

SEMARNAT

SECRETARÍA DE
MEDIO AMBIENTE
Y RECURSOS NATURALES



PARA CUIDAR EL MEDIO
AMBIENTE, TU SALUD
Y TUS BOLSILLOS
UNOS CONSEJILLOS



PARA CUIDAR EL MEDIO AMBIENTE, TU SALUD Y TUS BOLSILLOS UNOS CONSEJILLOS

Primera edición, 2013

Primera reimpresión, 2014

Segunda reimpresión, 2015


© *Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales*
Boulevard Adolfo Ruiz Cortines 4209, Col. Jardines en la Montaña,
14210, México, D.F., Tlalpan
www.gob.mx/semarnat

Centro de Educación y Capacitación para el Desarrollo Sustentable
Progreso 3, planta alta, Col. del Carmen,
04100, México, D.F., Coyoacán
Teléfono: (01 55) 5490 0900 ext. 20787 y 20850

Revisión: Comisión Nacional del Agua, Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad,
Instituto Nacional de Ecología y Cambio Climático, Procuraduría Federal del Consumidor.

Hecho en México e impreso en papel sustentable.

Distribución gratuita.



PARA CUIDAR EL MEDIO
AMBIENTE, TU SALUD
Y TUS BOLSILLOS
UNOS CONSEJILLOS



CONTENIDO

ACCIONES DE ALTO IMPACTO	4
HUELLA ECOLÓGICA	
CONSUME RESPONSABILIDAD	5
CONSUMO SUSTENTABLE	
CONSUMO SALUDABLE	
MÁS QUE SEPARAR	9
RESIDUOS SÓLIDOS	
¡NO LA RIEGUES, CUÍDALA!	13
AGUA	
¡UNIDOS CONTRA EL CAMBIO CLIMÁTICO!	17
ENERGÍA ELÉCTRICA	
GAS	
TRANSPORTE	
A CUIDAR LA RIQUEZA NATURAL	23
BIODIVERSIDAD	
SÉ PERSISTENTE CON LOS PERSISTENTES	26
CONTAMINANTES ORGÁNICOS PERSISTENTES	
SUMEMOS ESFUERZOS	27
ORGANIZACIÓN Y PARTICIPACIÓN SOCIAL	

PRESENTACIÓN

Todos los que vivimos en México **tenemos derecho a un medio ambiente sano** para nuestro desarrollo y bienestar, **pero también la responsabilidad de cuidarlo**, pensando no sólo en el presente y futuro de nosotros mismos, sino en el de las próximas generaciones.

Sabemos que nuestras acciones cotidianas, unas más que otras, impactan en el medio ambiente, en nuestra salud y economía. La manera como nos aseamos, como nos transportamos para ir a la escuela o al trabajo, lo que consumimos y desecharnos, son sólo unos ejemplos de acciones que repercuten en el entorno.

Por ello, en este folleto **los Fans del Planeta, Rox, Leo y Coco, nos invitan a reflexionar sobre nuestros estilos de vida** y a revisar cómo afectamos al medio ambiente. Asimismo, nos muestran alternativas amigables de relacionarnos con el entorno y nos motivan a cambiar de actitud en beneficio de todos.

Comparte estas sencillas recomendaciones con otras personas, en tu escuela, casa, trabajo y comunidad para tomar decisiones informadas y participar en la construcción de mundos mejores. El conocimiento, valoración, respeto y protección de la riqueza natural y sociocultural de nuestro país, así como el trabajo en equipo pueden darnos buenos resultados.

Individualmente no podemos cambiar muchas cosas, como las formas de producción y las desigualdades socioeconómicas, pero tengamos presente que **nuestras acciones, por pequeñas que sean, sí cuentan** y sí ayudan a mejorar nuestro entorno.



ACCIONES DE ALTO IMPACTO

HUELLA ECOLÓGICA

A diario accedemos, nos apropiamos y consumimos bienes y recursos naturales. Basta mirar a nuestro alrededor para corroborar que todo aquello que usamos cotidianamente proviene de la explotación y transformación de la naturaleza.

Hemos alterado las condiciones de vida en el planeta. Pensemos en cómo nuestras acciones diarias repercuten en el entorno. Conozcamos nuestra huella ecológica. Te sugerimos visitar www.tuhuellaecologica.org

Reflexiona sobre cómo tu forma de vida impacta en el medio ambiente. Piensa, por ejemplo, en:

¿Cuántas cosas consumes?

- ¿De qué tipo son esas cosas?
- ¿De dónde provienen?
- ¿Con qué frecuencia las consumes?
- ¿Qué haces para deshacerte de ellas?

¿Qué alimentos integran tu dieta?

- ¿En dónde se produjeron esos alimentos?
- ¿Cómo llegaron a tu mesa?
- ¿Cómo se elaboraron?
- ¿Qué haces con los residuos de alimentos?

¿En qué usas el agua?

¿Cómo la usas?

¿Cómo utilizas la energía eléctrica?

¿Qué tanto la usas?

¿En qué te transportas?

¿Con qué frecuencia lo haces?

¿Cuál es la distancia que recorres?

**Ahora es tiempo de pasar a la acción.
A continuación te damos algunas ideas.**



Consumimos más de lo que la naturaleza nos puede dar: el planeta tarda un año y medio en reconstituir lo que utilizamos y desechamos en un año (PNUD).

CONSUME RESPONSABILIDAD

Entre los desafíos ambientales de nuestro tiempo destaca el cambio profundo en nuestros patrones de producción y consumo. Por ello debemos ser consumidores responsables e inteligentes.

Si queremos un medio ambiente sano para nosotros y las siguientes generaciones es necesario que transformemos nuestros hábitos de consumo para hacer más y mejor con menos, aumentando la eficacia y eficiencia al momento de satisfacer nuestras necesidades.

CONSUMO SUSTENTABLE

El consumo sustentable surge cuando somos conscientes del impacto que nuestras decisiones de consumo tienen sobre el medio ambiente.

- Planea tus compras.
- **Analiza antes de comprar:** ¿de qué está hecho el producto?, ¿cómo lo elaboraron?, ¿de dónde viene?, ¿qué impactos tendrá en el ambiente cuando lo deseches?
- Prefiere artículos por su utilidad, contenido, calidad y precio, no por lo atractivo de su presentación o empaque.
- **Evita el consumo de productos y envases desechables.** De ser posible prefiere los envases retornables.
- Compra artículos empacados de forma sencilla y sin o con poco plástico.
- Evita el consumo de productos en aerosol.
- Prefiere productos elaborados con materiales reciclados o reciclables. Identifica el logotipo:

Consumir más no significa tener mejor calidad de vida.



RECICLADO



RECICLABLE

- **Prefiere productos elaborados en tu localidad o en el país.**
- Elige productos de segunda mano en buen estado, **alquila, pide prestado, comparte o intercambia** productos o servicios. Compra sólo lo necesario.
- Opta por baterías recargables, reutilizables y de larga vida.
- Evita adquirir productos no reciclables como el papel celofán y carbón, artículos de unicef y productos envueltos en bolsas metalizadas.



Aplica las 3R: Reducir al máximo tu consumo y residuos, Reutilizar todo lo que se pueda y contribuir a Reciclar lo reciclable.



Reciclar significa utilizar los residuos como materia prima para fabricar de nuevo el mismo producto u otros distintos. Por eso resulta importante separar y clasificar los residuos, primeras acciones del proceso de reciclaje.

- **Disminuye el uso de las bolsas de plástico**, reutilízalas para las compras, separar residuos y recoger excremento de tu mascota, entre otras opciones.
- Prefiere comprar cuadernos, libretas, carpetas y folders hechos con papel reciclado, además de bolígrafos y lapiceros a los que se le pueda cambiar el repuesto.
- Usa moderadamente servilletas, pañuelos desechables, papel de baño y bolsas de papel.
- Usa trapos, toallas, servilletas y manteles de tela para la cocina y la mesa en vez de productos de papel.
- Conserva bolsas, cajas, papeles, cintas y moños para envolver regalos. También puedes utilizar papel periódico, revistas, bolsas de plástico o tela, quedarán muy originales.
- **Para el aseo personal** utiliza productos naturales, máquinas manuales para rasurarte (en lugar de máquinas eléctricas y rastrillos desechable) y aprovecha los sobrantes de champú y enjuague que quedan en el fondo de los envases: agrega un poco de agua caliente y agita hasta mezclar.
- **Usa productos biodegradables**, para la limpieza de la casa, como el vinagre, bicarbonato o jabón puro en hojuelas. No utilices limpiadores con aromatizante, ya que tienen compuestos orgánicos volátiles que contaminan el aire.
- **Dona ropa en buen estado** a quien la necesite o intercámbiala con familiares y amigos.
- Si tu ropa ya no está para vestir dale otros usos; elabora almohadas, fundas, cojines o utilízala para la limpieza en general.



Biodegradable quiere decir que un producto o sustancia puede descomponerse en elementos químicos naturales mediante la acción del sol, agua, bacterias, plantas o animales.



Antes de cambiar tu computadora o celular por uno nuevo piensa si en verdad lo necesitas.

- En Navidad prefiere un árbol de una plantación certificada y que cumpla las normas establecidas por la autoridad competente.
- Elige árboles con raíz para plantarlos posteriormente en un jardín o maceta.
- No compres animales silvestres como mascotas, necesitan vivir libres en su propio ambiente.



Para darte una idea del impacto que el consumo de un producto tiene en el medio ambiente piensa en su ciclo de vida: desde la extracción, transportación, producción, distribución, uso y hasta que es desechado y reciclado.

CONSUMO SALUDABLE

Nuestros hábitos de consumo inciden en nuestro bienestar físico y mental. Es importante entonces que reflexionemos sobre qué alimentos son necesarios, sanos y nutritivos, cómo se alimentaban nuestros antepasados y cómo lo hacemos hoy, así como si tenemos algún control o incidencia en ese proceso.

Si exigimos que los alimentos sean producidos de manera amigable con el ambiente impulsaremos una agricultura sustentable.

- Elige productos orgánicos, son sabrosos, saludables, respetuosos del ambiente y favorecen la conservación de la diversidad de especies agropecuarias y forestales mexicanas.
- **Revalora y recupera alimentos locales** que ayuden a mantener o mejorar tu salud.
- Consume alimentos de temporada, son más económicos, nutritivos y además ricos.
- Basa tu alimentación en frutas y verduras, en especial las verduras verdes. De preferencia cómelas crudas y con cáscara, bien lavadas.
- Ingiere con moderación alimentos de origen animal para tener una dieta balanceada.
- **Prefiere productos frescos**, no congelados, son mejores para la salud; congelarlos implica consumir energía y combustible para su procesamiento, traslado y almacenamiento, además de que producen más residuos.
- Planea las compras de tus alimentos para aprovecharlos mejor y evitar que se descompongan.
- **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 podrán ahorrar.
- Prefiere los productos derivados de cereales integrales, incluyendo nuestra tradicional tortilla, y disminuye el consumo de harinas refinadas.

- **Modera el consumo de grasas**, aceite, margarina, azúcar y sal.
- Usa aceites vegetales en lugar de grasas animales, como la manteca y mantequilla.
- **Bebe agua simple** en la cantidad que requieras, preferentemente en un recipiente que puedas reutilizar.

EL PLATO DEL BIEN COMER

Los alimentos orgánicos de origen animal (carne, huevos, queso, leche, entre otros) provienen de animales alimentados con forrajes y semillas sin hormonas, anabólicos o aditivos químicos.



Los alimentos orgánicos de origen vegetal (frutas, legumbres, hortalizas, café, granos, entre otros) se cultivan con abonos naturales y control natural de plagas.



MÁS QUE SEPARAR

RESIDUOS SÓLIDOS

A diario generamos montañas enormes de residuos sólidos. Ello se debe, entre otras cosas, a que somos muchos habitantes en el planeta, al modo de producción imperante, a la publicidad y a nuestros estilos de vida basados en la cultura del consumismo y el desperdicio.

Reflexionemos entonces sobre el origen y destino de los residuos; quiénes generan más y por qué; cómo impactan en el suelo, en la calidad del aire y el agua y en la salud de todas las formas de vida; cuál es nuestra responsabilidad y qué nos corresponde hacer.

REDUCIR

- Reduce la cantidad de residuos que generas.
- Planea tus compras, adquiere sólo lo necesario y elige productos durables.
- 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.
- Para tus compras usa canastas o bolsas de mandado elaboradas con zacate, algodón o nailon en lugar de bolsas de plástico.
- Usa el papel aluminio varias veces para cocinar, sólo lávalo y sécalo. No lo uses para envolver o tapar alimentos, guárdalos en recipientes cerrados.





REUTILIZAR

- Reutiliza al máximo todos los artículos o productos antes de deshacerte de ellos: usa las hojas de papel por ambos lados; 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.
- **Usa papel reciclado y por ambos lados.**
- Antes de imprimir o sacar copias piensa si es realmente necesario, de ser posible imprime por ambos lados de la hoja.
- Dona lo que ya no quieras, ropa, juguetes, muebles, electrodomésticos, cuidando que sirvan y estén en buen estado.
- Organiza ventas de garaje de los artículos que ya no te son útiles pero que le pueden servir a otra persona; en algo ayudará a tu economía.



La separación de residuos no sólo facilita el reciclaje, también contribuye a prevenir problemas de salud, contaminación y afectación de ecosistemas.

RECICLAR

- La basura se genera al mezclar los residuos, por eso debemos separarlos para facilitar el reciclaje:
- **Separa los residuos en orgánicos** (sobrantes de comida, cascarones de huevo, pasto, hojas, flores) **e inorgánicos** (papel, cartón, vidrio, metal, aparatos eléctricos).
- También separa los residuos sanitarios (papel higiénico, pañuelos faciales, algodón, pañales), infecciosos (jeringas, toallas sanitarias), químicos (medicinas, bolígrafos, tintes para el cabello) y especiales (focos, radios, teléfonos, envases de pegamento, pintura).
- **Separa los residuos inorgánicos según su tipo**; muchos pueden ser reciclados cuando están libres de materia orgánica.
- Junta y aplasta las latas de aluminio, envases y botellas de plástico para reducir su volumen.



México ocupa el primer lugar mundial en consumo de agua embotellada, la cual es 1,000% más cara que el agua potable que abastece la red municipal.



Checka el Directorio de Centros de Acopio de Materiales Provenientes de Residuos en México 2010: www.semarnat.gob.mx/transparencia/transparenciafocalizada/residuos/Documents/directorio_residuos.pdf

- Separa las botellas y frascos de vidrio. En el caso de vinos, licores y perfumes se sugiere romper el recipiente para evitar la piratería, **manéjalos** 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.
- Enjuaga con poca agua los envases de cartón usados (jugos, leches, purés, salsas y sopas) y aplástalos.
- Separa los diferentes tipos de plástico para el reciclaje. Uno de estos plásticos es el PET y es 100% reciclable; se utiliza para envases de refrescos, agua, aceites comestibles, entre otros.
- Vende los residuos inorgánicos en centros de acopio de cartón, papel, periódico, latas de aluminio, PET y envases de vidrio.
- Cuando cambies las llantas de tu automóvil entrégalas a los distribuidores encargados. Y en el caso de la batería deposítala donde realicen su acopio adecuado.

¿CUÁNTO TARDARÁ APROXIMADAMENTE EN DEGRADARSE LO QUE HOY CONSUMISTE?



Papel higiénico, **dos semanas.**



Plato de cartón, **un mes.**

Bote de hojalata, **8 años.**



Filtro de cigarro, **de 15 a 25 años.**



Lata de aluminio, **más de 200 años.**



Bolsa metalizada de frituras, **más de 300 años.**

Vaso de unicel, **más de 500 años.**



Plástico, **más de 500 años.**




Botella de vidrio, **más de 800 años.**



En promedio cada uno de nosotros genera al día aproximadamente un kilo de residuos sólidos, ¡365 kilos al año!

ADEMÁS

- **Coloca los residuos en recipientes con tapa**, resistentes a la lluvia y la humedad. Con regularidad deposítalos en el carrito o camión de la basura.
- **No tires residuos en la calle**, carretera, ríos, playas y otros lugares. Guárdalos en una bolsa y después deposítalos adecuadamente. Evitarás que se tapen las alcantarillas, principal causa de inundaciones en las ciudades en época de lluvia.
- Cuando lleves a pasear a tu perro recoge sus excrementos en una bolsa.
- Si compras latas sujetadas con aros de plástico, haz adornos con ellos o córtalos con tijeras ya que pueden causar la muerte de animales.
- 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.
- Si eliges usar platos y vasos desechables, prefiere los fabricados con materiales biodegradables en lugar de los de plástico o unisel, pues son tóxicos y terminan en los tiraderos contaminando el suelo y el agua.
- **No guardes restos de pinturas**, pierden sus propiedades. Tampoco los tires al bote de la basura ni a la coladera, son altamente contaminantes. Evita que lleguen a los tiraderos, puedes compartirlos con otras personas o grupos comunitarios.
- Si no tienes más opción que usar pilas, prefiere las recargables o las de punto verde, son menos contaminantes. 
- **No compres ni uses pilas piratas**, son de menor calidad y durabilidad.
- 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 CILÍNDRICAS Y CUADRADAS			PILAS DE BOTÓN Y ESPECIALES	
Tecnología	Preferencia		Tecnología	Preferencia
NO RECARGABLES				
Carbón-zinc				
Alcalinas				
Litio				
RECARGABLES				
Ión litio				
Níquel hidruro metálico				
Níquel cadmio				
				
				NO RECARGABLES
				Zinc-aire 
				Óxido de mercurio 
				Óxido de plata 

¡NO LA RIEGUES, CUÍDALA!

AGUA

El agua es indispensable para la vida, pero es un recurso limitado. Todos debemos usarla adecuadamente. Por ello es importante que pensemos, por ejemplo, en los distintos usos que le damos, cuánta es apta para nuestro consumo, cómo la contaminamos, por qué algunas personas tienen acceso a ella y otras no, qué tanto hacemos para cuidarla y qué debemos hacer para tenerla hoy y mañana también.

EN TODA LA CASA

- Revisa regularmente las llaves y tuberías para detectar fugas y eliminarlas.
- Las manchas por humedad en paredes y techos generalmente son señales de fugas y desperdicio de agua, que pueden afectar tu casa.
- **Cuida que las llaves del agua queden siempre bien cerradas** después de usarlas.
- **Evita el goteo de las llaves.** Cambia los empaques cuando sea necesario.





AGUA PARA CONSUMO

Del 100 % del agua del planeta, 97.5 % es salada y 2.5 % es dulce; de ésta sólo 0.3 % es apta para consumo.

- Usa un cepillo, estropajo o tu mano para quitar partículas de mugre en lugar de un fuerte y prolongado chorro de agua. Además de franela y escoba, cuando limpies pisos, paredes o vidrios usa sólo una cubeta con agua y moderadamente los productos de limpieza.
- Usa detergentes biodegradables para la limpieza general de la casa, los trastes y la ropa.
- **Aprovecha el agua jabonosa** para lavar los escusados, patio o banqueta. Si la del enjuague está libre de productos de limpieza, utilízala para regar las plantas o el jardín.
- Limpia y desinfecta periódicamente el tinaco y la cisterna, pero sin vaciarle el agua.
- Barre el patio o la banqueta en seco, con una escoba.
- Riega las plantas y el jardín sólo cuando sea necesario, durante la noche o muy temprano, que es cuando el sol tarda más en evaporar el agua.
- En época de secas corta el pasto pero no lo barras para evitar la evaporación. No cortes el pasto muy al ras, deja entre ocho y cinco centímetros; así las raíces se mantendrán sanas y el suelo tendrá sombra natural y retendrá humedad.
- Si te es posible, recolecta agua de lluvia para regar plantas, limpiar la casa o el escusado.

EN EL BAÑO

- Al bañarte coloca una cubeta para recoger el agua fría mientras sale la caliente; puedes usarla para limpiar la casa, el coche o regar las plantas.
- Cierra las llaves del agua mientras te enjabonas, aplicas champú o afeitas. Ábrelas sólo para enjuagarte; así una familia de cinco personas podría ahorrar hasta 40 litros de agua al día.
- Al afeitarte, enjuaga y limpia el rastrillo o navaja en un recipiente o usa el tapón del lavabo para detener el agua.
- Instala economizadores de agua en la regadera y escusado; son fáciles de colocar y los puedes comprar en tiendas de autoservicio, tlapalerías o ferreterías.
- Cambia el tanque de 16 litros de agua por el de seis, o coloca en la caja una botella de un litro llena de agua o un tabique para ahorrar algunos litros en cada descarga.

- Revisa con frecuencia el adecuado funcionamiento 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.
- Usa algún desodorante sólido o líquido para la taza; podrás acumular algunas descargas de orina, eliminando malos olores, antes de dejar correr el agua.
- **No utilices la taza del baño como basurero.** No desperdicies agua para tirar colillas, pañuelos desechables, toallas femeninas, algodón o cualquier otro objeto.

EN LA COCINA

- **Antes de lavar los trastes 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 (plástico, vidrio, papel, cartón).
- Evita usar el chorro de agua para tirar los restos de comida al drenaje, además lo puedes tapar.
- Remoja todos los trastos en un sólo momento; si tienen mucha grasa utiliza agua caliente. Enjabónalos con la llave cerrada y enjuágalos rápidamente bajo un chorro moderado.
- Instala un aereador, es barato y muy fácil colocarlo.
- Lava las verduras en un recipiente con agua; tállalas con los dedos o con un cepillo y desinféctalas. Reutiliza esa agua para el escusado, regar plantas o el jardín.
- Para calentar o hervir agua sólo llena el recipiente lo necesario; evita que el agua se derrame.
- Para cocinar alimentos usa sólo el agua indispensable en una cazuela y tápala.
- **Usa poca agua al cocer verduras** para conservar lo más posible su sabor y valor nutritivo.
- Con el agua que utilizaste para cocer los vegetales puedes preparar sopas.
- Si te sobra algún cubo de hielo en tu vaso no lo eches en el fregadero, mejor espera a que se derrita y riega una planta.

EN EL LAVADO DE ROPA

- 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.
- Aprovecha el agua de la última recarga de la lavadora para regar tus plantas o jardín.
- Utiliza la mínima cantidad de jabón o detergente; recuerda usar el que es biodegradable. Busca nuevas tecnologías, ahorras agua, dinero y energía.



Muchas personas y comunidades aún no tienen agua potable o padecen su escasez.

ADEMÁS

- Si tienes pecera, cuando la limpies usa el agua que drenaste para regar tus plantas, funciona como un buen fertilizante.
- Usa una cubeta de agua en lugar de la manguera para bañar a tu mascota o lavar tu automóvil.
- No arrojes aceite, líquido de frenos o anticongelante al drenaje. Son sustancias altamente contaminantes del agua.
- Revisa tu consumo de agua. Compara tus recibos de pago y procura reducir tu consumo.
- Reporta cualquier fuga de agua que veas en la calle o tu oficina. Identifica en tu recibo de pago los datos de contacto del Organismo Operador de tu comunidad.

- Para cepillarte y enjuagarte los dientes un vaso de agua es suficiente.



- Procura lavar los platos y vasos después de comer para evitar que se sequen los restos de alimentos y bebidas; así usarás menos agua y jabón.

- Toma duchas de máximo cinco minutos, preferentemente con agua tibia para ahorrar energía. Usar mucha agua no significa bañarse mejor, sino mucho desperdicio.



- No descongeles los alimentos con agua, sácalos del congelador y pásalos a la parte inferior del refrigerador una noche antes de utilizarlos.



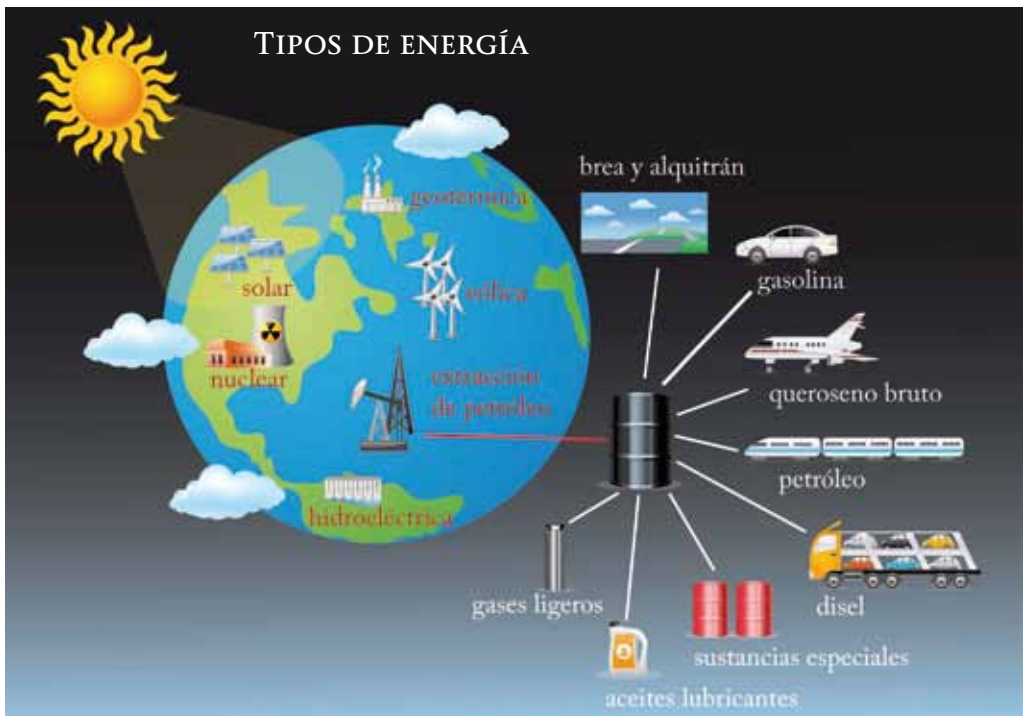
- Utiliza la lavadora sólo con cargas completas, a menos que tenga ajustes para usar menos agua y energía eléctrica.



¡UNIDOS CONTRA EL CAMBIO CLIMÁTICO!

El planeta se está calentando. Ello se atribuye a diversas acciones humanas, como la sobreexplotación de los recursos naturales, la industrialización, la producción de alimentos y el transporte.

El cambio climático provoca que en algunas regiones del país haga mucho calor y llueva poco, mientras que en otras, haya tormentas y huracanes que inundan nuestras casas, escuelas y trabajos. Por eso es necesario reflexionar sobre las causas de este problema y cómo se presenta, cómo nos afecta, cuál es nuestra responsabilidad y qué podemos hacer para disminuir sus impactos y adaptarnos a nuevas condiciones de vida.



ENERGÍA ELÉCTRICA

INSTALACIÓN ELÉCTRICA

- Revisa que la instalación eléctrica no tenga “fugas”: apaga todas las luces, desconecta todos los aparatos eléctricos y verifica que el disco del medidor no gire; si tu medidor es digital, checa que no avance la numeración. Si lo hace llama a un técnico especializado.



El uso de petróleo, gas y carbón, así como la pérdida de bosques y selvas producen grandes cantidades de bióxido de carbono, uno de los principales gases que originan el calentamiento del planeta.

- **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.

Algunos equipos que permanecen conectados todo el día consumen más energía que cuando están en uso efectivo.



ILUMINACIÓN

- **Aprovecha al máximo la luz natural;** utiliza la energía eléctrica sólo cuando la necesites.
- Pinta techos y paredes de colores claros. Tendrás mejor iluminación.
- Cambia los focos comunes por **lámparas ahorradoras** (fluorescentes). Cuestan más, pero consumen menos energía y duran más tiempo; a la larga ahorras dinero.
- Limpia periódicamente focos y lámparas; el polvo bloquea la luz.
- Prende lámparas sólo cuando estén apagadas las luces principales.
- Apaga las luces de las áreas que no se ocupen.
- Usa interruptores de movimiento; pueden significar ahorros importantes de energía.

APARATOS

- Los aparatos eléctricos apagados que permanecen conectados consumen energía. Por eso, si no se están usando **apaga y desconecta** el televisor, radio, computadora, tostador, horno de microondas, dvd.
- Desconéctalos 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.
- Enciende el televisor sólo cuando realmente desees ver algo.
- Programa el apagador del televisor para que en caso de que te ausentes o te venza el sueño no malgastes energía.

REFRIGERADOR

- Asegúrate que la puerta cierre herméticamente para que no utilice energía de más.
- Cuando introduces o saques alimentos, hazlo rápido; no dejes abierta la puerta más tiempo del necesario.
- **Nunca introduces alimentos calientes,** ya que usará más energía.
- Ajusta el termostato al mínimo requerido, según el lugar donde vives. Consulta el instructivo de uso.



- Colócalo en un lugar fresco y ventilado, alejado de la estufa, del calentador de agua o de una ventana en donde le dé el sol directamente.

El refrigerador consume aproximadamente 29% de la energía eléctrica utilizada en casa.



- 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.
- **Límpialo al menos cada semana.** Desecha la comida en mal estado, es fuente de contaminación, un riesgo para tu salud y consume energía el mantenerla fría.
- Cuando salgas de casa por varios días, límpialo, vacíalo, desconéctalo y déjalo con la puerta abierta para evitar que se formen bacterias y hongos.
- Si vas a comprar uno nuevo, que sea del tamaño adecuado a tus necesidades, revisa en la etiqueta su eficiencia energética y selecciona el que consuma menos.

PLANCHA

- Plancha durante el día para aprovechar la luz natural.
- **Inicia con la ropa que requiera menos calor.**
- Plancha la mayor cantidad de ropa en cada sesión.
- Apágala antes de terminar toda la tanda de ropa para aprovechar el calor acumulado.

AIRE ACONDICIONADO

- Verifica que funcione correctamente: revisa el 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.
- Apágalo cuando la habitación ya esté fría y enciende en su lugar el ventilador, consume mucho menos energía. Limpia periódicamente las aspas del **ventilador**.
- 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.
- Acude con el técnico especializado para que le dé mantenimiento al menos una vez al año; a los que no se les da mantenimiento consumen más energía eléctrica.
- Si vas a comprar uno nuevo, comprueba que tenga la capacidad de enfriamiento que requieres. Revisa la etiqueta para conocer su eficiencia energética.





OTROS

- Limpia con frecuencia el **horno de microondas, tostador y licuadora** y quita residuos de alimentos. Conservarlos en buen estado contribuye a la salud de nuestra familia, prolonga la duración de los aparatos y reduce el consumo de energía.
- Pica la comida antes de licuarla y cambia periódicamente las aspas de la **licuadora**.
- Seca la ropa al sol; usar secadora consume grandes cantidades de energía eléctrica.
- En la **lavadora** ajusta los ciclos de lavado o usa cargas completas.
- Utiliza el detergente necesario; el exceso hace mucha espuma y trabaja más el motor.
- Cambia los filtros sucios y limpia los depósitos de polvo y basura de la **aspiradora** para mayor eficiencia y ahorro de energía.

ADEMÁS

- Si te es posible sustituye aparatos viejos por nuevos; consumen menos energía. Verifica su certificado de eficiencia energética.
- Utiliza todos los aparatos de acuerdo con las recomendaciones de uso, mantenimiento y seguridad que aconseja el fabricante.



El cambio climático nos afecta a todos. No podemos detenerlo, pero sí disminuir sus impactos y estar preparados para enfrentarlo y disminuir los posibles daños.

GAS

Al ser precavido con el uso de artefactos alimentados con gas evitamos accidentes que pueden poner en riesgo nuestra salud e integridad física, contribuimos a tener un medio ambiente sano y ahorramos dinero.

- Solicita a un técnico especializado le dé mantenimiento al tanque estacionario, estufa y calentador (boiler).





Participa en programas de reforestación para contribuir a aumentar la cubierta vegetal, la cual captura parte del bióxido de carbono que está en la atmósfera.

- Checa periódicamente las instalaciones de gas para evitar fugas; éstas son fuentes de contaminación del aire y su reparación te implicará un gasto.
- **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, o en su caso, mantén siempre cerrado el piloto y utiliza encendedores largos para prender la estufa. Ahorra gas y reduces la emisión de contaminantes generados por su combustión.
- 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 un tiempo considerable antes de terminar de cocinar para aprovechar el calor que sigue despidiendo.
- **Usa calentador de paso**, sólo se enciende cuando requieres agua caliente y así ahorras gas.
- Usa tinacos negros que absorben energía solar y utilizarás menos gas para calentar el agua.
- Toma baños cortos y consumirás menos gas y agua.
- Si te vas a ausentar por algunos días de tu casa, cierra la llave de paso del tanque de gas y la válvula del calentador.



TRANSPORTE

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 para la vida en el planeta.

- Camina las distancias cortas; haces ejercicio y cuidas tu salud y los recursos naturales.
- **Utiliza la bicicleta** en trayectos cortos y seguros.
- **Prefiere el transporte público** seguro y amigable con el ambiente.
- Si vives en grandes ciudades utiliza el metro, tren ligero, metrobús o trolebús. Son más económicos que el transporte particular.
- Utiliza el automóvil sólo lo indispensable.
- Compártelo cada que puedas, organízate con parientes, amigos y vecinos.
- Infórmate sobre rutas alternas para desplazarte en tiempos más cortos.
- Evita calentar el motor antes de iniciar tu viaje.
- **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 mañana o 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 embotellamientos apaga el auto y luego ponlo en marcha para ahorrar combustible.
- Cuando viajes en carretera mantén cerradas las ventanas siempre que sea posible. Esto disminuirá la resistencia al aire y, por tanto, el consumo de combustible.
- Modera la velocidad, pues entre más altas mayor consumo de gasolina.
- Si puedes comprar un automóvil nuevo elige uno con alta eficiencia de combustible; ahorrarás dinero y contaminarás menos.

Un vehículo desajustado puede consumir hasta 20% más gasolina.



El abuso del aire acondicionado en el coche puede incrementar aproximadamente 10% el consumo de gasolina.



El tráfico es una de las principales fuentes de ruido en nuestras ciudades, el cual no sólo genera contaminación, sino problemas de salud.

A CUIDAR LA RIQUEZA NATURAL

BIODIVERSIDAD

México cuenta con una gran diversidad de ecosistemas, animales y plantas y una inigualable riqueza cultural. Somos uno de los países con mayor número de especies en el mundo. Ocupamos el segundo lugar en mayor cantidad de reptiles, el tercero en mamíferos y el quinto en anfibios y plantas.

Proteger este patrimonio natural y cultural es responsabilidad del gobierno, los empresarios, las instituciones y los ciudadanos. Asumamos la parte que nos corresponde en la conservación de esta riqueza única.

EN EL DÍA A DÍA

- Respetar la vida de todos los seres vivos.
- **Reduce tus emisiones de bióxido de carbono.** Por ejemplo, usa bicicleta o transporte público, aplica las 5R (reducir, reutilizar, reciclar, redistribuir, reparar), consume saludablemente y utiliza adecuadamente el agua y la energía eléctrica; para más información revisa las secciones anteriores de este folleto. Así contribuirás a combatir el cambio climático y a evitar la alteración de ecosistemas y la pérdida de animales y plantas.
- Participa en acciones, jornadas y programas de reforestación.
- Adopta un área verde o un árbol cercano a tu casa.
- Crea un jardín, huerto familiar o azotea verde para ayudar a capturar bióxido de carbono.
- **Cultiva plantas de tu región.** No compres plantas de procedencia ilegal, como orquídeas y cactus.
- Utiliza fertilizantes orgánicos para su cuidado.
- Controla los parásitos de las plantas con las que son aromáticas, como la flor de lavanda para hormigas y el romero para repeler insectos.
- No uses insecticidas o venenos para eliminar cucarachas, mosquitos o ratas, podrías matar también a mariposas, abejas, vertebrados y otros organismos benéficos.
- De preferencia sólo ten por mascotas a perros y gatos. Tener otro tipo de animal implica sacarlo de su ambiente, propiciar su extinción y/o dañar su ecosistema.



Hemos provocado la alteración y pérdida de ecosistemas, la extinción de animales y plantas, la contaminación del suelo, el aire y el agua.



Para conocer la riqueza natural de México consulta www.biodiversidad.gob.mx

- No la compres, mejor adóptala.
- Si decides comprar otro tipo de mascota, prefiere la que provenga de criaderos autorizados y exige el documento que avale su procedencia legal.
- Si compras muebles de madera prefiere los que tienen certificación; proceden de bosques sustentables.
- **No tires ningún tipo de residuos en el medio ambiente.**
- Mucho menos arrojes residuos y productos químicos al drenaje o a las aguas de ríos y lagos.

AL PASEAR O VACACIONAR

En nuestras idas al campo o en vacaciones incluyamos diversión y esparcimiento, y apreciemos y respetemos la riqueza natural y cultural de nuestro país.

- **Elige destinos y rutas de viaje que generen el mayor beneficio para pequeñas poblaciones.**
- Prefiere destinos turísticos cuyos prestadores de servicios sean responsables con el uso del agua, la energía, la biodiversidad, las playas y los bosques, y manejen adecuadamente los residuos sólidos.
- Algunas áreas naturales protegidas son ideales para practicar actividades ecoturísticas. Para conocer sobre estas áreas consulta www.conanp.gob.mx/regionales/
- **Conoce y respeta otras culturas.** Comparte y platica con la gente del lugar para conocer otras formas de pensamiento y vida.
- Compra productos y utiliza servicios que ofrecen las comunidades campesinas e indígenas. Así ayudas a conservar las áreas naturales y a mejorar la calidad de vida de sus habitantes.





- **Disfruta las maravillas naturales y culturales.** No las dañes para preservarlas por mucho tiempo.
- Evita llevar o dejar animales, plantas y semillas que no son nativas de la zona.
- Si te encuentras a algún animal silvestre, no lo molestes; lo más probable es que se aleje de inmediato.
- Tampoco lo alimentes, puedes alterar su comportamiento y dañar su salud.
- No hagas mucho ruido, asustarías a los animales y podrían irse de su zona de alimentación, abandonar a sus crías o dejar de aparearse.
- No te lleves plantas y animales, mejor tómales una fotografía de recuerdo.
- Tampoco te lleves conchas, plumas, huesos, cortezas, flores y frutos; todos se reincorporan al ambiente y son alimento o refugio de diversos organismos.
- **Evita cortar o lastimar troncos y ramas.**
- No compres ni uses productos derivados de especies en peligro de extinción, como pieles de animales, huevos de tortuga o plumas de aves.
- **Evita hacer fogatas.** Si haces una, asegúrate de apagarla por completo antes de irte.
- No tires colillas de cigarro al suelo, podrías ocasionar un incendio.
- Procura no entrar al mar, ríos, lagos y lagunas con bloqueador solar o cualquier producto químico; son tóxicos para los organismos que viven ahí.
- Evita en lo posible el uso de repelentes de moscos e insecticidas químicos.
- Si buceas en zonas de corales evita acercárteles; las aletas o el simple contacto pueden dañarlos.
- Sigue los caminos y senderos señalados para evitar accidentes.
- No tires basura en carreteras, calles, ríos, playas y bosques.



El ecoturismo busca reducir el impacto negativo de nuestra visita al entorno natural y nos proporciona elementos para aprender, valorar y cuidar la riqueza natural y cultural.

SÉ PERSISTENTE CON LOS PERSISTENTES

CONTAMINANTES ORGÁNICOS 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 cualquier tipo de artículos o desechos de plástico**, madera y basura en general, pues se generan dioxinas y furanos, compuestos 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 en que caso es recomendable utilizarlos. Si los vas a aplicar, primero lee cuidadosamente su etiqueta y sigue las instrucciones.
- No reutilices los envases vacíos de plaguicidas o sustancias químicas para guardar alimentos, agua u otras sustancias; estos envases deben manejarse de forma apropiada.
- 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 tires plaguicidas en el drenaje, los ríos o lagos, ni sus envases vacíos; estos componentes se distribuyen en el suelo y sedimento y pueden ser absorbidos por plantas y animales.
- Denuncia la quema de cables de cobre. Esta actividad se hace para eliminar el PVC que cubre los cables, lo que genera una gran cantidad de dioxinas.



SUMEMOS ESFUERZOS

ORGANIZACIÓN Y PARTICIPACIÓN SOCIAL

Al poner en práctica estos sencillos consejos ayudamos a proteger nuestro entorno, salud y bolsillo. Potenciamos estos beneficios colaborando con vecinos, compañeros de escuela y gente de la comunidad que trabajan a favor del medio ambiente.

- **Crea, organiza asociaciones 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.
- Pide a las autoridades competentes la aplicación irrestricta de las leyes ambientales y vigila su cabal cumplimiento.
- **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 los gobiernos en materia ambiental.
- Denuncia a quienes sobreexploten los recursos naturales, contaminen el medio ambiente y pongan en riesgo nuestra salud.
- **Demanda el uso de energía y tecnología** amigable con el ambiente.

Todos tenemos el derecho y la responsabilidad de vivir en un medio ambiente sano. Hagamos nuestra parte para mejorar nuestra calidad de vida y prever la satisfacción de necesidades de las siguientes generaciones.





visita nuestra página



www.
fansdelplaneta.gob.mx



Fans del
PLANETA



Fans del
PLANETA

**PARA CUIDAR EL MEDIO AMBIENTE, TU SALUD Y TUS BOLSILLOS
UNOS CONSEJILLOS**

se imprimió en 2015, en los talleres de Litografía Visual, S.A. de C.V., ubicados en
Heriberto Frías 812, Col., del Valle, Delegación Benito Juárez,
03100, México, D.F.

El tiro consta de 50 mil ejemplares.

