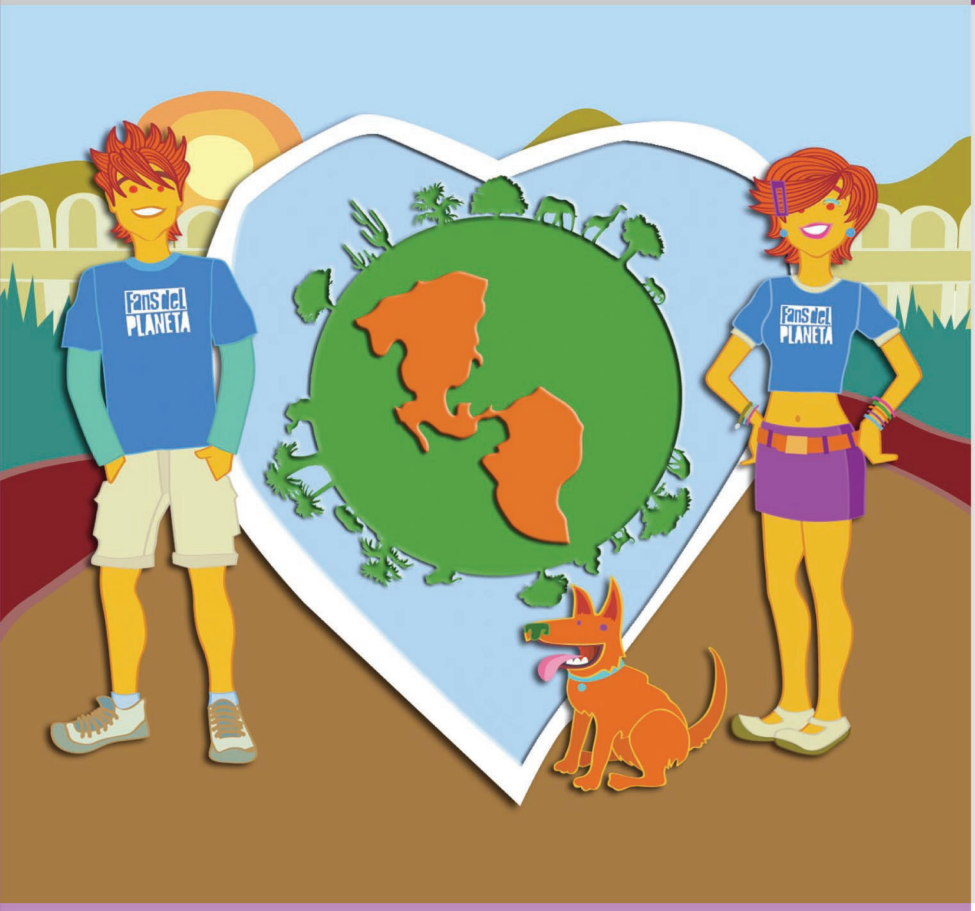
¡Aprendamos a

cuidar el medio ambiente!



Gobierno Federal

México 2010

SEMARNAT

www.**gobiernofederal**.gob.mx
www.**bicentenario**.gob.mx
www.**semarnat**.gob.mx

Vivir Mejor

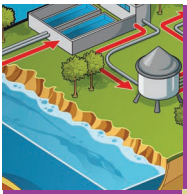
Presentación

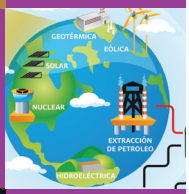
El cuidado del ambiente es responsabilidad de cada uno de nosotros, especialmente ahora cuando el calentamiento global, la disposición de agua, la deforestación, los patrones de producción y consumo, entre otros problemas, representan retos importantes para la humanidad.

En este folleto los Fans del Planeta, Rox y Leo, junto con su mascota Coco, nos enseñan cómo en cualquier lugar podemos hacer algo por mejorar el medio ambiente y al mismo tiempo cuidar nuestra salud y economía. Nos muestran alternativas más amigables con el ambiente y nos invitan a cambiar de actitud para mejorar la toma de decisiones que permitan una vida mejor para todos los habitantes del planeta.

Comparte con familiares, amigos, compañeros y vecinos estas recomendaciones a favor del medio ambiente. Suma esfuerzos e intereses.

Recuerda visitarnos en **www.fansdelplaneta.gob.mx**













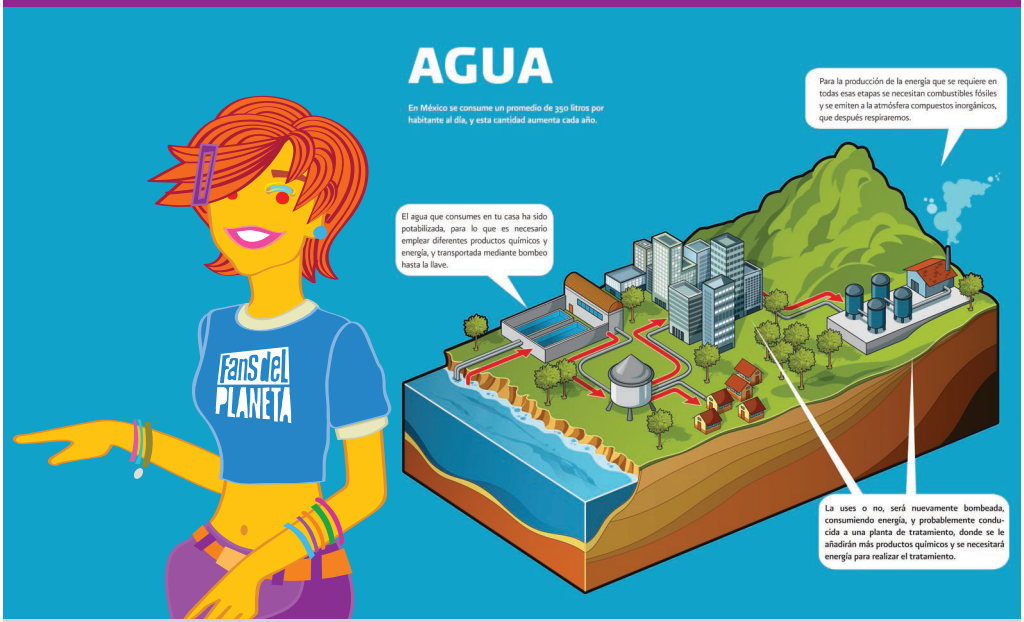




Índice

¡Pura vida...!	3
¡Prende tu foco!	7
¡El gas...!	11
Para transportarte	13
Con sume responsabilidad	15
Residuos de varios costales	18
Sé persistente con los persistentes	22
¡Organízate!	23

¡Pura vida...!



El agua es el sustento de la vida, pero es un recurso limitado. Con nuestros hábitos y actividades la estamos contaminando. Todos debemos cuidarla y usarla adecuadamente.

¡Actuemos hoy para tener agua mañana! La mayor parte del agua es salada y no la podemos usar directamente en actividades humanas. Casi toda el agua dulce se encuentra congelada en los polos y sólo una mínima parte está disponible para consumo humano.

En toda la casa

- Revisa regularmente las instalaciones hidrosanitarias y equipos para detectar fugas.
- Las manchas por humedad en paredes y techos generalmente son señales de fugas y pueden afectar tu casa.
- Cuida que las llaves del agua queden siempre bien cerradas después de usarlas.
- Cambia los empaques cuando sea necesario.
- Instala economizadores de agua en regadera, escusado y fregadero; son fáciles de colocar y los puedes comprar en tiendas de autoservicio, tlapalerías o ferreterías.

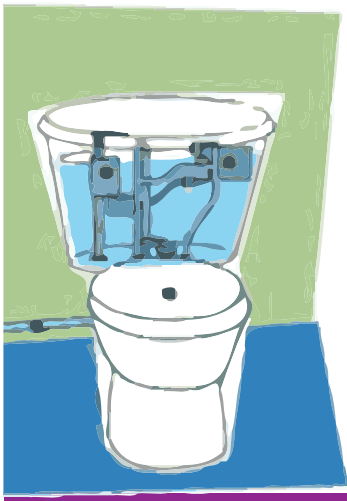


En la limpieza personal

- Báñate en el menor tiempo posible. Cierra las llaves del agua mientras te enjabonas o afeitas. Ábrelas sólo para enjuagarte.
- Coloca una cubeta para recoger el agua fría mientras sale la caliente; puedes usarla para limpiar la casa, el coche o regar las plantas.
- O elige bañarte con una cubeta de agua, puedes asearte perfectamente con 20 litros. Usar mucha agua no significa bañarse mejor, sino mucho desperdicio.
- Para cepillarte y enjuagarte los dientes usa un vaso de agua. Si no cierras la llave mientras te lavas los dientes, se desperdician más de 7 litros de agua.
- Al afeitarte, enjuaga y limpia el rastrillo o navaja en un recipiente o usa el tapón del lavabo, no lo hagas con el chorro del agua.

Si toda el agua del planeta se concentrara en una jarra de un galón (3.7 litros), el agua dulce disponible para nuestro uso sería igual a una cucharada sopera.





Para obtener un litro de gasolina a partir del petróleo se requieren 10 litros de agua.

En el baño

- Cambia el tanque de 16 litros de agua por el de seis litros.
- O en su caso, coloca en la caja dos botellas llenas de agua de dos litros o un tabique para ahorrar algunos litros en cada descarga.
- Usa algún desodorante sólido o líquido para el escusado; podrás acumular algunas descargas de orina, eliminando malos olores, antes de dejar correr el agua.
- Vigila periódicamente el adecuado funcionamiento del mecanismo de la caja de agua del escusado.
- Pon un colorante en la caja del escusado para identificar fugas; si se filtra hacia el retrete sin accionar la palanca hay una fuga.
- No utilices la taza del baño como basurero. No desperdicies agua para tirar colillas, pañuelos desechables, toallas femeninas, algodón o hisopos.
- Si depositas el papel higiénico en el escusado, cómpralo blanco, ya que el de color contamina el agua.

Limpieza de la casa

- Limpia pisos, paredes y vidrios con dos cubetas de agua; una para limpiar y otra para enjuagar. No abuses de los productos de limpieza.
- Aprovecha el agua jabonosa para lavar los escusados.
- Si la del enjuague está libre de productos de limpieza, utilízala para regar las plantas o el jardín.



30 adultos beben 26500 litros de agua al año, la misma cantidad que se utiliza para fabricar una tonelada de papel.



Cocina

- Antes de lavar los trastos retira los residuos orgánicos (comida) y deposítalos en un bote o bolsa; no los arrojes por el drenaje ni los revuelvas con los residuos inorgánicos (plásticos, papel, cartón, etcétera).
- Remoja los trastos de una sola vez; si tienen mucha grasa utiliza agua caliente. Enjabónalos con la llave cerrada y enjuágalos rápidamente bajo un chorro moderado.
- Lava las verduras en un recipiente con agua; tállalas con los dedos o con un cepillo y desinféctalas. Reutiliza esa agua para el escusado o regar plantas o el jardín.

- Para calentar o hervir agua sólo llena lo necesario el recipiente; evita que el agua se derrame.
- Para cocinar alimentos usa sólo el agua indispensable en una cazuela y tápala.
- Con el agua que utilizaste para cocer los vegetales puedes preparar sopas.
- Si se te cae algún cubo de hielo o si te sobra alguno en tu vaso, no lo eches en el fregadero, mejor colócalo en una planta de la casa.

Una llave con gotera puede dejar escapar cerca de 1900 litros (2 tinacos) de agua al mes, suficiente para que una persona se bañe 100 veces.



Lavandería

- Remoja la ropa en jabón para que sea más fácil quitar manchas y mugre.
- Si lavas la ropa en el lavadero no desperdicies agua. Reutiliza el agua con la que enjuagaste para remojar la siguiente tanda de ropa sucia.
- Talla a mano o con cepillo las partes más sucias de la ropa para evitar dobles o triples lavadas.
- Utiliza la lavadora sólo con cargas completas; ahorras agua y energía eléctrica.
- Aprovecha el agua de la lavadora para regar tus plantas o jardín.
- Utiliza la mínima cantidad de jabón o detergente; busca nuevas tecnologías, ahorras agua, dinero y energía.

Además

- Riega las plantas y el jardín sólo cuando sea necesario, ya sea durante la noche o muy temprano, cuando el Sol tarda más en evaporar el agua.
- En época de secas corta el pasto pero no lo barras para evitar la evaporación.
- Recolecta agua de lluvia para regar las plantas, limpiar la casa o el escusado.
- Barre el patio o la banqueta en seco con una escoba y un recogedor.
- Lava el automóvil con sólo una cubeta de agua; no uses la manguera.
- No arrojes aceite, líquido de frenos o anticongelante al drenaje. Son sustancias altamente contaminantes del agua. Infórmate sobre empresas y lugares donde reciben el aceite gastado.
- Cuando limpies tu pecera usa el agua que drenaste para regar tus plantas, pues funciona como un buen fertilizante.
- Para bañar a tu mascota usa una cubeta de agua en lugar de la manguera.

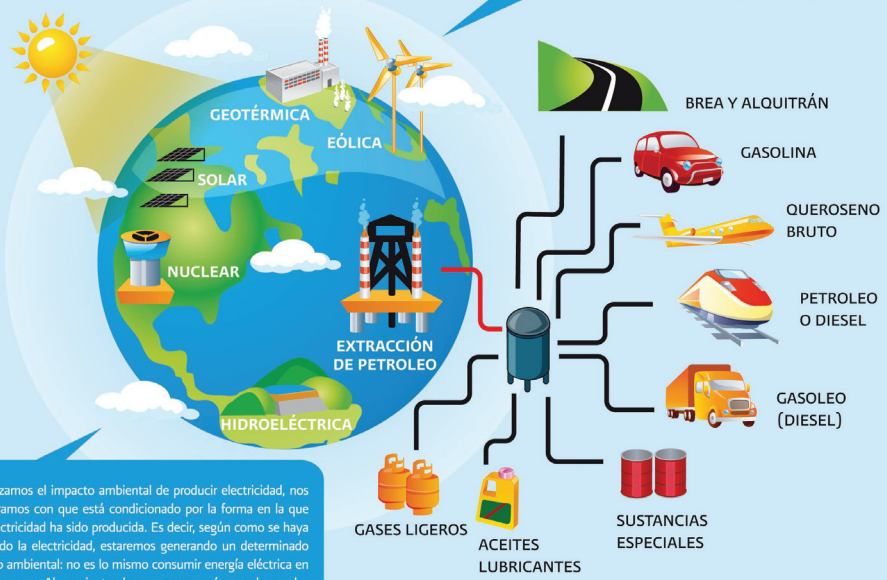
En México, muchas comunidades y sectores sociales padecen escasez de agua. Con estas acciones puedes ayudar a conservarla y cuidar el gasto familiar.

¡Prende tu foco!

ENERGÍA

El consumo de electricidad en el mundo representa sólo una parte del consumo energético y, por lo tanto, del problema de las emisiones que se generan: el mundo consume unos 10 mil millones de toneladas de petróleo anuales. Pero la electricidad sólo juega en ello 13% de la energía útil a la salida del sistema, y quema 30% de energía a la entrada del sistema para producir electricidad. Así pues, hay 70% del consumo mundial de energía primaria que también contamina y no es eléctrica.

El principal impacto ambiental de la producción de electricidad se deriva del consumo de combustibles fósiles. Por una parte, estamos consumiendo un recurso no renovable. Por otra parte, emitimos compuestos a la atmósfera que contribuyen al calentamiento global y a incrementar los elementos inorgánicos que respiramos.



Si analizamos el impacto ambiental de producir electricidad, nos encontramos con que está condicionado por la forma en la que esta electricidad ha sido producida. Es decir, según como se haya producido la electricidad, estaremos generando un determinado impacto ambiental: no es lo mismo consumir energía eléctrica en México que en Alemania, tendremos que ver cómo se ha producido la energía en cada caso: hidroeléctrica, termoeléctrica, nuclear, solar, eólica.

- Aprovecha al máximo la luz natural; utiliza la energía eléctrica sólo cuando la necesites.
- Revisa que tu instalación eléctrica no tenga "fugas": apaga todas las luces, desconecta todos los aparatos eléctricos y verifica que el disco del medidor no gire; si lo hace, debes revisar la instalación.
- No conectes varios aparatos en un mismo contacto; produce sobrecarga en la instalación, peligro de sobrecalentamiento, operación deficiente, posibles interrupciones, cortos circuitos y daños a largo plazo.
- Identifica los aparatos que al conectarlos producen chispas o calientan el cable. No los uses antes de resolver el problema; llama a un técnico calificado.
- Cambia los focos comunes por lámparas ahorradoras (fluorescentes). Cuestan más, pero consumen menos energía y duran más tiempo; a la larga ahorras dinero.
- www.fide.gob.mx

Apagar luces y aparatos que no se están usando disminuye la emisión de toneladas de bióxido de carbono a la atmósfera.

- Limpia periódicamente focos y lámparas; el polvo bloquea la luz.
- Prende lámparas sólo cuando estén apagadas las luces principales.
- Usa interruptores de movimiento; pueden significar ahorros importantes de energía.
- Pinta techos y paredes de colores claros. Tendrás mejor iluminación.
- Apaga las luces de las áreas que no se ocupen.
- Si no se están usando, apaga y desconecta el televisor, radio, computadora, tostador, horno de microondas, DVD. Hazlo desde la clavija, nunca jales el cable; mantenlos en buen estado.
- Si vas a dejar de usar la computadora un ratito, apaga por lo menos el monitor.
- Asegúrate que la puerta del refrigerador cierre herméticamente para que no utilice energía de más.
- Cuando introduzcas o saques alimentos del refrigerador, hazlo rápido; no dejes abierta la puerta más tiempo del necesario.





- Nunca introduzcas alimentos calientes, ya que el refrigerador usará más energía.
- Ajusta el termostato del refrigerador al mínimo requerido, según el lugar donde vives. Consulta el instructivo de uso.
- Coloca el refrigerador alejado de la estufa, del calentador de agua o de una ventana en donde le dé el sol directamente.
- El refrigerador es más eficiente mientras más delgada sea la escarcha en el congelador. Descongélalo y límpialo para evitar que la escarcha tenga un espesor mayor a los cinco milímetros.
- Cada semana limpia el refrigerador. Desecha la comida en mal estado; es fuente de contaminación, un riesgo para tu salud y consume energía el mantenerla fría.
- Si vas a comprar un refrigerador, que sea del tamaño adecuado a tus necesidades.
- Infórmate sobre el rendimiento de tu refrigerador en la etiqueta amarilla colocada a un costado o en parte posterior.
- Sigue las recomendaciones de uso, mantenimiento y seguridad del fabricante.
- Siempre limpia los aparatos eléctricos, principalmente los de la cocina. Elimina los residuos de alimentos en el horno de microondas, tostador, licuadora y extractor. Conservarlos en buen estado contribuye a la salud de la familia, prolonga su duración y reduce el consumo de energía.
- Pica la comida antes de licuarla y cambia periódicamente las aspas de la licuadora.
- Procura sustituir los aparatos viejos por nuevos; consumen menos energía.
- No abuses de los aparatos electrodomésticos.
- Enciende el televisor sólo cuando realmente desees ver algo.

- Programa el apagador del televisor para que en caso de que te venza el sueño no malgastes energía.
- Plancha durante el día para no prender un foco. Inicia con la ropa que requiera menos calor.
- Plancha la mayor cantidad de ropa en cada sesión.
- Apaga la plancha antes de terminar toda la tanda de ropa para aprovechar el calor acumulado.
- Seca la ropa con la energía solar; hacerlo con secadora consume grandes cantidades de energía eléctrica.
- Cambia los filtros sucios y limpia los depósitos de polvo y basura de la aspiradora para mayor eficiencia y ahorro de energía.
- Verifica que el aire acondicionado funcione correctamente (motor, cableado y termostato).
- Mantén la habitación cerrada para conservar la temperatura.
- Apágalo al salir de la habitación si vas a permanecer fuera mucho tiempo.
- Regula la temperatura de tal manera que sea agradable.
- Apaga el aparato cuando la habitación ya esté fría y enciende en su lugar el ventilador; éste consume mucho menos energía.
- Limpia el filtro de aire cada 15 días. Los filtros sucios y depósitos saturados de polvo provocan que el motor se sobrecargue y reduzca su utilidad.
- Da mantenimiento cada año a todo el equipo; los que tienen dos años o más sin mantenimiento consumen más energía eléctrica.
- No compres equipos de segunda mano. Son obsoletos y usan mucho más energía.
- Si vas a comprar un aire acondicionado, comprueba que tenga la capacidad de enfriamiento que requieres. Revisa la etiqueta amarilla para conocer la eficiencia energética del aparato.
- Si no tienes más opción que comprar pilas, prefiere las de punto verde, son menos contaminantes.
- No mezcles ni uses pilas nuevas y usadas. Se reduce la vida útil de ambas.
- Terminada la vida útil de las pilas de punto verde, colócalas en el bote o la bolsa de los residuos inorgánicos.
- En el caso de las pilas de punto rojo o de las que en su etiqueta no se menciona su tecnología, cubre sus extremos con cinta de aislar y deposítalas en los contenedores de los programas de acopio de tu localidad.

Pilas amigables con el medio ambiente

Pilas cilíndricas y cuadradas

Tecnología	Preferencia
No recargables	
Carbón-zinc ($Zn\text{-}MnO_2$)	☺
Alcalinas (MnO_2)	☺
Litio ($Li\text{-}FeS_2$ y $\text{-}MnO_2$)	😟
Recargables	
Ión litio (Li-Ión)	☺
Níquel hidruro metálico (Ni-MH)	☺
Níquel cadmio (Ni-Cd)	😟



¡Prefiere las menos contaminantes!

Pilas de botón y especiales

Tecnología	Preferencia
No recargables	
Óxido de plata ($Zn\text{-}Ag_2O$)	☺
Zinc-aire ($Zn\text{-}O_2$)	☺
Óxido de mercurio ($Zn\text{-}HgO_2$)	😟



Reconoce las tecnologías de las pilas que usas (carbón-zinc, alcalinas, litio, etcétera) y compra las que tienen tecnologías menos contaminantes, ¡son las del punto verde!

www.ine.gob.mx/pilas www.semarnat.gob.mx/pilas

¡El gas...!



Al ser precavido con el uso de artefactos alimentados con gas evitas accidentes que pueden poner en riesgo tu salud e integridad física, contribuyes a tener un medio ambiente sano y ahorras algunos



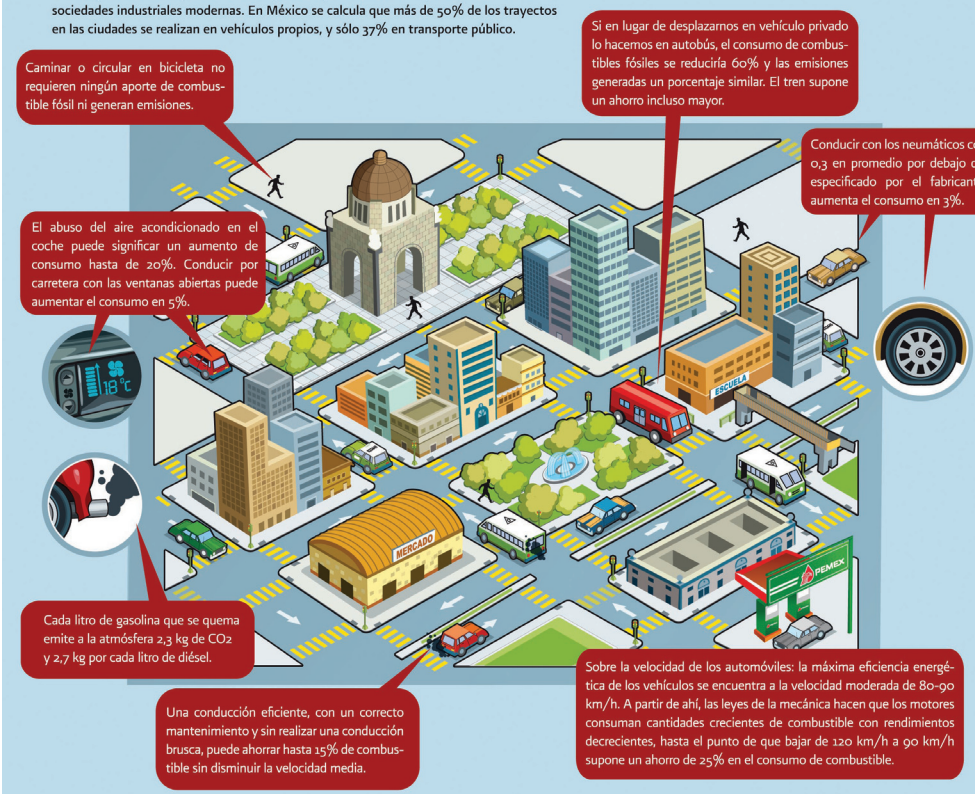
- Da mantenimiento al tanque estacionario, a la estufa y al calentador (boiler).
- Checa periódicamente las instalaciones de gas para evitar fugas.
- Revisa el estado de los tanques de gas y su sello de garantía antes de recibirlos. Si tienes tanque estacionario cámbialo cada 10 años.
- Elige una estufa con encendido eléctrico o sin piloto; ahorras gas y reduces la emisión de contaminantes generados por su combustión.
- O en su caso, mantén siempre cerrado el piloto y utiliza encendedores largos para prender la estufa.
- Fíjate que la flama sea azul. Si es amarilla o anaranjada, la combustión es inadecuada; regula la entrada de aire en las hornillas hasta que sea azul.



- Cuando cocines tapa los recipientes; aprovechas mejor el calor, consumes menos gas y ahorras dinero.
- También evita las corrientes de aire; aumentan el tiempo de cocción de los alimentos y el consumo de gas.
- Los recipientes de un tamaño menor a la hornilla dejan escapar mucho calor.
- Usa el horno moderadamente, consume el equivalente a tres hornillas.
- Apaga la estufa diez minutos antes de terminar de cocinar para aprovechar el calor que sigue despidiendo.
- Usa calentadores de paso, sólo se enciende cuando requieres agua caliente y así ahorras gas.
- Prefiere los calentadores de gas a los eléctricos para calentar habitaciones.

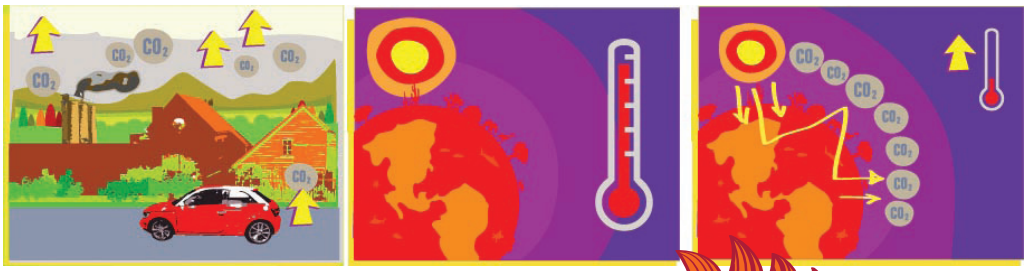
Para transportarte

El transporte es el responsable de un porcentaje enorme del impacto ambiental de las sociedades industriales modernas. En México se calcula que más de 50% de los trayectos en las ciudades se realizan en vehículos propios, y sólo 37% en transporte público.



El transporte motorizado contamina el aire y daña nuestra salud. Una de las consecuencias graves de esta contaminación tiene que ver con el calentamiento global y el cambio climático, considerados entre las amenazas más serias a la vida en el planeta.

- Utiliza el automóvil sólo lo indispensable; compártelo cada que puedas, organízate con parientes, amigos y vecinos.
- Si vives en grandes ciudades utiliza el metro, tren ligero, metrobús o trolebús. Son más económicos y amigables con el ambiente.
- Infórmate sobre rutas alternas para desplazarte en tiempos más cortos.
- Camina las distancias cortas; haz ejercicio y así cuidas tu salud y los recursos naturales.
- Utiliza la bicicleta en trayectos cortos y seguros.



- Afina el motor de tu automóvil cuando menos cada seis meses.
- No frenes ni aceleres con brusquedad; aumenta la producción de gases contaminantes y el consumo de gasolina.
- No te estaciones en doble fila; contribuyes a crear embotellamientos y más contaminación.
- Por ningún motivo dejes el tanque de la gasolina sin tapón, se pierde combustible por evaporación y contaminas el ambiente.
- Es mejor cargar el tanque de gasolina por la noche, pues se emiten menos vapores.
- Mantén bien infladas las llantas; evitas su desgaste y ahorras combustible.
- Con sobrecarga en la cajuela o con el uso del aire acondicionado se gasta más gasolina.
- En los semáforos o embotellamientos apaga el auto y luego ponlo en marcha para ahorrar gasolina.
- Si puedes comprar un automóvil nuevo, elige uno con alta eficiencia de combustible; ahorrarás dinero y contaminarás menos.





Con sume responsabilidad



Los productos y servicios tienen su origen en los recursos naturales, por lo que saber comprar es una responsabilidad. Entregar a las futuras generaciones un planeta donde puedan tener una vida digna depende de lo que hagamos hoy.



- Adquiere sólo lo que necesites.
- Compra artículos por su contenido y calidad, no por lo atractivo de su presentación. Revisa la información en la etiqueta y compara precios.
- Prefiere productos con empaques fabricados con materiales reciclados o reciclables.
- Compra productos empacados de forma sencilla y sin o con poco plástico.
- Reduce el consumo de productos desechables.

Recuerda que vales por lo que eres, no por lo tienes.

Reciclar significa utilizar los residuos sólidos como materia prima para fabricar nuevos productos.

- Elige envases retornables.
- Prefiere productos cuyos envases de plástico tengan el logotipo de reciclable o reciclado.
- Reutiliza las bolsas del súper para las compras, separar residuos y recoger excrementos de tu mascota, entre otras opciones.
- Usa moderadamente servilletas, pañuelos desechables, papel de baño y bolsas de papel.
- Adquiere manteles de tela o de plástico lavable en lugar de los desechables de papel.
- Usa trapos de cocina para secarte las manos y la vajilla.



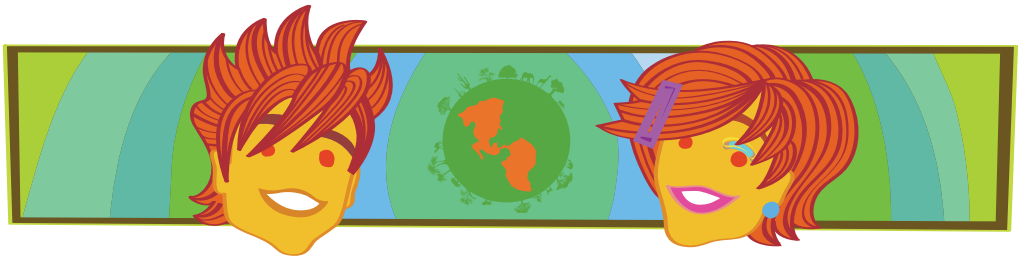


- Compra productos de limpieza biodegradables.
- Reduce el consumo de papel y úsalo por ambos lados.
- Compra bolígrafos y lapiceros a los que puedas cambiarles el repuesto.
- Nunca compres productos derivados de especies en peligro de extinción, como corales, carey, huevos de tortuga, plumas de aves o pieles de animales. Hay artículos como zapatos, bolsas o cinturones producidos con especies provenientes de criaderos legales; revisa la etiqueta de certificación.
- No compres animales exóticos como mascotas, necesitan vivir libres en su propio ambiente.

- En Navidad prefiere un árbol de una plantación certificada y que cumpla las normas establecidas por la autoridad competente.
- Prefiere árboles con raíz para plantarlos posteriormente en un jardín o maceta.
- Si compras flores, prefiere las que estén en maceta; no las cortadas.
- Al comprar ropa revisa en la etiqueta con qué materiales se elaboró y las indicaciones de lavado; una prenda te dura más si la cuidas bien.
- Dona ropa en buen estado a quien la necesite o intercámbiala con familiares y amigos.
- Si ya no está para vestir dale otros usos, como para la limpieza en general.



Los árboles y todas las plantas acumulan bióxido de carbono.



- Prefiere productos elaborados localmente.
- Para el aseo personal utiliza productos naturales y en el caso de los desodorantes rechaza los sprays.
- Compra máquinas manuales para rasurarte en lugar de máquinas eléctricas y rastrillos desechable.
- Aprovecha los sobrantes de shampoo y enjuague que quedan en el fondo de los envases: agrega un poco de agua caliente y agita hasta mezclar.
- Consume productos orgánicos, son saludables, amigables con el medio ambiente y favorecen la conservación de la diversidad de especies agropecuarias y forestales mexicanas.
- Compra productos frescos, no congelados; congelarlos implica consumir energía y combustible para su procesamiento, traslado y almacenamiento. Además, los productos frescos son mejores para la salud.
- Planea muy bien las compras de verduras y frutas para evitar que se pudran.
- Compra a granel; es más económico y no generas residuos de empaques. Acuerda con familiares, vecinos o amigos para compartir los gastos y así todos ahorran.
- Basa tu alimentación en frutas y verduras, en especial las verduras verdes.
- Come menos harinas refinadas y más harinas integrales. Busca alimentos de temporada, son más económicos.
- Bebe agua pura para quitarte la sed.
- Conserva papeles, bolsas, cintas y moños de los regalos recibidos para usarlos después.
- Envuelve los regalos con papel periódico, revistas, bolsas de plástico o tela, por ejemplo.



Residuos de varios costales



La creciente generación de residuos y su manejo inadecuado contaminan el suelo, el agua y el aire y ocasionan serios problemas de salud. Esto se debe principalmente al modo de producción y al consumo basado en la cultura del desperdicio.

La basura se crea al mezclar los residuos sólidos orgánicos e inorgánicos. Los primeros son de origen animal y vegetal, como los sobrantes de comida, cascarones de huevo, pasto, hojas y flores, mientras que ejemplos de los segundos son el papel, cartón, vidrio, metales y aparatos eléctricos. Contribuye a reducir la cantidad de basura.

- Practica las 3R: reducir, reutilizar y reciclar.
- Reduce la cantidad de residuos que generas.
- Prefiere lavar que desechar: en fiestas y días de campo emplea utensilios lavables; para tus bebidas en la escuela o el trabajo usa recipientes que también puedas lavar muchas veces.



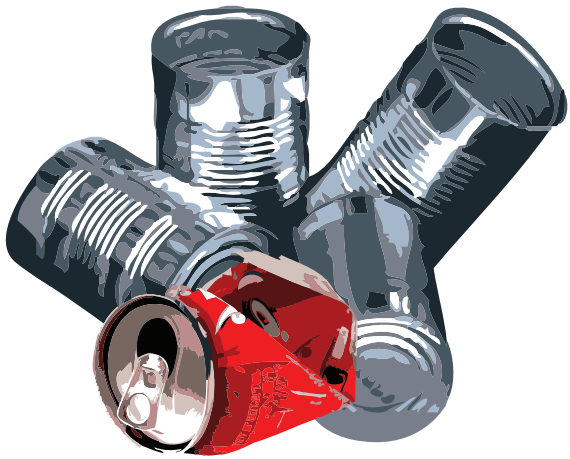
La generación de residuos sólidos (como plástico, restos de comida, latas, ropa, celulares, pilas, papel) y su manejo inadecuado ocasionan daños a la salud y contaminan el suelo, agua y aire.



- Mejor usa canastas y bolsas de mandado elaboradas con zacate, algodón o nylón que bolsas de plástico.
- Reutiliza al máximo todos los artículos o productos antes de deshacerte de ellos: transforma las latas en lapiceros, joyeros o macetas; utiliza las bolsas del supermercado para los residuos o futuras compras; usa los frascos de vidrio para guardar cosas; haz juguetes con cajas usadas.
- Organiza ventas de garaje de los artículos que ya no te son útiles pero que le pueden servir a otra persona.
- Tira los residuos cuando menos cada siete días; usa un recipiente con tapa, resistente a la lluvia y la humedad.
- Al separar tus residuos (orgánicos e inorgánicos) facilitas el reciclaje. Casi todos los residuos inorgánicos se pueden reciclar cuando están libres de materia orgánica.
- Separa los residuos sanitarios (papel higiénico, pañuelos faciales, algodón, pañales, toallas sanitarias, condones) y los especiales (focos, radios, teléfonos, envases de pegamento, pintura); colócalos por separado en bolsas de plástico y amárralas muy bien.

Cada persona en México, como tú y yo, tiramos más o menos 365 kilos de residuos sólidos al año, ¡un kilo cada día! y cada momento esta cifra aumenta.

- Junta y aplasta las latas de aluminio, envases y botellas de plástico para reducir su volumen.
- Separa las botellas y frascos de vidrio, no los rompas. Los vidrios rotos deben manejarse por separado y con mucho cuidado para evitar accidentes.
- Amarra el periódico, las revistas, las hojas de papel y el cartón para facilitar su manejo y traslado. Consérvalos limpios y secos para que los puedan reciclar.
- Usa papel reciclado.
- Si mezclas papel con restos de comidas o de grasa impides su reciclaje.



Es posible reciclar el vidrio las veces que sea necesario y no pierde propiedades. En México se reciclan cerca de 100 mil toneladas al año.



- Enjuaga los envases usados de cartón (jugos, leches, purés, salsas y sopas) y aplástalos para facilitar su acopio.
- Separa los diferentes tipos de plástico para el reciclaje. Uno de estos plásticos es el PET y es 100 por ciento reciclable; se utiliza para envases de refrescos, agua, aceites comestibles, entre otros.
- Vende tus residuos inorgánicos en centros de acopio de cartón, papel, periódico, latas de aluminio, PET y envases de vidrio.
- Pasada la época navideña entrega tu arbolito al camión de la basura para que hagan abono natural para los camellones y parques. También lo puedes entregar en plazas o explanadas.
- Cuando lleves a pasear a tu perro recoge sus excrementos en una bolsa; amárrala y deposítala en el sitio destinado a los residuos sanitarios.
- Cuando cambies llantas de tu automóvil entrégalas a los distribuidores encargados.
- Cuando cambies baterías deposítalas donde realicen su acopio adecuado.



En un año, una familia de cuatro personas genera alrededor de mil 500 kilos de basura.

- No guardes restos de pinturas, pierden sus propiedades. Tampoco los tires al bote, son altamente contaminantes. Evita que lleguen a los tiraderos, regálalos a grupos comunitarios.
- Si compras latas sujetadas con aros de plástico, córtalos con tijeras ya que pueden causar la muerte de animales.
- Si eliges usar platos y vasos desechables, prefiere los fabricados con materiales biodegradables en lugar de los de plástico o unicel, pues son tóxicos y terminan en los tiraderos contaminando el suelo y el agua. Prefiere los fabricados localmente.
- Usa el papel aluminio varias veces para cocinar, sólo lávalo y sécalo. No lo uses para envolver o tapar alimentos, guárdalos en recipientes cerrados.
- No tires basura en la calle, carretera, ríos, playas y otros lugares en espera de que alguien más la levante por ti. Guárdala en una bolsa y después deposítala adecuadamente. Evitarás que se tapen las alcantarillas, principal causa de inundaciones en las ciudades.

Las opciones de reciclaje y reutilización son siempre preferibles, aunque implican un impacto ambiental. Muchos residuos poseen valor como materia prima para la obtención de nuevos productos, de modo que al aprovecharlos evitamos el consumo de recursos naturales.
Separa el vidrio, el papel y cartón, los envases y la basura orgánica en los lugares donde se recoja selectivamente, para que puedan ser reciclados y así el impacto ambiental será mucho menor.



También hay otros residuos, como electrodomésticos al final de su vida útil, muebles, pilas, equipos electrónicos, que deben ser entregados al camión y no en calles ni campos o cuerpos de agua como ríos o lagunas.

¿Qué conseguimos reciclando?

- El ciclo completo de fabricar una botella a partir de vidrio reciclado consume alrededor de 1.7 veces menos energía que a partir de materias primas vírgenes.
- Fabricar una lata de bebida a partir de aluminio virgen consume 2.25 veces más energía que a partir de aluminio reciclado.
- Producir papel a partir de pasta de papel reciclado produce 1.6 veces menos emisiones de gases de efecto invernadero que a partir de fibras vírgenes.
- Y una tonelada de papel producido a partir de 100% de fibras recicladas, evita la tala de 3.14 toneladas de árboles.
- Conseguimos mejoras importantes cuando reciclamos, pero conseguimos mucho más cuando evitamos consumir algo innecesario y generar un residuo que, sea como sea, va a tener que ser tratado.

En México, 80 por ciento del papel se fabrica con papel reciclado. Esto evita el corte de árboles y la generación de basura.

Sé persistente con los persistentes



Hay unos compuestos químicos muy contaminantes, tóxicos y persistentes que se usan para controlar plagas y evitar que ciertos materiales, como los plásticos o textiles, se sobrecalienten o prendan con facilidad. Viajan grandes distancias a través del aire y del agua o pueden permanecer muchos años en el suelo y depositarse en plantas. Además, se acumulan en la grasa de animales y personas. Son los llamados compuestos orgánicos persistentes, también conocidos como COP.

- Evita quemar artículos o desechos de plástico y basura en general, pues producen contaminantes altamente tóxicos.
- Instala mallas en puertas y ventanas que impidan el paso de insectos a tu casa, tapa las grietas de las paredes, mantén limpias las habitaciones de residuos de comida, elimina charcos y agua estancada y tapa los recipientes que contengan agua, para evitar el uso de insecticidas.
- Algunos plaguicidas e insecticidas pueden dañar tu salud. Antes de comprarlos infórmate y revisa su etiqueta.
- No guardes alimentos, agua u otras bebidas en envases vacíos de plaguicidas, ya que se contaminan.
- Para el control de la sarna y los piojos prefiere métodos naturales y evita en lo posible el uso de productos que puedan afectar tu salud, como el llamado lindano.
- No quemes madera y menos en espacios cerrados; se expiden dioxinas y furanos, dos COP que perjudican tu salud.
- Si tiras plaguicidas que contienen COP en el drenaje, los ríos o lagos o si quemas los envases vacíos contaminas el medio ambiente.

¡Organízate!



Al poner en práctica estos sencillos consejos ayudas a proteger tu entorno y tu bolsillo. Potencia estos beneficios colaborando con vecinos, compañeros de escuela y gente de la comunidad que trabajan a favor del medio ambiente. Colabora con asociaciones. Organiza o súmate a colectivos sociales que trabajan por un país mejor.

- Participa en el proceso de ampliación de capacidades y libertades que nos permitan a todos tener una vida digna sin comprometer el patrimonio de las futuras generaciones.
- Denuncia los actos que atentan contra el medio ambiente y todas las formas de vida.
- Exige a los legisladores la creación de leyes que ayuden a tener un medio ambiente sano para los mexicanos de hoy y del mañana.
- Participa en foros de discusión y análisis sobre políticas públicas para el desarrollo sustentable de nuestro México.
- Conoce, da seguimiento y evalúa los programas y las acciones de gobierno en materia ambiental.
- Pide a las autoridades competentes la aplicación irrestricta de las leyes ambientales y vigila su cabal cumplimiento.
- Denuncia la sobreexplotación de recursos naturales y a empresas que contaminen el medio ambiente y pongan en riesgo nuestra salud.
- Demanda el uso de energía y tecnología amigable con el ambiente.

¡Aprendamos a cuidar el medio ambiente!
Para cuidar tu entorno, salud y bolsillo

se imprimió en Corporativo Prográfico, S.A. de C.V.,

Calle Dos 257, Bodega 4, Col. Granjas San Antonio, 09070, México, D.F.

El tiro consta de 100 000 ejemplares.