

No creo que el “*apagar las luces que no utilices sea un consejo malo*” y *no te genere un gran ahorro de dinero.*

Vas a poder leer muchas recomendaciones de este estilo que van a beneficiar al ambiente y a nuestras economías ????

“Un ejemplo sobre el ahorro de dinero al cuidar el medio ambiente:

Europa recién decidió “vetar” el uso de *focos halógenos* desde el *1 de septiembre de 2016* por ser poco eficientes.

Los halógenos seguirán los pasos de los focos incandescentes y ... me alegro.

Hagamos números y verás que conviene.

“Encender 3 horas al día un foco o bombilla incandescente costaría 12 euros o casi 14 dólares al año.

Con una bombilla de tecnología LED el costo bajaría a sólo 2 euros al año”.

Este es un valioso consejo para cuidar el **medio ambiente** a la vez que preservar tu economía. ¿Es difícil hacerlo? ... ¡No!



Únete al cambio, sé protagonista. Lee, aplica y difunde estos consejos ambientales por favor.-



Salvo excepciones, los políticos consideran lucrar y no invertir en temas ambientales porque no les son tan rentable\$

Esperar que hagan algo nos lleva a desesperar. Así que tomemos el tema en nuestras manos hasta que la situación cambie.

Basta de seguir siendo testigos mudos, seamos parte del cambio, trabajemos por nuestro planeta, por nosotros y por nuestros hijos.

Hoy leía un refrán que me gustó mucho y que se acuñó cuando en época de la terrible Segunda Guerra Mundial, los recursos eran escasos:

*“Úsalo, gástalo, arréglalo, o arréglate sin él”, anónimo.*

Esas palabras llamaban (y deberían actualizarse a nuestros días), a no tirar simplemente las cosas. Es un magnífico consejo para cuidar el medio ambiente. Sí Señor.

*“Serás un gran ejemplo a la hora de cuidar el medio ambiente al aplicar estos consejos. Tengo fe y confío en usted”..*

*Bueno, de eso se trata en este artículo, de ofrecerte pequeñas grandes soluciones que beneficiarán:*

A tu salud, al medio ambiente y en tiempos de crisis ... a nuestra economía.

*“25 consejos, de fácil aplicación, que nos ayudarán a contribuir desde nuestros hogares a preservar el ambiente...*

*para que cambie el mundo hemos de empezar por cambiar nosotros”.*

«Empezamos con 25 consejos...

... debido a la aceptación de la gente decidimos aumentar las recomendaciones...

por eso pido te por favor que ayudes con tu aporte, será para beneficio de todos”.

:

## **Consejos para cuidar el medio ambiente**

1.- Antes de *comprar* un producto, hazte la pregunta si realmente lo necesitas.

<https://elmistico.org> ¿Cómo cuidar el medio ambiente?

## 2.- Sé crítico con la **publicidad**.

Mira las cualidades de los productos, no los sueños que te venden en la publicidad muchas veces engañosa.

Las empresas de marketing son muy hábiles a la hora de confundirnos para vendernos. Ejemplo: Para la margarina vegetal colocan un gran sello "0% sin colesterol", pues claro los vegetales no los tienen!

3.- Antes de tirar cualquier cosa a la basura, piensa si se puede *reutilizar, reciclar o reparar*, o si puede ser útil para otra persona.

4.- Evita las *latas de bebidas*, vale más el envase que su contenido y apenas se recuperan o reciclan.

La energía necesaria para producir y transportar una lata equivale a la mitad del bote lleno de petróleo.

5.- La energía que producen las *pilas* es más de 600 veces más cara que la de la red.

Conecta los aparatos a la red siempre que esto sea posible.

Si te es imprescindible usar pilas (nunca tires las usadas a la basura), procura que sean recargables.

6.- *Desconecta los aparatos eléctricos* de la red cuando no están funcionando.

Algunos aparatos (como televisores) siguen gastando hasta un 33% de la energía.

7.- *Prescinde de los electrodomésticos* innecesarios como cepillos de dientes, abrelatas, cuchillos eléctricos, etc.

Son mas cómodos algunos pero ninguno se iguala al sentimiento de hacerlo manualmente y saber que ahorraste miles de kilogramos de gases contaminantes que pudieron haberse liberado en alguna fábrica ...China, seguro.

Ten cuenta los criterios de ahorro energético al comprar nuevos frigoríficos, lavadoras y demás.



**Busca calidad y certificación que reflejarán la voluntad que tienes para cuidar el medio ambiente.-**

La calidad y los certificados de los productos hacen mucho. Sabemos, por ejemplo, que lo chino es basura.

Y que las condiciones de producción son totalmente reñidas con el cuidado del entorno y de la gente.:

8.- Usa bombillas LED que duran mucho más que las bombillas tradicionales y que incluso las fluorescentes.

Son de bajo consumo de energía para dar la misma cantidad de luz, con lo cual se termina ahorrando dinero y colaborando con el medio ambiente.

9.- Evita los *aerosoles que contienen CFCs* y que son causantes de la destrucción de la capa de ozono, u otros gases que también contribuyen al efecto invernadero.

Los pulverizadores son una buena alternativa y son recargables.

*No nos abandones. Sigue leyendo hasta el final porque será para tu beneficio.*

10.- La gran mayoría de los *productos de limpieza* que se anuncian no sólo son innecesarios sino también muy nocivos para el medio ambiente.

Casi toda la casa puede quedar perfectamente limpia con jabón, bicarbonato, vinagre y limón.

11.- Los *ambientadores* no eliminan los malos olores sino que desprenden otros más fuertes que nos impiden detectar los primeros.

Que éstos sean legítimamente ecológicos, biodegradables y libres de químicos agresivos.

12.- Evita usar *productos de limpieza* agresivos: limpiahornos, lejía, etc., que impiden los procesos biológicos de depuración del agua.

***Si todos nos uniéramos para cuidar el medio ambiente ...***

*Nunca tires productos tóxicos, pintura o aceite de cocinar al desagüe.*

Llama a la empresa de agua y alcantarillado y pregunta.

Esa es la salida moralmente correcta y tendrás a tu consciencia feliz.

13.- Para ahorrar agua, instala un sistema de **dobles descargas en el inodoro**, ya que vaciar la cisterna entera supone gastar de 10 a litros.

Repara los grifos que gotean.

Una gota por segundo son 30 litros al día de agua que se pierden.

Hay que poner el hombro al cuidado del medio ambiente.

### **Consejos ambientales muy prometedores a la hora de cuidar el planeta.-**

14.- *Tapa siempre las cazuelas para no despilfarrar calor.*

La olla exprés es la mejor opción: *ahorra tiempo y energía.*

Si no, son preferibles las cazuelas de hierro, acero inoxidable o barro antes que las de aluminio.

15.- En la alimentación, *evita la comida basura* o precocidad.

Ésta suele contener muchos aditivos y conservantes y viene sobreempaquetada.

Procura consumir alimentos frescos, de temporada y de producción local.

No les quitarás el poder nutricional que se pierde muchas veces al cocerlos, hervirlos o freírlos.

16.- Rechaza los **alimentos envasados en bandejas** de poliestireno expandido (corcho blanco).

Los productos no son mejores porque vengan envueltos en plástico.

17.- *Guarda los alimentos* en la clásica fiambreira o tarros de cristal en lugar de envolverlos o taparlos con película de plástico o aluminio.

18.- Evita los productos que recorren grandes distancias antes de llegar al consumidor.

### **Alternativas locales para reducir tu consumo y la energía.-**

No tiene sentido consumir miel chilena, cerveza mejicana o galletas danesas.

Solo incrementas la *huella ecológica* que dejas en el planeta.

19.- Aprovecha bien el papel: úsalo por las dos caras, utilízalo reciclado y envíalo después a reciclar.

*Nota: El uso de estos papeles significan que provienen de plantaciones de árboles.*

*Rechaza el papel blanqueado con cloro o los que NO vienen con un certificado de manejo forestal sostenible que se llama FSC.*

*La certificación significa que la madera viene de bosques manejados ????*

*Éstas pueden ser una organización internacional que promueve un modelo de **gestión** responsable con el **medio ambiente**.*

*Que el papel que compres también sea PEFC que también se refiere a una entidad que vigila que no sean cualquier árbol el que se corta para fabricar las hojas que usamos.*

*“La fuga de una gota por segundo son 30 litros al día de agua que se pierden*

*¿Te cuesta mucho arreglar esa fuga sabiendo que ahorrarás dinero, agua y es un acto por el medio ambiente?”.*

*20.- Apúntate a las Listas que existen o sino propone una para dejar de recibir publicidad personalizada por correo.*

*Coloca un distintivo en tu buzón indicando que no quieres propaganda.*

*Rechaza los catálogos y revistas que te quieren regalar en los mercados así como evita el uso excesivo de bolsas nylon.*

*Lo mejor es llevar tu propia bolsa de yute u otro tejido.*

*A un lado comodones que hay que trabajar por un mundo mejor.-*

*21.- Si te es imprescindible usar el coche para acudir al trabajo, compártelo con otros compañeros o vecinos (“carpool”).*

*En el tiempo o las vacaciones, no recurras siempre al coche, explora otras posibilidades de viajar o hacer excursiones en transporte público.*

*22.- Es absurdo pretender estar en manga corta durante el invierno, a costa de gastar mucha calefacción.*

*Es preferible ponerse un jersey. En verano no abuses del aire acondicionado, que también libera CFCs.*

23.- Evita los productos con PVC. Producen furanos y dioxinas cuando son incinerados. ¿Como cuidar el medio ambiente?

24.- Si te ha caducado *algún medicamento*, no lo tires a la basura ni al WC.

Llévalo a la farmacia, donde deben hacerse cargo de él (o deberían).

“Vamos, fuerza que ya casi terminas de leer los mejores consejos para que cuides el medio ambiente.

Serás parte activa del cambio.

Ya basta de ver desde el palco cómo nuestro hermoso planeta se degrada”.

25.- No agobies a los niños con *juguetes complejos que requieren baterías*.

Déjales jugar con su imaginación.

Es mas sano y hasta les favorecerás con un mejor desarrollo cognitivo.

*Evita los juguetes y la ropa deportiva importados del sudeste asiático ya que muchas veces son fruto del trabajo infantil y las fábricas suelen ser insalubres, peligrosas y contaminantes.*

*¿Quién no acude a lo Made in China por los precios y mas son los problemas que los beneficios?*

***¡Lo barato cuesta caro y a la larga habrás gastado mas!***

Además, por si no lo sabes, China es el principal país contaminante del planeta.

***Importante aprender y socializar la temática ambiental.-***

Nuestro deber es compartir las cosas buenas con los nuestros. Si hablamos de consejos para cuidar el medio ambiente con mayor razón.

*Estos plásticos son los mas importantes a la hora de utilizarlos.-*

Presta atención: “EVITA TODO OBJETO que tenga BISFENOL A” porque se cree que es causante del cáncer.

Fíjate al final del envase generalmente ahí se localiza.

### ***Bono de consejos medioambientales.-***

*Añadimos algunos consejos que nuestros lectores nos aportan.*

Únete que será un gusto poder complementar el presente artículo con tus consejos para preservar el ambiente.

Pasamos los 25 consejos y seguimos por mas ????. Estamos casi llegando a 50 y todos son muy útiles.

¡Por el presente y el futuro del planeta!

“La Unión Europea ha prohibido la venta de focos o bombillas halógenas porque consumen mucha energía eléctrica y contaminan el ambiente.

Desde ahora utilizarán focos LED que duran muchísimo más”

26.- Utiliza *bolsas ecológicas* en tus compras.

No te cuesta nada, sirven igual que las comunes pero tienes la seguridad que no demandaron muchos recursos en su fabricación.

Déjate de esa estupidez de verte “cool” mientras mas bolsas de compras tienes.

Te hace ver como un irresponsable con el planeta.

27.- Retomemos la costumbre de usar ***botellas retornables.***

*Por cada botellas que usemos habremos evitado que las fábricas de plásticos hayan producido contaminantes.*

Las cargas impositivas que les gravarían a esta clase de industria servirían mucho.

Serviría para que se esfuercen mas en desarrollar envases mas degradables y hayan planes de educación ciudadana para dejar de ser cochinos.

*Vas excelente, ya casi terminas de prepararte para cuidar nuestro planeta .-*

28.- En muchas ciudades la calidad del *agua de grifo* es bastante buena, de serlo en tu ciudad toma el agua de ahí y *evita el agua embotellada.*



29.- *Deja el auto, camina, respira, disfruta del aire libre* (donde haya aire puro y no crimen), *has ejercicio* y no uses el elevador, sube las escaleras, usarás mejor energía eléctrica y fortalecerás la salud.

30.- *Reutiliza* el aceite de cocina para hacerlos jabones en barra y no viertas el aceite usado por el fregador.

31.- *No compres lo que no hace falta.*

*“Necesitemos menos y tendremos mas”.*

Hazte una lista antes de ir al mercado o saca una fotografía a tu refrigerador para visualizar qué necesitas y qué NO demandas.

32. Procura consumir tus alimentos y bebidas *en el local* de expendio de comida, evitarás innecesariamente más embalaje que genera basura como plásticos, cartón y papel.

*“Estaciona el auto o bájate antes de tu destino. Las autoridades en salud recomiendan caminar mínimo 10.000 pasos al día, hazlo, por tu corazón, tu dinero y el ambiente”.*

33. *El agua que utilices* en la preparación de alimentos puede ser almacenada para luego usarla en el *riego de plantas*.

34. *Utiliza la escoba* para limpiar tus pisos y no malgastarás agua de manguera en tiempos donde tener accesos seguro a este elemento vital se ha convertido en un privilegio.

Además, con más escobas, mas salud por el ejercicio a realizar.



## ***Ya eres un experto ambiental.-***

35. Si es posible, consume alimentos producidos en *granjas orgánicas* que en los de agricultura intensiva porque pierden cuatro veces más de suelo.

36. *Cierra el grifo* al cepillarte los dientes.

*Ahorrarás entre 40 a 80 litros de agua cada mes que multiplicado por los miembros de tu familia hacen que sea mucha agua.*

37. *Descongela* el refrigerador para evitar que haya escape de frío y demande más energía.

*Cuando la capa de hielo llegue a los 5 milímetros hazlo.*

«Optimiza tu tiempo en la ducha porque en cinco minutos puedes gastar hasta 90 litros de agua»

38. Espera a *acumular una cantidad considerable de* ropa sucia para usar recién la lavadora.

Lavar un par de prendas es un desperdicio de agua, energía, detergente y tiempo.

39. *Si puedes escoger viajar* por avión, tren, bus o tu automóvil, escoge el que *menos contamine*.

Si son varias personas que viajan o se transportan juntos mejor aún. Reducirás la huella ecológica.

*Tu gran obra será pregonar con el ejemplo el cuidado del medio ambiente.-*

40. *Infórmate* sobre el delicado estado de nuestro ambiente.

Debemos estar educados y conscientes que requerimos medidas urgentes y ciudadanos predispuestos a cambiar esta realidad.

41. *Sé crítico con la publicidad*.

Mira las cualidades de los productos, no los sueños a publicidad a veces engaña. Ya te lo dije al principio, e

42. *Las 3R's* ahora se incrementaron, son 8R's.

Te propongo: *reutilizar, reciclar, reparar, rechazar, reclamar, redistribuir, reeducar* a fin de optimizar el consumo de bienes y generar menos desperdicios.

### ***Mis consejos para cuidar el agua***

*El agua no es para desperdiciarla.-*

43. *Riega tus plantas* de preferencia o muy temprano o muy tarde.

La idea es *evitar la evaporación* del agua por el sol.

Riega con mangueras ahorradoras de agua y deja de malgastar el agua "inundando" el césped.



*Una frase anónima que llamaba a la conciencia ambiental.*

44. *Compra productos a granel, porque son más baratos, no tienen una huella ecológica mayor que los comercializados a detalle.*

Ahorrarás dinero y darás una mano al medio ambiente al evitar que los envases vayan a la basura.

45. *Si tienes la idea de adquirir un automóvil, elige los modelos compactos y de mayor eficiencia energética en el consumo.*

No necesitas alimentar tu “ego” con esos “tanques” que tragan combustibles (*como los “Hummer”*) sino utilizar el automotor de manera inteligente y amigable con el ambiente.

46. *Cocina la cantidad adecuada para evitar tirar la comida así como compra lo que vayas a consumir para no gastar más de lo debido como también evitar botar los alimentos.*

47. *Quien tale un árbol deberá plantar dos y así sucesivamente.*

48. *Todos somos responsables de preservar el planeta y que debemos ser personas activas en la hora de actuar en nuestro diario vivir. Basta de cruzarnos los brazos esperando que otros “solucionen” los problemas de nuestro hogar en común.*

Necesitamos reforzar los pulmones dañados del planeta.

*Sobre el autor.-*

*Por Marcelo Moscoso Pantoja, ingeniero agrónomo - ambiental. Consultor Ambiental.*

*Tu comentario y aporte importa mucho*

*Deja tu idea, pasa a la posteridad.*

¿Y tú qué opinas?

```
[contact-form][contact-field label="Nombre" type="name" required="true" /][contact-field label="Correo electrónico" type="email" required="true" /][contact-field label="Web" type="url" /][contact-field label="Mensaje" type="textarea" /][[/contact-form]
```

: