



EL PLANETA, LAS PERSONAS Y EL FUTURO



Guía de
Consumo Responsable
y Medio Ambiente

Esta guía quiere aportar algunos datos científicos y mostrar algunas evidencias de lo que está sucediendo.

Incluye medidas que podemos aplicar en nuestra vida diaria.

Coordinación y redacción:
Celia Barbero Sierra (IPADE)
Ana Etchenique (CECU)
Gema del Pozo Villar (IPADE)
Juan Carlos Tuderini (CECU)

Índice

	Pág.
La Tierra: el escenario de la vida	2
Modelo de consumo del siglo XX	8
Consumo responsable del siglo XXI	9
Energía - electricidad	10
Energía - combustibles	12
Agua	14
La madera y el papel	16
Agricultura - alimentación	18
Ocio y tiempo libre	20
¿Un modelo de consumo con futuro?	22
Democracia - participación	24
Cuestionario	25
Recuerda	27
Lista de recursos e información	28

No podemos engañar a la naturaleza, pero sí podemos ponernos de acuerdo con ella.
Albert Einstein

La Tierra: el escenario de la vida



El 20% de los habitantes de la Tierra se beneficia del 80% de los recursos del planeta:

- El impacto ambiental en los países en vías de desarrollo causado por la extracción de recursos, la agricultura y la industria, no ha sido tenido en cuenta.
- La autorregulación de los mercados ha fracasado.
- La agricultura intensiva, la dependencia del petróleo y el consumo insostenible.



Todo esto ha tenido como consecuencia:

Cambio climático
Desertificación
Pérdida de la biodiversidad



Cambio Climático. Pronósticos y efectos del calentamiento global. ¿Qué dice la ciencia?

Panel Internacional para el Cambio Climático (IPCC, ONU): Hay evidencia de cambios en todos los continentes.

INFORME STERN: Cuantifica económicamente los efectos del Cambio Climático y las actuaciones para frenarlo.

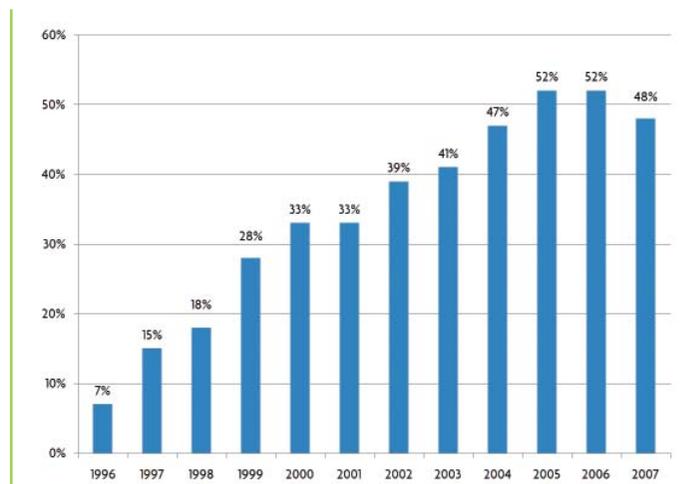
Aumento de Temperatura:	1°C	2°C	3°C	4°C
En el agua	Colapso en los Arrecifes de coral	Desaparición de glaciares	30% reducción escorrentías (Mediterráneo y África). Colapso de la Amazonía	Variación en la disponibilidad del agua: cientos de millones de afectados en África
En la alimentación	Consecuencias graves en el Sahel	→	60% de muertes más por hambre en África y Asia	
En los ecosistemas	Dificultades en su equilibrio	→		Entre un 20% y un 50% de especies en peligro de extinción
En el clima	Sequías, incendios forestales, olas de calor, tormentas	→	Deshielo irreversible de Groenlandia	Aumento de intensidad de los Huracanes: en EEUU los daños aumentan un 100%



Es una tarea de todos

Con relación al cambio climático, tenemos que ser conscientes de que las responsabilidades son compartidas pero diferenciadas. No podemos someter a más cargas a los habitantes de los países en vías de desarrollo. Somos los países desarrollados los que tenemos que hacer un esfuerzo para hallar soluciones a *los problemas que hemos creado* y ponerlas en práctica, y ayudar a los países en vías de desarrollo a erradicar los efectos perversos que estamos produciendo.

Emisiones de CO₂ de España desde la firma del Protocolo de Kyoto



Las cifras corresponden al porcentaje de incremento respecto a 1990.



Los hábitos de los consumidores son una parte del problema

Para bajar el precio final a los/as consumidores/as de los países desarrollados se han dado los siguientes factores:

NORTE

- La acción de los grupos de presión sobre los gobiernos.
- Legislaciones proteccionistas.
- Subvenciones encubiertas a la agricultura y la industria en EEUU y Europa.
- Mano de obra inmigrante y deslocalización.

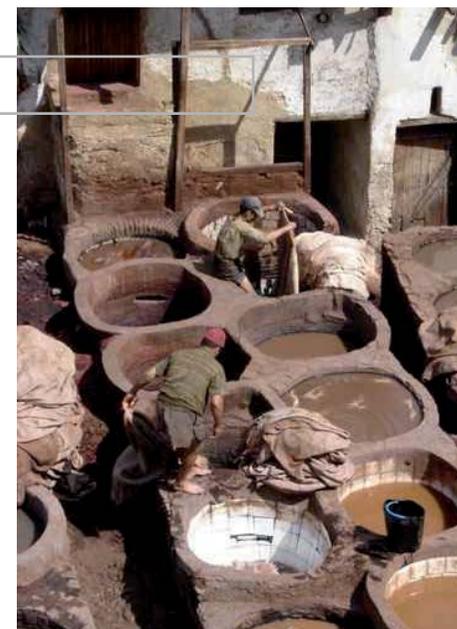
SUR

- Gobiernos débiles y corruptos.
- Conflictos armados.
- Difícil acceso a recursos básicos (alimentos, agua, educación, servicios sanitarios o electricidad).
- Injusto balance de exportación (materias primas a bajo precio) e importación de productos manufacturados inaccesibles para la mayoría de la población.
- Vacíos legales que facilitan la explotación laboral.
- Migraciones masivas

Países más ricos y más pobres

Islandia	0,968	Mali	0,380
Noruega	0,968	Níger	0,374
Australia	0,962	Guinea-Bissau	0,374
Canadá	0,961	Burkina Faso	0,370
Irlanda	0,959	Sierra Leona	0,336

El máximo es 1 y el mínimo 0 - España ocupa el puesto 13 con 0,949.

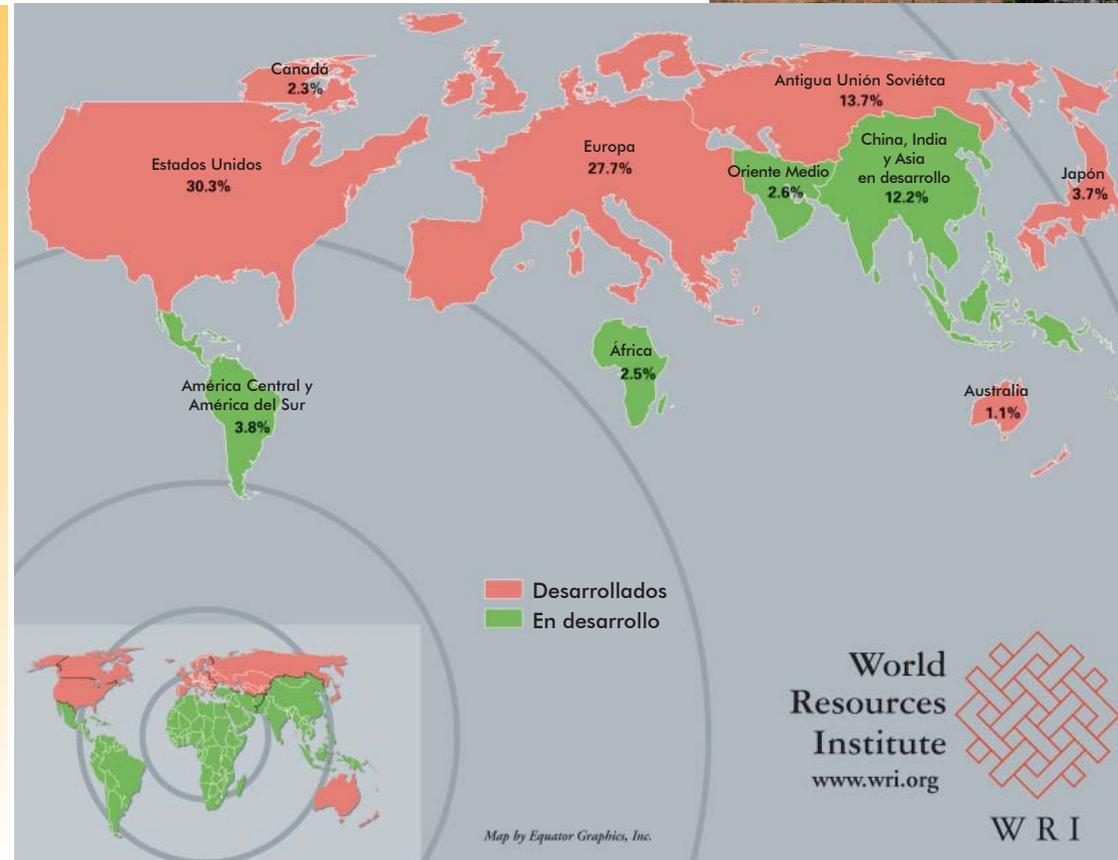


El Índice de Desarrollo Humano mide la calidad de vida de un país (sobre todo la protección de la infancia, la esperanza de vida y la educación), su nivel de desarrollo y el impacto de las políticas económicas sobre dicha calidad de vida. *Fuente: PNUD.*

Contribución al calentamiento global



La figura representa el nivel de emisión de cada región, modificando la representación geográfica de cada zona en función de su contribución a las emisiones de CO₂ en el período 1900-1999.



Fuente: World Resources Institute



Los hábitos de los consumidores son una parte importante de la solución

El precio no puede ser lo único que valoremos a la hora de elegir productos o servicios: es nuestra responsabilidad, individual y colectiva, demandar el respeto a los derechos humanos y a la sostenibilidad en todo el proceso de la cadena productiva y de comercialización hasta que un producto llega a nuestras manos.

Ya dijo Antonio Machado, *“Solo el necio confunde valor y precio”*.

La SOSTENIBILIDAD implica que la calidad ambiental, la cohesión social y el progreso económico avancen en paralelo.

QUEREMOS despertar la conciencia y provocar la reflexión y la autocritica para realizar un cambio de hábitos en nuestra vida cotidiana (alimentación, vestido, uso de la energía, consumo del agua, etc.).

La información es imprescindible para actuar de una forma responsable y coherente

Los grupos de comunicación, al pertenecer o participar en grandes grupos financieros, también condicionan el enfoque de los acontecimientos y/o conflictos según sus intereses.

Los ingresos por publicidad de los medios de comunicación condicionan el enfoque que se da a algunos temas en ciertos lugares.

La información excesiva e indiscriminada que recibimos de internet debemos contrastarla con otras fuentes.



Modelo de consumo del siglo XX

La publicidad

Nos ofrece novedades permanentemente, nos incita a vivir por encima de nuestras posibilidades e impone modelos que afectan a la autoestima.

Mantiene estereotipos paternalistas o folklóricos acerca de los países en vías de desarrollo.

Detrás de los productos y los precios

La publicidad engañosa es algo habitual. Vende valores inexistentes en los productos (lo ecológico, lo saludable, lo solidario, etc.).

Se nos oculta información sobre el origen de los productos o servicios. Detrás de muchos productos hay explotación laboral, se vulneran los derechos humanos y se perpetúan la pobreza y las desigualdades.

Estas prácticas competitivas hacen que los precios bajen y consumamos más.

La publicidad nos crea nuevas necesidades

- *Alimentación*: cambio de hábitos. Ya no hay temporadas.
- *Productos para niños*: una oferta excesiva en: higiene, ropa, mobiliario, juguetes...
- *Productos de limpieza - productos químicos*.
- *Cosmética - Cirugía estética - Adelgazamiento*.
- *Créditos rápidos*: hipotecas, pagos aplazados, tarjetas de crédito.





Consumo responsable del siglo XXI

El Comercio Justo ha demostrado que es posible otro tipo de consumo:

Es una alternativa al comercio actual ya que el Comercio Justo añade a los criterios económicos, valores éticos que abarcan aspectos tanto sociales como ecológicos.

Esta forma de desarrollo genera autoestima social, dignidad, calidad de vida, e incluso revierte la migración.



Ante las crecientes desigualdades Norte Sur, Naciones Unidas ha puesto en marcha las siguientes iniciativas:

Los *Objetivos de Desarrollo del Milenio* pretenden, entre otros: reducir en un 50% la pobreza extrema, detener la propagación del VIH/SIDA y lograr la enseñanza primaria universal para el año 2015.

El *Pacto Mundial para la Responsabilidad Social Corporativa* establece un compromiso de diálogo para conciliar los intereses de las empresas con los valores y demandas de la sociedad civil (ONU,1999).

Consumo responsable = consumo sostenible + consumo ético

Tenemos que cambiar el modelo de consumo: menos es más



Energía - electricidad

El actual modelo energético provoca el cambio climático

La producción de energía y su consumo en los hogares, la agricultura, la industria y el transporte, son responsables de la mayoría de emisiones de CO₂.

En España la emisión media de carbono es de 9.8 toneladas de CO₂ anuales por persona.

Deberíamos quemar menos del 25% de los combustibles fósiles que consumimos ahora.

La energía nuclear no es una alternativa porque es:

Peligrosa (después del accidente de Chernobil, sigue habiendo fallos en la seguridad).

Sucia, ya que produce residuos radiactivos que perdurarán durante decenas de miles de años, con un coste de mantenimiento que se irá acumulando para las próximas generaciones.

Un fracaso económico. Sólo se pueden mantener gracias a enormes subsidios estatales. Las materias primas para su producción también se agotan.

La energía producida por los agrocombustibles no es una solución a la crisis energética

ya que están causando pérdida de biodiversidad, agotamiento de la tierra y desajustes en la provisión de alimentos.

Consecuencias

Pobreza	Hambrunas
Guerras	Migraciones

Consumo sostenible de la energía eléctrica

- Sustituir los combustibles fósiles y la energía nuclear por *energías renovables (solar, fotovoltaica, eólica)*. Se podría cubrir con energías renovables 10 veces las necesidades energéticas de toda la península y 56 veces la demanda eléctrica proyectada para el año 2050.
- Cumplir el Protocolo de Kyoto: El Ágora de los Ciudadanos sobre Cambio Climático (12-13 junio de 2008) ha propuesto al Parlamento Europeo una reducción del 30 % de emisiones sobre el año base 1990.

Para optimizar tu consumo eléctrico, calcula la potencia que necesitas

la iluminación total de tu casa + el aparato eléctrico de máximo consumo = potencia necesaria

- Con un calentador de agua de captación solar con apoyo de gas, se puede ahorrar el 85 % de la energía que consume uno eléctrico y el 60 % de uno sólo de gas.
- Usar el termostato adecuadamente
- Desconecta totalmente los electrodomésticos y los cargadores de móviles, etc., no los dejes en stand by.
- Apaga luces innecesarias.
- Sustituye las bombillas tradicionales por bombillas de bajo consumo.
- Sustituye los electrodomésticos viejos por otros con etiqueta "A": alta eficiencia.
- Evita aparatos que utilicen resistencias.

¡ Reduce el consumo !



Si organizas el uso de los electrodomésticos puedes reducir la contratación de tu tarifa eléctrica, ahorrando cada mes.





Energía - combustibles

- El transporte es el principal factor en el cambio climático: el 20% del total de las emisiones de CO₂.
- El 53% de los españoles respira aire contaminado, siendo ésta la causa de más de 16.000 muertes al año, según el Ministerio de Medio Ambiente, Rural y Marino.
- Con el grano necesario para producir el combustible de un único depósito de un coche deportivo podría alimentarse una persona durante un año completo.



1 litro de gasolina: 2,3 kg de CO₂
 1 litro de gasóleo: 2,6 kg de CO₂

Publicidad engañosa: No existen los coches ecológicos

Pueden ser mas eficientes pero:

- Su fabricación necesita una media 28.000 litros de agua por automóvil fabricado.
- Producen contaminación acústica.
- Emiten diferentes tipos de gases de efecto invernadero.
- Suponen la construcción de infraestructuras de gran impacto en el territorio y la biodiversidad.

Que un coche contamine menos no significa que podamos utilizarlo más.

Países en vías de Desarrollo:	España:	
El combustible para uso doméstico generalizado es la leña	Desplazamientos en julio y agosto	90.300.000
Las mujeres y los/as niños/as se desplazan largas distancias para obtener combustible, por lo que disponen de menos tiempo para otras actividades (educación, etc.)	Automóviles matriculados en 2007	1.660.627
	Consumo carburantes de vehículos privados	50% del total

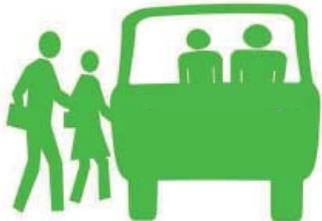
Consumo sostenible de energía en el transporte

Utiliza el transporte público y camina:

- Se agiliza el tráfico de las entradas a los centros de las ciudades.
- Se recorta el tiempo invertido en los desplazamientos.
- Disminuye la contaminación del aire y acústica.

- La bicicleta es el medio más ecológico y saludable:

Exige carriles para bicicleta en tu municipio



- Comparte el coche si no hay transporte público en tu zona. Se evita un 50%, un 66% o un 75% de consumo cuando un coche transporta a 2, 3 ó 4 personas, respectivamente.





Agua

En el Norte

Causas de la escasez de agua:

- Malas prácticas en agricultura y ganadería.
- Industria.
- Urbanismo desordenado.
- Abuso de aguas subterráneas.

En ambos casos

produce:

Desertificación y pérdida de la biodiversidad

En el Sur

Círculo vicioso del agua:

- Contaminación de ríos, lagos, aguas subterráneas y tierras.
- Deforestación para ganar tierra cultivable.
- Agotamiento del suelo.
- Erosión.
- Sequía.

El consumo per capita de agua en España dobla la media mundial. Su distribución es:

Agricultura	79,5 %
Industria	8,6 %
Hogar	11,9 %

1.200 millones de seres humanos no tienen acceso a agua potable.

2.600 millones no cuentan con servicios básicos de saneamiento.

Se produce una muerte infantil cada 15 minutos por enfermedades relacionadas con el agua.



Consumo de agua responsable

- Recoger en un cubo el agua hasta que salga caliente para usarla para regar, fregar, lavar platos, etc.
- Cerrar el grifo mientras te enjabonas manos o cuerpo, te lavas los dientes o te afeitas.
- Para inodoros: mecanismos de doble descarga o de descarga interrumpible.
- Pon reductores de caudal en los grifos de lavabos y cocina (40% de ahorro) y cabezales de ducha ahorradores.

SE PUEDEN AHORRAR: 3.000 litros al año por persona

Lavavajillas de 12 servicios	Precio	Consumo		Coste en 15 años		Coste Final
		Energía	Agua	Energía	Agua	
	405 €	1,45 kWh	20 l	1.096 €	126,3 €	1.627 €
	519 €	1,05 kWh	16 l	794 €	101 €	1.414 €

- Usa programas cortos de ahorro de agua.
- La carga justa es la eficiente: ni más ni menos.
- Usa la lavadora en frío.

- Si se va a construir vivienda nueva: circuito de recogida de aguas grises.
- La vivienda y la comunidad deben incluir en el seguro las fugas de agua ocultas.
- No tires aceites ni productos químicos por los desagües.
- Lleva al punto limpio todos los residuos que no sean papel, envases, vidrio o residuos orgánicos.
- Lleva a la farmacia los medicamentos caducados y los que ya no necesites.



En terrazas y jardines debemos:

- Utilizar plantas autóctonas.
- Regar por la noche y por goteo.
- Usar insecticidas y fertilizantes naturales y así evitar la contaminación de aguas y del subsuelo.



La madera y el papel

La explotación maderera ha supuesto, en los últimos 100 años, la mayor pérdida de bosques, selvas y biodiversidad en todos los continentes. Es la causa de la desaparición de los “sumideros” naturales de CO₂.

Algunos Datos

- En los últimos cincuenta años se ha perdido en el mundo una superficie de bosque equivalente a China y la India juntas.
- La selva amazónica desaparece al ritmo de un campo de fútbol por segundo. Debemos tener presente que este tipo de bosque alberga entre el 50 y el 90 % de la diversidad biológica del planeta.
- Indonesia, para proveer papel al mercado español, deforesta a un ritmo anual de 1,8 millones de hectáreas.

Efectos y Deslocalización

La transformación de la madera en celulosa para uso doméstico (pañuelos desechables, papel higiénico, pañales, servilletas, etc...) e industrial es un sector altamente contaminante. La creciente demanda de estos productos y la contaminación que supone su proceso industrial, hace que se instalen estas plantaciones e industrias en países en vía de desarrollo.



No vale sólo reciclar, también hay que reducir

Uso racional de la madera y el papel

La madera es el mejor material y el menos contaminante para muebles, ventanas, puertas, suelos, etc... pero debe provenir de explotaciones sostenibles.

- Antes de comprar algo de madera, verifica que lleva el sello FSC (Forest Stewardship Council o Consejo de Administración Forestal), sello que garantiza la sostenibilidad de los bosques de origen.

Las especies que se planten deben ser autóctonas para que no se produzcan efectos no deseados como el empobrecimiento del suelo o que se conviertan en plagas como el caso del Ailanto (*Ailanthus altissima*) o árbol del cielo que se trajo para sujetar terraplenes y ahora está en toda España en cualquier campo.

Celulosa

Los países del norte debemos frenar el consumo de pañuelos, servilletas y pañales de papel.

- Antes de escribir, dibujar, imprimir, empaquetar... piensa si es evitable ese uso del papel. Si es necesario, utiliza papel reciclado y, con el papel ya utilizado, fíjate si se puede reutilizar para apuntes, notas, dibujos, etc...
- Piensa que la producción de papel reciclado también contamina.



Agricultura Alimentación

El metano (emitido en los gases del ganado) tiene un poder de calentamiento 40 veces superior al CO₂:
 Por cada 250 gr. de carne se han emitido 200 toneladas GEI (*). El 40% de la cosecha mundial de cereales es para la ganadería.

  	Causa	Agricultura intensiva <ul style="list-style-type: none"> • Especulación en los mercados • Pérdida de nutrientes del suelo • Pérdida de biodiversidad y de cultivos autóctonos • Contaminación por fertilizantes e insecticidas • Pérdida de la soberanía alimentaria • Expansión incontrolada de cultivos, como la soja, para obtener beneficios a corto plazo 	Efecto	En el Sur <ul style="list-style-type: none"> • Desarticulación territorial y familiar • Desarraigo, pobreza y emigración • Pérdida de ingresos procedentes de la agricultura • Desescolarización por necesidad de obtención de alimentos
		Transgénicos <ul style="list-style-type: none"> • Contaminación irreversible de la tierra, cultivos ecológicos, cultivos tradicionales, fauna y flora silvestres • Dependencia en semillas, abonos e insecticidas 		En el Norte <ul style="list-style-type: none"> • Abandono del campo • Presión de la industria en las políticas de la Unión Europea
		Pesca <ul style="list-style-type: none"> • Agotamiento de los caladeros • Pérdida de la biodiversidad: más de 200 especies afectadas por la intrusión de especies no autóctonas: truchas en el lago Titicaca (Bolivia), perca del Nilo en el lago Victoria (Kenya) 		

* Gases de efecto invernadero.



Transgénico: Un transgénico (Organismo Modificado Genéticamente, OMG) es un organismo vivo que ha sido creado artificialmente manipulando sus genes.

Agricultura Sostenible Alimentación Saludable



Cada vez que consumimos un alimento estamos participando en una larga cadena de valor. Por lo tanto, debemos:

- Exigir y leer el etiquetado sobre su lugar de origen y composición.
- Consumir productos autóctonos (menos emisiones de CO₂ por transporte).
- Consumir fruta y hortalizas de temporada.
- Comparar precios: los productos ecológicos muchas veces tienen precios similares.

Si consumimos productos ecológicos:

- Tendremos un mayor aporte vitamínico y mineral con una cantidad menor del alimento.
- Favorecemos la agricultura cercana, de dimensión humana y sostenible.

- Con una mayor demanda local, bajarán los precios (ahora se exporta el 80% de la producción al Norte de Europa).

En el Norte, consumidores/as debemos:

- Evitar comprar a empresas que no progresen en su Responsabilidad Social Corporativa.
- Evitar el consumo de alimentos preparados o pre-cocinados que, además, producen gran cantidad de embalajes.

En el Sur, productores/as deben:

- Recuperar, en la medida de lo posible, sus cultivos tradicionales y su cultura alimentaria.
- Informar a los consumidores del norte sobre los comportamientos de las empresas en sus países.

Los productos como café, cacao, té, algodón, etc. que no se producen en nuestro entorno, deben venir de proveedores que puedan garantizar su procedencia y la ética en los procesos de producción.



Ocio y tiempo libre

El ocio es una de las características de las sociedades desarrolladas en el último tercio del siglo XX.

903 millones de turistas viajaron por todo el mundo durante 2007, produciendo unos ingresos de 625.000 millones de euros.



← Para huir de esto...
hemos construido esto →
O nos hemos ido más lejos...



- El 70 % del dinero va a operadores, hoteles, aerolíneas y proveedores de servicio y no a las zonas de destino.
- El país receptor invierte en infraestructuras, aeropuertos, campos de golf y autopistas, no en proyectos necesarios para su desarrollo.
- Hay ausencia de derechos laborales y ambientales.

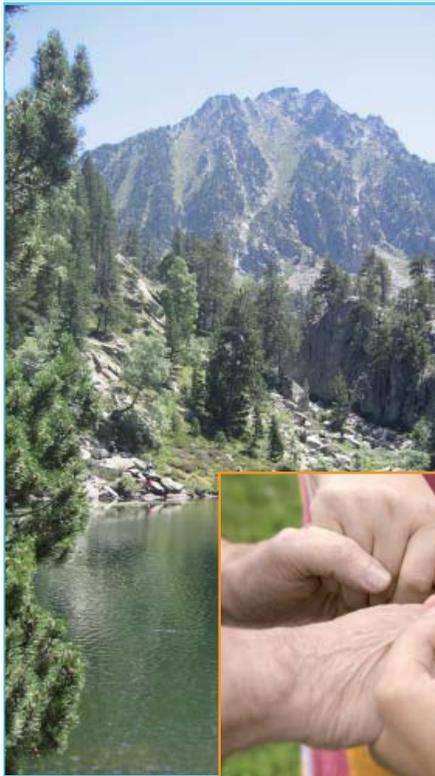
Fiestas y celebraciones

Cualquier celebración o fiesta conlleva iluminación, la compra de regalos, comida... Pensemos siempre en qué es lo necesario y qué es lo superfluo: envoltorios, bolsas de plástico, etc. así como en la generación de una enorme cantidad de residuos.

Los actuales desarrollos urbanísticos en **SEGUNDA VIVIENDA** suponen graves problemas para los ayuntamientos:

- El mantenimiento de caras infraestructuras con un uso medio de 50 días/año.
- Se desarrollan proyectos donde no está garantizado el suministro de agua y otros servicios básicos.

Coherencia en el Ocio y Tiempo Libre



El turismo ecológico se basa en actividades en la naturaleza y el contacto con las culturas tradicionales. Se trata de conocer y valorar la importancia de la conservación de los recursos ecológicos.

El agroturismo nos acerca a la realidad del mundo rural y nos enseña a valorar todo el proceso de la cadena alimenticia.



El voluntariado es otra forma de ocupar nuestro tiempo libre dedicando nuestras capacidades a proyectos de cooperación al desarrollo, ecología, mayores, discapacitados... **Bancos de Tiempo:** una iniciativa para el trueque e intercambio de servicios entre vecinos/as de un barrio. Crean comunidad y resuelven situaciones de una forma natural y solidaria.

Podemos aprender de otras culturas y entender sus tradiciones, así como abrirnos a todo tipo de nuevos conocimientos que nos enriquezcan y nos formen como ciudadanos/as del mundo. Pero siempre debemos valorar la sostenibilidad y racionalidad en nuestros desplazamientos, considerando el tren como el medio de transporte más sostenible.



Es importante iniciar a los niños en este tipo de ocio, ya que contribuirá a su evolución personal y su percepción de los valores mencionados.





¿Un modelo de consumo con futuro?

El urbanismo actual es agresivo para el entorno, deshumanizado y sin servicios para el ocio y la atención de nuestros mayores y niños/as. Multiplica los gastos de calefacción, distribución, saneamiento, infraestructuras y fomenta el transporte individual.

Endeudamiento:

La hipoteca media en España asciende a 172.000 € con un plazo de amortización de 26 años. La cuota resultante es de 1.042 € al mes. El salario medio es de 1.686 € al mes.

Alimentos:

La mayor parte del consumo doméstico se realiza en las grandes superficies, que han introducido en el mundo entero la comida preparada. Su forma de pago a los proveedores imposibilita a los pequeños productores llegar al consumidor de la ciudad. Y de la misma manera han perjudicado a los pequeños comercios de barrio, con sus horarios comerciales.

“En Europa se vienen cerrando cada año 200.000 pequeñas explotaciones agrarias familiares, una cada tres minutos”. Paul Nicholson.

Limpieza:

Se desconoce qué efectos producen en la salud y el medio ambiente más del 90% de las sustancias químicas que se comercializan hoy en Europa. *Proyecto Reach de la UE*

Medicamentos:

Una sociedad que se automedica tiene que saber que muchos principios activos de los medicamentos provienen de la flora tropical; su uso descontrolado atenta a su salud, a la biodiversidad y a la cultura medicinal de sus habitantes. La fase experimental no suele ser transparente y no revierten ingresos en las comunidades locales.

Cosmética:

La mayoría de los productos no tienen la eficacia que prometen. Sus componentes en ocasiones proceden de plantas en peligro de extinción o se experimentan con animales.

Se distribuyen en España 16.000 millones de bolsas desechables/año. El mercado total es de 96.000 tn. de las que a penas se reciclan alrededor de un 10%.

Pensemos en esto: cada español produce 1,524 kilos de basura al año. INE

El consumo razonable en la vida doméstica

La vivienda debe estar bien orientada, bien aislada, diseñada con criterios de sostenibilidad, bien comunicada por transporte público.

Hipoteca = Salario – (gastos fijos + 10 % salario)
La hipoteca no debe superar el 40 % del salario.

Ej.:
Hipoteca = 40 % (1500 € de salario) = 600 €
Máximo de hipoteca que podemos pagar

Para un futuro sostenible: lo cercano y lo lento



Ropa:

Busca ropa y complementos de Comercio Justo o de empresas que en su Responsabilidad Social garantizan métodos éticos en su producción.

No uses algodón transgénico.

Medicamentos:

Asegúrate de que los medicamentos que usas son necesarios, lee los prospectos y sigue exactamente las indicaciones del médico.

Una vida saludable = prevención

Alimentos:

Procura comprar en las tiendas o mercados del barrio. Consume frutas y hortalizas de temporada. Reduce la compra de carne, alimentos preparados y bollería industrial. Lleva tu propia bolsa o carro a la compra.

Limpieza:

Procura utilizar productos ecológicos, vinagre, limón, alcohol...

Cosmética:

Prueba los productos ecológicos o naturales.

Recuerda siempre reducir, reutilizar y reciclar los residuos.



Democracia - participación

En una democracia elegimos a nuestros representantes para que trabajen para el bienestar común.

Debemos informarnos sobre la política local, autonómica, nacional y europea para conocer los programas y aportar nuestras sugerencias y demandas.

El asociacionismo nos da más fuerza y nos facilita cauces de participación.

Tenemos que argumentar y exigir la sostenibilidad como prioridad en el ámbito político y empresarial, así como un serio compromiso con las generaciones futuras de todo el planeta.

La política es la herramienta para conseguir relaciones equilibradas y justas entre la ciudadanía.

Las políticas deben plantearse con una visión de largo plazo, más allá del electoralismo.

Debemos apoyar a los organismos internacionales y a las organizaciones civiles en proyectos de educación, salud y desarrollo para posibilitar la instauración de democracias reales en todo el mundo.



¿Y qué podemos hacer?

Estamos a tiempo siempre que empecemos a actuar ya

Lo más importante es empezar a cambiar nuestros hábitos:
“Antes de cambiar el mundo da tres vueltas a tu casa”.

Plantéate:

¿Qué es necesario?

¿Qué es suficiente?

¿Qué es superfluo?

¿Cómo afecta a la Tierra y a la sociedad consumir un producto u otro?

Responde y comprueba tu grado de compromiso con el medio ambiente

1. ¿Tu calidad de vida mejora con lo que compras?
2. ¿Puedes prescindir de alguno de los productos que compras?
3. ¿Compras productos de comercio justo en sustitución de algunos productos convencionales?
4. ¿Te fijas en el etiquetado y el origen de los productos que compras?
5. ¿Reutilizas y reciclas?
6. ¿Apagas las luces cuando no vas a seguir utilizándolas?
7. ¿Tus electrodomésticos son de eficiencia A?
8. ¿Utilizas bombillas de bajo consumo?
9. ¿Tu medio de transporte habitual es el coche?
10. Si usas tu coche, ¿sueles compartirlo?
11. ¿Tienes instalados controladores de caudal en los grifos de casa?
12. ¿Cierras los grifos cuando friegas o mientras te duchas?

Resultado del test:

Comprueba tus respuestas, suma y actúa

1. Sí: 0 - No: 1
2. Sí: 1 - No: 0
3. Sí: 1 - No: 0
4. Sí: 1 - No: 0
5. Sí: 1 - No: 0
6. Sí: 1 - No: 0
7. Sí: 1 - No: 0
8. Sí: 1 - No: 0
9. Sí: 0 - No: 1
10. Sí: 1 - No: 0
11. Sí: 1 - No: 0
12. Sí: 1 - No: 0

Resultados:

9-12 puntos

Estupendo, consumes de una forma responsable y comprometida con el medio ambiente, continúa así.

5-8 puntos

Has empezado a contribuir con el desarrollo sostenible, pero aún puedes hacer mucho más para consumir de una forma responsable, actúa.

0-4 puntos

Ponte las pilas, todos/as tenemos que contribuir y por ahora tu forma de consumir está muy lejos de ser sostenible.



Seguro que se te ocurre algo ...

... que podríamos hacer en nuestra vida cotidiana para consumir de una forma cada vez más responsable.

Si es así ponte en contacto con nosotr@s: www.fundacion-ipade.org
www.cecuc.es



Recuerda ...

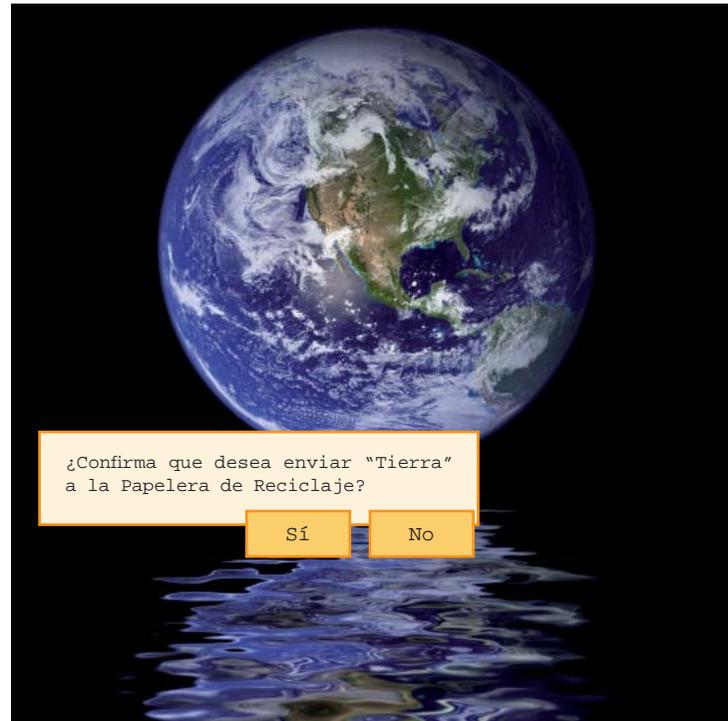
Debemos hacer una labor pedagógica en nuestro entorno familiar, social y laboral.

Informa y aconseja sobre cómo consumir de una forma responsable.

LO LEJANO Y LO RÁPIDO (siglo XX) deben dar paso a LO LENTO Y LO CERCANO (siglo XXI) para garantizar un futuro digno y saludable a las generaciones futuras.

Participemos en la política y en los centros de decisiones: asociándonos, formándonos, manifestándonos por medio de cartas, acciones organizadas...

de esta manera no seremos cómplices silenciosos.



La mejor herramienta que tenemos para cambiar al mundo son las ideas; el desarrollo de las potencialidades humanas, la inteligencia, la creatividad y el talento, son cualidades que deben ser potenciadas en los sistemas educativos, con la intención de formar a una ciudadanía activa, crítica y comprometida con el futuro.



LA HUELLA ECOLÓGICA es el impacto de la humanidad sobre Tierra, o dicho de otro modo, la necesidad de suelo útil que se precisa para dar cobertura a nuestro estilo de vida.

Dividiendo los 11.300 millones de hectáreas de terreno productivo y espacio marino entre los 6.100 millones de habitantes del planeta, sólo hay 1,8 hectáreas globales de terreno disponible para proporcionar recursos naturales a cada habitante del planeta.



Los españoles necesitamos el equivalente a tres países como España para vivir.



Lista de recursos e información

Instituciones Internacionales	<p>Naciones Unidas. www.un.org</p> <p>Objetivos del Milenio. www.un.org/spanish/millenniumgoals</p> <p>Pacto Mundial. www.un.org/spanish/globalcompact</p> <p>Comisión Europea - Acción por el Clima. www.ec.europa.eu</p> <p>Participación. www.europarl.europa.eu</p> <p>Organización Internacional del Trabajo. www.ilo.org</p>
Instituciones Nacionales	<p>Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo. www.aecid.es</p> <p>Ministerio Medio Ambiente, Rural y Marino. www.marm.es</p> <p>Resumen en español del Informe Stern. www.mma.es</p> <p>Mº de Industria, Turismo y Comercio. www.mityc.es</p> <p>Combustible en transporte privado. www.idae.es</p> <p>Energías Renovables. www.cener.com</p> <p>Observatorio de la Sostenibilidad en España. www.sostenibilidad-es.org</p>
Iniciativas e Información	<p>En la vida cotidiana. www.hogares-verdes.blogspot.com</p> <p>Campaña Ropa Limpia/derechos laborales. www.ropalimpia.org</p> <p>Instituto que investiga cultura humana sostenible, en inglés. www.context.org</p> <p>Sello FLO de Comercio Justo. www.fairtrade.net</p> <p>Calcula tu emisión de CO₂. www.mycarbonfootprint.eu</p> <p>Cambio climático- agua. www.iagua.es</p> <p>Distribución mundial del Agua. www.iagua.es</p> <p>Dinero negro y paraísos fiscales. www.laeuropaopacadelasfinanzas.com</p> <p>Huella ecológica. www.earthday.net</p> <p>Huella ecológica. www.terra.org</p> <p>www.transparencia.org.es</p> <p>www.nodo50.org</p>

ONG y otras asociaciones

Fundación Instituto de Promoción y Apoyo al Desarrollo. www.fundacion-ipade.org
Confederación de Consumidores y Usuarios. www.cecua.es
Energía solar. www.solarizate.org
Red de escuelas solares. redsolar.greenpeace.org/red.htm
Ecologistas en Acción. www.ecologistasenaccion.org
Amigos de la Tierra. www.tierra.org
WWF-España. www.adena.es
Ecología y Desarrollo. www.ecodes.org
Madera sostenible. www.fsc-spain.org
ASEPAM. www.pactomundial.org
Intermón Oxfam. www.intermonoxfam.org
Bolsas de plástico. www.terra.org
Amnistía Internacional. www.es.amnesty.org
Globalización: finanzas, servicios públicos, petróleo... www.attac.es
Responsabilidad Social Corporativa / Empresarial. www.observatoriorsc.org
Inversiones éticas. www.finanzaseticas.org
Federación Internacional de Consumidores. www.consumersinternational.org
Organización de Derechos Humanos. www.hrw.org

AUDIOVISUALES

<http://saramago.blogspot.com/>

Agua sucia. www.youtube.com/watch?v=77Mv8pauMKc&eurl=http://iagua.es/alejandromaceirarozados

“WOMBAT”; “You’re in Jeopardy” Jason Ables, en inglés. www.bumpercars.com

www.thecorporation.com

“La historia de las cosas” Annie Leonard. www.video.google.com

Transgénicos - “Hambre de soja I”, Claudio Aloati . www.youtube.com/watch?v=tYJ3SyjIhg

“Hambre de soja II”, Claudio Aloati. www.youtube.com/watch?v=BqVX5XArJfg&feature=related

Calentamiento global - slideshare.net en inglés. www.slideshare.net/membrado/global-warming

Agrocombustibles. Entrevista Jorge Eduardo Rulli – Claudio Aloati. www.youtube.com/watch?v=drP6jrT8pKo&feature=related

Agroinsecticidas. Entrevista Dr Rodolfo Páramo. www.youtube.com/watch?v=Mlo58XJSDXI&feature=related

Web del Grupo de Reflexión Rural - Argentina. www.grr.org.ar

Semillas/ OMG - Vandana Shiva, en inglés. www.youtube.com/watch?v=DKXddAnEugs&NR=1

Algodón transgénico – India, en inglés. www.youtube.com/watch?v=Av6dx9yNiCA&feature=related

Celulosa. www.video.google.es/videoplay?docid=-5990793390088341309&ei

Y para esbozar una sonrisa con la actual crisis. www.dailymotion.com/video/k1Xvhx4q9eSaKcHSpY

CECU

Confederación (de ámbito estatal) de Consumidores y Usuarios
Inscrita en el Registro Estatal de Asociaciones de Consumidores y Usuarios con el nº 9
C/ Mayor, 45, 2º - 28013 MADRID
Tfno.: 91 364 13 84 - Fax: 91 366 90 00
e-mail: cecu@cecu.es
www.cecu.es

Fundación IPADE

Instituto de Promoción y Apoyo al Desarrollo
C/Altamirano, 50, 1º - 28008 MADRID
Tfno.: 91 544 86 81 - Fax: 91 543 22 56
e-mail: ipade@fundacion-ipade.org
www.fundacion-ipade.org

Es responsabilidad de todos, de los ciudadanos y de los políticos, pensar en el largo plazo, y más aún, cuando existe una crisis que nos afecta a todos. La crisis económica actual no puede obstaculizar la lucha contra el cambio climático y la pobreza.

No es fácil afrontar a la vez dos temas tan importantes, pero la crisis financiera pasará, y la crisis climática va a venir.



Octubre de 2008



cecu
CONFEDERACIÓN
DE CONSUMIDORES
Y USUARIOS
www.cecu.es



IPADE
www.fundacion-ipade.org



MINISTERIO
DE ASUNTOS EXTERIORES
Y DE COOPERACIÓN



C aacid