



## Mejora tu salud y reduce las emisiones de CO2



Camina, utiliza la bicicleta, los transportes públicos y los vehículos eléctricos. Ve olvidándote de los vehículos de combustión; son responsables del 10% de las emisiones.

Para largas distancias, lo mejor es el tren y lo peor, el avión. Y si viajas para asistir a algún tipo de reunión, mira si la puedes hacer por videoconferencia.

Si utilizas el coche, ten en cuenta que cada kilómetro/hora que aumentas de velocidad, aumentas considerablemente las emisiones de CO2 y el gasto. Cada litro de combustible supone unos 2,5 kilos de CO2 emitidos a la atmósfera.

En la medida que puedas, presiona a nuestras autoridades para que inviertan en investigación que mejore las baterías para vehículos, los vehículos solares, los de hidrógenos, etc.

## Ahorra energía



Compra los electrodomésticos que sean indispensables (puedes secar la ropa al sol) lo más eficaces posibles (Etiqueta con la letra "A"). Antes comprar calefactores o aparatos de aire acondicionado, mejora el aislamiento de tu casa; sobre todo

las ventanas; esto supondría un ahorro de un 20%. Ajusta los termostatos; la temperatura óptima oscila entre 18° y 21°.

Siempre que puedas utiliza fuentes de energía renovable; en primer lugar, para el agua caliente sanitaria e incluso la calefacción y en segundo lugar para la electricidad de tu hogar o puesto de trabajo. Da prioridad a ser autosuficiente y no depender de las grandes compañías eléctricas.

Hazte con un comprobador de pilas para asegurarte de que está agotada antes de sustituirla por otra.

## Defiende nuestros bosques; haz un mundo más verde.



Colabora con las autoridades denunciando cualquier situación que ponga en peligro nuestros montes (incendios, etc).

Cada árbol que plantes absorberá una tonelada de

CO2, a lo largo de su vida. (Un vuelo Madrid Londres emite la misma cantidad de CO2 a la atmósfera)

Cuando compres maderas, asegúrate que esté certificada; que su origen sea sostenible. Rechaza el consumo de palma de aceite y de biocombustibles; principales causas de la deforestación de las selvas.

No consumas palma de aceite; está acabando con las selvas del mundo.

## Mejora tu alimentación y reduce las emisiones de CO2 y CH4



Reduce el consumo de carnes y lácteos (la ganadería emite grandes cantidades de metano (CH4)) y aumenta el de frutas, verduras y hortalizas.

Consume productos de proximidad y de temporada. Se emiten gases contaminantes durante su transporte y conservación.

Los productos ecológicos, en su producción, usan menos pesticidas y otros químicos.

Evita todo lo que puedas los embalajes excesivos y los alimentos procesados.

## Pon en práctica la regla de las 3 'R' incluso para el agua.



**Reduce:** En la fabricación y transporte de todo tipo de productos; incluso en el transporte y procesado de sus residuos, aunque sea para reciclarlos; se emiten gases de efecto invernadero. Sobre todo hay que

reducir los embalajes en nuestras compras y los plásticos de un solo uso.

**Reutiliza:** Dale nuevo utilidad a los productos usados. Utiliza los mercados de segunda mano, tanto para vender, como para comprar. Y practica el intercambio.

**Recicla:** envases, residuos electrónicos, metales, etc. Se puede ahorrar más de 730 kilos de CO2 al año reciclando la mitad de la basura que se genera en un hogar.

## Influye en tu entorno



En tus familiares, amigos, vecinos, lugar de estudio, de trabajo...

Exige a los gobiernos locales, autonómicos, nacionales e internacionales que tomen medidas más sostenibles en el transporte (carriles bici, transporte público eléctrico y gratuito, puntos de recarga, etc),

promover el ahorro energético y las energías renovables en edificios públicos y privados, mejorar el etiquetado de productos, ahorrar agua, etc.

Aumentar parques y jardines, y el arbolado en las calles y avenidas. Fomentar los jardines verticales y en cubierta porque aporque, además, aumenta el aislamiento de los edificios.

Control exhaustivo de las empresas de reciclaje. 157 empresas de reciclaje han arduo en los últimos 6 años.

**¡Ah! y si te unes a una asociación ambiental, juntos podemos hacer más fuerza.**