en los Estados Unidos de América, 9 en el Reino Unido, 3 en China y 1,2 en la India). Las acciones que buscan reducir las emisiones de carbono pueden ser muy beneficiosas para la salud.

¿Cómo influye en mi salud?

El aumento de la actividad física puede reducir la obesidad, las enfermedades cardiacas, la tensión arterial, la diabetes, la osteoporosis y el cáncer. La disminución de la contaminación del aire puede reducir las enfermedades respiratorias, como el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica.

¿Y yo qué puedo hacer?

- Ve al trabajo o a la escuela andando, en bicicleta, compartiendo el coche con otras personas o en transporte público.
- Compra alimentos frescos de temporada producidos localmente. Se reduce el consumo de combustible que se usa para su transporte
- Evita beber agua embotellada, porque tiene grandes costos ambientales y económicos relacionados con las botellas de plástico y el transporte.
- Recicla tus desechos orgánicos (restos de vegetales) en abono orgánico para las plantas.
- Apaga las luces de las habitaciones que no esté utilizando. Puede evitar la emisión de 400 kg de CO_2 al año.
- No dejes los aparatos en modo de espera. Utiliza el botón de encendido y apagado. Cuando un televisor está encendido 3 horas al día (la media europea) y en modo de espera durante las 21 horas restantes, el 40% del consumo de energía corresponde a este último periodo.
- Desenchufa el cargador del teléfono móvil cuando no lo estés utilizando. Aunque no esté conectado al teléfono, sigue consumiendo electricidad.
- Recicla lo máximo posible. Separa el vidrio, papel, cartón, plástico y latas del resto de la basura, y mételos en los correspondientes contenedores. Se ahorra 1,5 kg de CO_2 por cada kilo de plástico reciclado; 300 g de CO_2 por cada kilo de vidrio y 900 g de CO_2 por cada kilo de papel.

¿Qué puedo reciclar?

A. **Los plásticos** tardan mucho en degradarse. Aplasta los envases para reducir su volumen.

Producimos 28 kg/año/persona de envases de plástico, latas y briks.

Con el reciclado de 2 toneladas de plástico usado se ahorra una tonelada de petróleo bruto.

B. **Papel y cartón:**

En España se reciclan cada año más de 2 millones y medio de toneladas de papel, aunque una cantidad similar se envía a vertederos o incineradoras.

Para fabricar una tonelada de papel se necesitan entre 12 y 16 árboles de tamaño mediano (cada uno tarda en crecer 20 años) y más de 300 kg de petróleo. El reciclado de papel disminuye la tala de árboles, el consumo de agua en un 86 % y el de energía en un 65%.

Por cada folio que se recicle se ahorra la energía equivalente al funcionamiento durante 1 hora de 2 bombillas de bajo consumo de 20 vatios (w), que dan la misma luz que 2 bombillas incandescentes de 100w.

C. **Vidrio:**

Los envases de vidrio pueden ser reutilizados una y otra vez antes de ser reciclados.

Los envases de vidrio no son basura, sino materia prima. Se ahorra el 93% de los materiales y el 23% de la energía en comparación con fabricarlo con materias primas nuevas.

Por cada botella que se recicla se ahorra la energía necesaria para tener un televisor encendido durante 3 horas o la energía que necesitan 5 lámparas de bajo consumo de 20w durante 4 horas.

Reciclando las 3000 botellas (1 tonelada) que caben en un “iglú” verde, se ahorran 130 kg de petróleo y 1200 kg de materias primas.

Comprueba que el vidrio no lleva tapas, tapones o corchos.

D. **Latas:**

Su fabricación supone un gran coste de energía y materias primas.

Con la energía necesaria para fabricar una lata de refresco de aluminio, se podría tener funcionando un televisor 2 horas.

E. **Briks:**

Se fabrican a partir de las finas capas de celulosa, aluminio y plástico que son muy difíciles de separar, lo que dificulta su reciclado.

F. **Pilas:**

Una pila de botón de mercurio puede envenenar 600.000 litros de agua.

G. **Medicamentos:**

Los restos de medicamentos se llevan a la farmacia donde hay contenedores del punto Ciclafarma, SIGRE, Sistema Integrado de Gestión y Recogida de Envases del sector farmacéutico.

¿Qué beneficios obtenemos al reciclar?

- Menor consumo de energía.
- Ahorro de materias primas.
- Disminución de la contaminación de aguas, suelo y atmosférica.
- Mejora de la salud.
- Reducción de los vertidos incontrolados, vertederos e incineradoras.

RECUERDA…

No basta con que las cosas no empeoren, tenemos que intentar curar las heridas de nuestro planeta… ¡Aunque sean otros quienes se las hayan producido!

Recuerda que son pequeñas cosas, pero hay que ponerlas en práctica todos los días. Llevar a cabo prácticas de este tipo es fundamental y no debe suponer un gran esfuerzo.

El mundo está en tus manos.

Nosotros educamos personas. Pero educar no es dar la información, educar es enseñar a aprender.

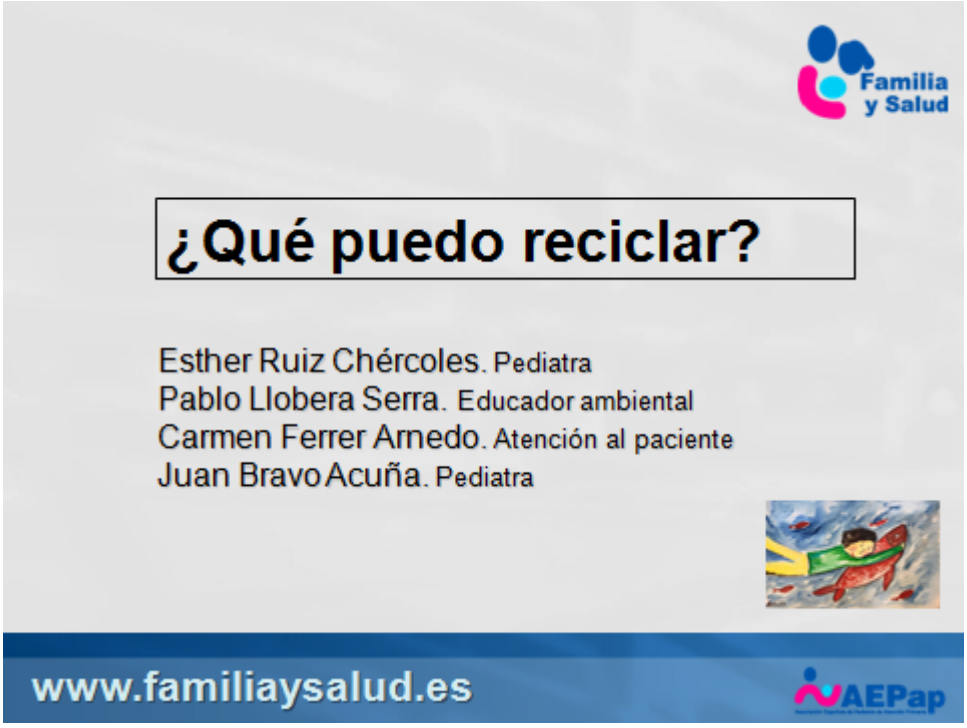
"***Si planificas para un año, siembra trigo, si planificas para una década, planta árboles. Si planificas para una vida, educa personas***" (Kwan Tzu)

"Si quieres ir rápido, ve solo, pero si quieres llegar lejos, ve acompañado" (Proverbio africano)

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, pediatra del CS El Greco.
- Dónde separar cada residuo. Web del Portal del Consumidor de la Comunidad de Madrid.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Fecha de publicación: 28-02-2019

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). .