



Manual 2.0 de Economía Circular para la promoción de nuevas formas de consumo en los hogares



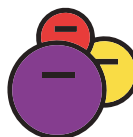
Consumo circular

en el día a día

Consumidores protagonistas en la Economía Circular



**El cambio
redondo**
CONSUMIDORES PROTAGONISTAS
DE LA ECONOMÍA CIRCULAR



ADICAE
Consumidores Críticos,
Responsables y Solidarios

Consumo circular **en el día a día**

Consumidores protagonistas en la Economía Circular

www.otroconsumoposible.es

Manual 2.0 de Economía Circular
para la promoción de nuevas formas de consumo en los hogares

Texto:

Brenda Chávez, con la colaboración de Curro García Corrales y Geraldin Cedeño, del Equipo Técnico ADICAE

Edita:

ADICAE, Asociación de Usuarios de Bancos, Cajas y Seguros.
Con la colaboración del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social

Maquetación: Gabriela Busnadiego y Miriam Valenciano

Depósito Legal: Z 2146 - 2019

Impreso en Madrid, 2019

Presentación

Parece que la economía circular se abre paso entre las empresas, la sociedad civil y la administración. Mirar hacia nuestras formas de producir y consumir con las necesarias gafas críticas para entender que no pueden basarse en la explotación ilimitada de materias primas y el ‘usar y tirar’ es un primer paso para pensar en alternativas más justas e introducir otros hábitos en nuestra vida cotidiana.

Hacia ello apunta este Manual, impulsado dentro del proyecto ‘La economía circular y los consumidores, que desarrolla ADICAE con la colaboración del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Queremos ofrecerte consejos útiles y recomendaciones para que sea más sencillo avanzar hacia una economía circular desde nuestros hogares, con nuestra cesta de la compra o en nuestro tiempo de ocio.

Sabemos que nuestro poder como consumidores reside en la acción y toma de conciencia colectivas y en la organización para defender nuestros derechos. La transición necesaria no va a producirse si los consumidores somos meros espectadores o si creemos que el voluntarismo individual en el consumo de puertas para adentro de casa es suficiente. Te invitamos a reivindicar que el mercado no sea una ‘ley de la selva’ y los consumidores participemos con voz propia y en primera persona de ese cambio redondo, y esperamos que este Manual sea también útil para ello.

ÍNDICE

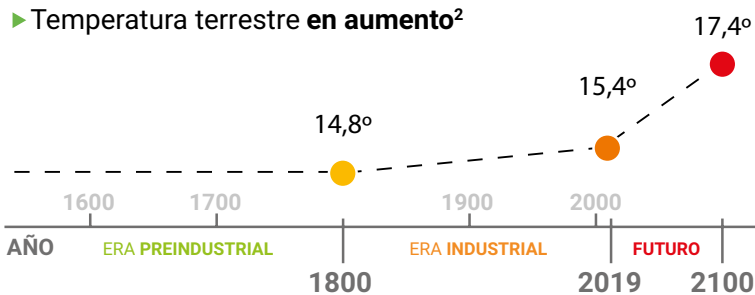
1	No le des más vueltas: ¡economía circular!	5
2	De lo lineal a lo circular: el cambio redondo	7
3	La fuerza colectiva de los consumidores	10
4	Economía circular en el día a día	11
4.1	Alimentación: qué y cómo comer evitando desperdicios	13
4.2	Moda, belleza e higiene	19
4.3	Consumo de recursos y energías en el hogar	25
4.4	Finanzas en clave circular	37
4.5	La 'rebelión de las máquinas' en casa	42
4.6	Movilidad sostenible, turismo respetuoso y ocio responsable	49
4.7	Educación e infancia	55
5	Bibliografía y otros recursos	58

1

No le des más vueltas: ¡economía circular!

El modelo económico actual es lineal. Es decir, produce, consume y tira. Esto genera no sólo residuos, sino también contaminación aérea, hídrica o terrestre, y además contribuye al cambio climático y desigualdades. Asimismo, se trata de un modelo que no tiene en cuenta a los consumidores más que como demanda pasiva en el mercado, lo que se traduce en demasiadas ocasiones de indefensión y opacidad. Frente a ello, de un tiempo a esta parte se viene reivindicando como alternativa el tránsito a una economía circular, inspirada en el sistema que rige la naturaleza -que produce, consume y reintegra-, aunque rara vez desde la perspectiva de los consumidores. Por ello, es importante defender que un modelo económico circular puede y debe servir para mejorar nuestra calidad de vida y un rol activo de las personas consumidoras en el mercado para una mejor defensa de nuestros derechos.

Los científicos apuntan que si redujésemos los siglos de evolución a 24 horas, el periodo desde la Revolución Industrial hasta hoy sería un segundo, el más letal. Desde que James Watt inventó la máquina de vapor en 1781, sentando las bases del consumo masivo de energías fósiles como el carbón, el crudo y el gas, la concentración de CO² en la atmósfera no cesa de crecer paralela a la subida de la temperatura terrestre. En este sentido, las cuatro últimas décadas de esplendor neoliberal (1983-2012) han sido las más cálidas en 1.400 años^[1]. En ellas, se ha cuadruplicado la producción y el consumo global con consecuencias muy importantes.



1. Cambio Climático: Bases físicas. Guía resumida del 5º informe de evaluación del IPCC. Grupo de trabajo I. Noviembre 2013. //2. Día a día del Cambio Climático. Pablo Francescutti. 8/05/2011. El País Semanal.

Sin embargo, si miramos hacia cómo se ordenan los ecosistemas naturales, veremos que lo habitual no es la generación de residuos, sino que todo se reabsorba en ciclos. Si tomamos como ejemplo la piel de una fruta, observamos que al descomponerse genera humus (abono) que fertiliza el suelo y sirve de nutrientes para crear nueva vida, cerrando así el ciclo de la materia.

En esa lógica se inspira la economía circular se inspira en la naturaleza. Pretende paliar los impactos de los bienes y servicios en el planeta promoviendo que, al final de su vida útil, sus elementos biodegradables “regresen”; por ejemplo, que los residuos vegetales o alimentarios puedan fertilizar el suelo. Y en el caso de los componentes tecnológicos, plantea reutilizarlos para fabricar otros artículos similares.

Además, la economía circular es, como decíamos, una oportunidad para el empoderamiento de las personas consumidoras: ser plenamente conscientes del ciclo de vida de los bienes y servicios que consumimos y de sus cadenas globales de valor, puede favorecer tanto nuevos hábitos de consumo más responsables, como la toma de conciencia de la fuerza colectiva de los consumidores a través de su organización y movilización. Debemos ser partícipes de una reflexión crítica permanente ante la actividad de las empresas y las instituciones y exigir regulaciones claras y garantistas que posibiliten transformaciones reales en el mercado y en las cadenas de producción, de manera que los consumidores no seamos el destinatario final sino parte activa, con voz propia, en la actividad económica.

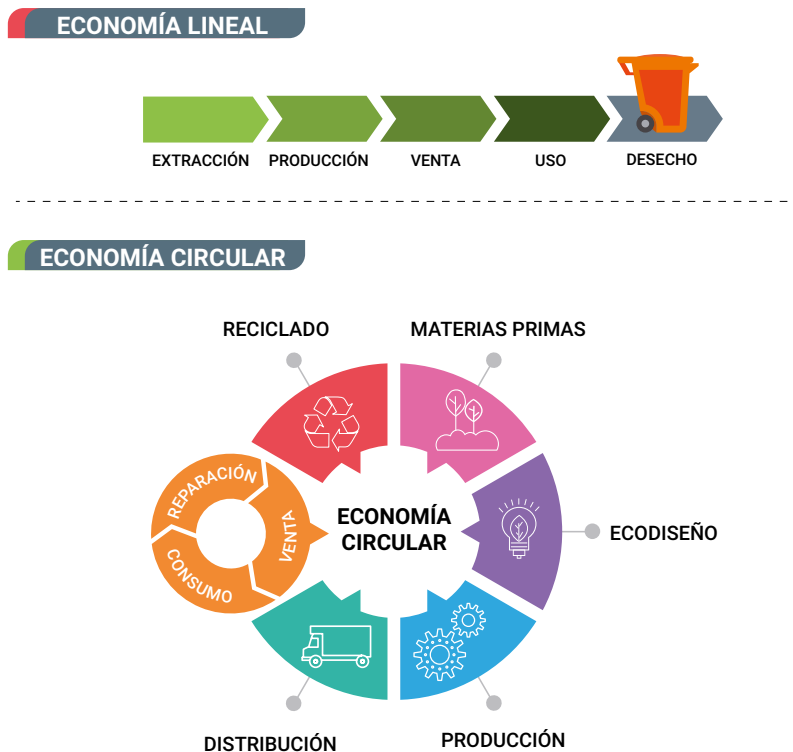
En el marco del mismo proyecto, junto a esta publicación, ADICAE ha impulsado otro libro titulado “Viaje a la economía circular”, que plantea un viaje al marco conceptual y teórico de la economía circular, al estado de su regulación a nivel europeo y en nuestro país y al impacto que está teniendo ya en el modelo productivo y de consumo. Ambas publicaciones pretenden configurar un enfoque lo más completo y útil posible para los muchos retos y reivindicaciones que tenemos las personas consumidoras en este terreno.

2

De lo lineal a lo circular: el cambio redondo

Desde la década de los 60 del siglo XX, ecologistas y economistas como Kenneth E. Boulding han abogado porque la humanidad adoptara el modelo circular de la naturaleza. Hoy, la Comisión Europea alega que hacerlo puede generar un beneficio de 1,8 billones de euros para el año 2030 en el conjunto de la Unión, un ahorro en materias primas de 600.000 millones de euros y la creación de 580.000 nuevos puestos de trabajo, de los cuales alrededor de 70.000 serían en España.

Además, el deterioro del suelo europeo disminuiría un 80% en 2050, evitaría la mitad de las emisiones de dióxido de carbono en 2030, rebajaría el consumo eléctrico no renovable y los móviles fabricados con componentes recuperados serían el doble de baratos.



A su vez, el movimiento de consumidores, y las reivindicaciones de ADICAE a nivel estatal y europeo en los últimos años, han puesto el foco en la importancia de tener en cuenta a los mismos, no solo en el consumo diario sino, especialmente, en el diseño de las legislaciones por parte de las administraciones. Y también siendo críticos y vigilantes con el sector empresarial exigiendo la aplicación de estrategias circulares en su modelo de negocio.

Y aunque muchas veces la economía circular se asocia sólo con la gestión adecuada de los residuos, va mucho más allá del reciclaje, como vamos a poder comprobar. Supone un nuevo modelo de producción y consumo que incluye actuaciones a todos los niveles del ciclo de vida, así como en la cadena de valor.

También implica rediseñar los bienes y servicios para que estos, al final de su vida útil, puedan reintegrarse en el ciclo biológico o en el técnico, evitando los residuos y sus impactos, reaprovechando mejor los recursos terrestres. Y es que, tal y como advierte *Global Footprint Network*, globalmente consumimos al año los recursos naturales equivalentes a 1,7 tierras. Es decir, por encima de la capacidad del planeta para regenerarlos.

Sus estrategias tiene mucho que ver con las erres clásicas de la ecología: reducir, reutilizar y reciclar. Las dos primeras durante la vida útil del ítem y la tercera después. En todas ellas los consumidores hemos de seguir siendo críticos y exigentes con la responsabilidad que las corporaciones y las administraciones también tienen al respecto.

REDUCIR



Supone acciones preventivas que disminuyen el volumen de materiales usados y futuros residuos tras un proceso de reflexión colectiva sobre cómo vivir mejor con menos. Conlleva estrategias de “residuo cero”, fórmulas de cerrar el ciclo productivo, de disminuir en origen etc., para reutilizar y reintegrar mejor los materiales. Individualmente supone minimizar el uso de envases, envoltorios, bandejas, compras innecesarias, o usar herramientas de la economía colaborativa, entre otros.

REUTILIZAR

Implica dar una segunda oportunidad a un bien y se sirve de estrategias colaborativas y de re-uso. Incide en la reducción de la fabricación de nuevos productos y servicios por parte del sistema económico y también en esfuerzos de reciclado. En lo doméstico contribuye a practicar la reparación de bienes; la iniciativa hazlo tú mismo, productos hechos a mano o hechos en casa, el ecobricolaje o el consumo colaborativo.



RECICLAR

Convierte materiales usados en nuevos bienes, optimiza su vida útil y reduce desechos. Aplicarlo a una botella de cristal supone consumir 10 veces menos energía que fabricarla nueva, evita extraer roca de sílice y por cada kilo viejo de cristal, sale otro nuevo. Reciclar dos toneladas de plástico equivale a no usar una de petróleo bruto. Aunque hoy ya sabemos que el reciclaje tiene sus limitaciones, hay productos que no se pueden reciclar. Tampoco debería llevarse a cabo si consume más energía que con otro aprovechamiento, o si se empeora la calidad del material. En este sentido, varios estudios recientes indican que los consumidores en España cada vez reciclan más y mejor en el hogar, todo tipo de materiales. Sin embargo, la situación de los vertederos en nuestro país es límite. Debemos preguntarnos por qué somos de los Estados miembro de Europa occidental que más basura acumula en vertederos³ y por qué los agentes autorizados para su gestión no son tan eficaces. Quizá sea por el interés contradictorio de las entidades que hacen negocio con la gestión de los vertederos y los residuos que allí se depositan. A este respecto, la Comisión Europea espera a próximos informes para “evaluar cualquier procedimiento de infracción por incumplimiento”⁴



3. <https://ibb.co/JFWmCC8>

4. https://www.eldiario.es/sociedad/Espana-estancada-cola-reciclaje-Europa_0_926707463.html

Todo esto es economía circular, y es más sencillo de lo que pensamos.

- ▶ Fabricar 1.000 kilos de papel usa tres veces más kilos de madera que reciclarlo.
- ▶ Reciclar 7.000 periódicos equivale a no talar 13 árboles medianos y ahorra la energía que consume una casa de tres habitaciones durante un año.

3

La fuerza colectiva de los consumidores

Los **consumidores** podemos ser protagonistas del cambio que queremos y jugamos un papel esencial estableciendo **hábitos más saludables para nosotros y para el planeta** y relaciones económicas más justas. Nuestra capacidad de presión incide en las decisiones de las empresas y las administraciones. Por ello, debemos hacer valer **un rol de consumidores críticos, responsables y solidarios**.

Consumir decide qué planeta y sociedad queremos. Si transformamos algunos aspectos de nuestra manera de consumir, las empresas cambiarán su forma de producir y comercializar muchos bienes o servicios, las administraciones tomarán más en serio estos asuntos, e iremos generando un “círculo virtuoso de cambio” hacia la sostenibilidad. Pero esos cambios no van a venir solo a través de comportamientos individuales en las prácticas de consumo de cada cual. El primer paso para una visión crítica implica saber que la fuerza reside en la acción colectiva, en la reivindicación cotidiana.

Practicar un consumo responsable, alineado con la economía circular, no tiene por qué ser complicado. Si como personas consumidoras incrementamos nuestro nivel de formación e impulsamos transformaciones en nuestros estilos de vida de forma sencilla, **priorizando los recursos existentes** y contando con información clara, transparente y suficiente, podemos agentes de cambio del sistema económico.

Implementar estrategias circulares contra el desperdicio, el desaprovechamiento energético o el exceso de consumo en nuestra vida diaria es más fácil de lo que pensamos. También implica fomentar redes de producción de cercanía, utilizar energías sostenibles, la reutilización de los productos, **el uso frente a la posesión y los servicios frente a los bienes**, entre otras muchas opciones. Avanzar hacia este “cambio redondo” pasa también, sin duda, por formular propuestas concretas de nueva regulación y transformaciones estructurales en el mercado energético, el sector agroalimentaria, el sistema financiero, la industria tecnológica o las políticas y servicios de movilidad y transporte, de manera que incorporen criterios más sociales y ecológicos y contemplen la transparencia y participación activa de los consumidores. Igualmente, implica apostar por la colaboración y las alianzas desde el movimiento de consumidores con otros colectivos y movimientos que trabajan la sostenibilidad y circularidad, para asegurar que la dimensión de la fuerza colectiva de los consumidores es una perspectiva presente en estos debates de tanta actualidad.

Por eso, este manual se propone mostrar cómo ir implementando pequeños grandes cambios a través de consejos, recomendaciones y propuestas útiles en el ámbito doméstico y cotidiano, a la vez que conectar esa orientación práctica con una visión más global y con las alternativas que como consumidores pueden incidir en la opinión pública, en la economía y en las decisiones de administraciones y empresas, y cobrar fuerza reivindicativa.

4

Economía circular en el día a día

Desde el establecimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la Agenda 2030 por parte de las Naciones Unidas, se fomentan cuatro ámbitos en los que los consumidores podemos actuar de manera inmediata. Se trata de **cambios que puedes realizar desde el sofá, en casa, cuando llevamos a cabo cualquier tipo de actividad fuera de donde vivimos o en el trabajo**⁵. De todos ellos hablamos con profundidad en este

5. <https://www.agenda2030.gob.es/es/t%C3%BA-tambi%C3%A9n-transformas>

manual. Pero, tal y como ya hemos comentado, el cambio redondo a la economía circular implica una perspectiva más amplia.

Por ello, ADICAE está desarrollando este proyecto enfocado en consejos y herramientas muy prácticas en el ámbito del hogar y el consumo doméstico en relación a la alimentación, la ropa y los productos de higiene y belleza, el uso de las tecnologías y las energías, el ocio y el turismo respetuoso, la movilidad sostenible, la banca y los servicios financieros éticos.

Esto entronca con la acción reivindicativa hacia las empresas, administraciones y diferentes legisladores que la asociación ha puesto en marcha con anterioridad. Por lo que esta experiencia también nos permite abordar la circularidad de los diferentes sectores económicos con perspectiva crítica.

Ya no basta con separar la basura y reciclar los plásticos, los cartones o el vidrio. Es necesario plantear un modelo económico basado en la reducción del consumo de recursos naturales del planeta, de los residuos que ello genera, de las emisiones de gases contaminantes que aceleran el cambio climático y en reutilizar todos los bienes que ya están fabricados y pueden seguir funcionando.

Los **consumidores somos protagonistas indispensables** en este cambio de modelo para exigir que las empresas, las administraciones, el mundo académico y la sociedad civil favorezcan el cambio en su campo de actuación o su ámbito de responsabilidad. Esto implica que nuestro consumo cotidiano es solo una herramienta de reivindicación que debe apoyarse en la acción colectiva que plantea nuevas regulaciones para transformar el sistema económico imperante, así como la participación activa de los consumidores a través de las asociaciones como ADICAE.

En lo que respecta a economía circular no partimos de cero. Desde hace varios años, la entidad ha trabajado el estado de la cuestión de la economía circular en el sector agroalimentario y la gran industria que lo controla, así como las consecuencias económicas, sociales y medioambientales que esta actividad tiene para los consumidores y la sociedad en general.

A nivel global, la agricultura, ganadería y pesca intensivas, tal y como las concibe el mercado actual, es uno de los aspectos que más contamina y que peor consecuencias tiene para la salud del planeta y sus habitantes.

De igual modo, ADICAE ha hecho un esfuerzo muy importante en ampliar la información disponible para las personas consumidoras en torno al etiquetado de los alimentos, el envasado de los mismos y la información relativa al respecto. Y también en la gestión y reducción de los desperdicios alimentarios.

En este sentido, el ['Estudio jurídico y sociológico de consumo alimentario responsable'](#), publicado por ADICAE en 2015, determinaba que: más del 85% de los consumidores considera que el modelo de alimentación actual no es sostenible y que el 97% de los mismos asegura que la industria alimentaria no ofrece información suficiente sobre su responsabilidad social.

Ahora, ADICAE da un nuevo paso adelante apuntalando un enfoque pionero que va más allá de la consideración del consumidor como actor secundario. Además de la importancia que puede tener el consumo diario, hay que reforzar la participación de los consumidores, a través de sus asociaciones, en las leyes, planes, proyectos, programas y estrategias de economía circular que apenas se empiezan a desarrollar en España y Europa. Y a posteriori, también es importante que las corporaciones tengan en cuenta a los consumidores en la aplicación de dichas consideraciones legales en sus procesos de fabricación, distribución y comercialización.

4.1 Alimentación: qué y cómo comer evitando desperdicios

A continuación, fruto de todo el trabajo previo, se exponen de manera resumida los aspectos más importantes de un consumo circular en alimentación. Y la primera estrategia que podemos aplicar es poniéndonos el delantal para cocinar, **a través de un consumo responsable, evitando el desperdicio alimentario y minimizando y reciclando los envases.**

► Consumo responsable

Ejerciendo un consumo responsable no sólo ayudamos a amainar el cambio climático (generando menos residuos) sino que contribuimos a conservar nuestra diversidad autóctona respetando tradiciones alimentarias basadas en las especies que mejor se han adaptado durante siglos a las diferentes zonas geográficas y condiciones climatológicas.

Además, promovemos la consolidación y el desarrollo de tejidos productivos que generan empleo local. En muchos casos se trata de pequeñas explotaciones familiares o emprendimientos con estándares sostenibles y que revierten en el valor añadido de la producción agraria y en la mejora de la economía de esas poblaciones.

Tal y como ha hecho ADICAE en otras publicaciones y proyectos recientes, recomendamos elegir alimentos frescos, con los mínimos envoltorios posibles y a granel, optar por la compra de cercanía y local, favorecer la pesca artesanal, la ganadería ecológica o extensiva y los productos agroecológicos o beber agua de grifo o con filtro.

La BBC asegura que un litro de agua embotellada provoca 600 veces más CO² que uno de agua corriente y su huella de carbono equivale a recorrer un kilómetro en coche⁶.

Y como aconseja la ONU, **modificar la dieta** para generar un cambio en el uso global del suelo. En agosto de 2019, el Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático (IPCC)⁷, dependiente de la ONU, alertaba de que son recomendables “dietas equilibradas basadas en alimentos de origen vegetal (como cereales secundarios, legumbres, frutas y verduras) y alimentos de origen animal producidos de forma sostenible”. El objetivo es evitar la desertificación y degradación de la tierra como recurso decisivo frente al cambio climático y la seguridad alimentaria.

6. El Ecologista N°58, Miguel Jara // 7. https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/2019/08/2019-PRESS-IPCC-50th-IPCC-Session_es.pdf

► Evitar el desperdicio alimentario

Por otra parte, el sector alimentario origina muchos residuos, desechos y desperdicios vegetales, animales e industriales derivados de la producción, el procesamiento, la distribución y la comercialización. Es un problema que a menudo no es evidente para los consumidores aunque sus impactos son innegables.

A su vez, el Parlamento Europeo apuntó que el 50% del alimento se pierde de la huerta a la nevera, sobre todo de frutas y verduras, debido a diversas circunstancias: la mala manipulación, el descarte por defectos estéticos, la inutilización al producirse una rotura en la cadena del frío, se estropean durante su transporte o se realiza una venta inadecuada de los mismos.

Un situación inmoral en un planeta donde diariamente mueren de hambre 25.000 personas, según la FAO.

- Madrid y Cataluña están a la cabeza del derroche alimentario, según el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación y Andalucía, Canarias o Galicia a la cola.
- Al año en Europa se descomponen 16 millones de toneladas de restos orgánicos que pueden ser útiles como abono o para otras industrias.

EL SÚPER DATO

Hasta 88 millones de toneladas de alimentos se desperdician cada año en el continente. El Parlamento Europeo quiere reducir ese nivel en un 30% para 2025 y a la mitad en 2030.

La *Guía de alimentación: Planificar y reutilizar todo es empezar*, publicada por ADICAE en 2018⁸, recoge de manera más ampliada muchos de los

8. <https://xurl.es/5nakg>

consejos prácticos para reducir el desperdicio alimentario como organizar la nevera para priorizar los productos que caducan antes, conservar y manipular alimentos adecuadamente, congelar comida para evitar su deterioro, aprovechar verduras y frutas estropeadas (no podridas), reutilizar sobras, el pan y la bollería para preparar otros platos o hacer compost (abono) con residuos orgánicos (en www.ecoagricultor.com se dan todos los detalles para hacerlo con éxito).

También todos podemos **colaborar con colectivos e iniciativas locales**. Hay muchas por nuestra geografía, solo hay que buscarlas. Por supuesto, puedes participar en los grupos de trabajo, o en las actividades de la asociación en todas nuestras sedes, a este respecto. En el *Manual práctico sobre consumo crítico en la alimentación*, publicado por ADICAE en 2017⁹, puedes encontrar las principales y, además, otras muchas herramientas sobre consumo crítico.

Finalmente, como consumidores críticos, responsables y solidarios debemos poner en valor nuestra fuerza colectiva para exigir a muchas empresas alimentarias y grandes superficies que colaboren a mitigar la injusticia de este desperdicio:

- 1 Sin descartar los productos por estética o madurez.
- 2 Clasificando por precios diversos según el estado del producto.
- 3 No manipulando en exceso los alimentos, evitando su deterioro.
- 4 Sin abusar de los envasados.
- 5 Vendiendo productos a granel.
- 6 Calibrando bien sus refrigeradores.
- 7 Optimizando su transporte.
- 8 Donando a las ONG's o Bancos de Alimentos. Les desgravan un 25%.

9. <https://xurl.es/h89he>

► ¡Guerra al plástico desde ADICAE!

La nueva directiva europea obliga a prohibir los plásticos de un solo uso para 2021. Esto es, pajitas, cubiertos, platos, removedores, bastones de los oídos, palos de los globos o cualquier objeto plástico que se use una sola vez.

También los oxodegradables (envases y bolsas que se descomponen más rápidamente gracias a aditivos químicos que, en cambio, resultan incompatibles con el compostaje y los métodos de reciclaje) y los envases o vasos de poliestireno expandido (corcho blanco). Asimismo, la normativa europea obliga a reducir las bolsas de plástico de la compra.

A pesar de esta disposición y de acuerdo a las proyecciones, se estima que en 2020 su ritmo de fabricación será de más de 500 millones de toneladas anuales. Y se trata de un material que provoca graves impactos ambientales.

- 8 de cada 10 residuos plásticos del mar provienen de la tierra.
- Uno de cada tres peces capturados en el Canal de la Mancha contenía microplásticos.
- Los microplásticos pueden tanto atraer como desprender químicos tóxicos.

La llamada “sopa de basura” de estos residuos en el Océano Pacífico ha formado lo que se conoce como “Séptimo continente”: una isla del tamaño de tres a siete Penínsulas Ibéricas (3,4 millones de Km²) y otras siete islas de menor tamaño. Lo que flota es solo un 1,5% del total de plástico oceánico.

Mientras tanto los consumidores también podemos evitar los envoltorios plásticos, acostumbrándonos a evitar adquirir productos con envoltorio, usar recipientes reusables y de cristal, vidrio o acero, eludir plásticos de un solo uso, reciclar y reutilizar envases y bolsas y exigir a los fabricantes de electrodomésticos y aparatos electrónicos que se encarguen del reciclaje de los mismos.

----- PARA RECICLAR EFICIENTEMENTE...-----



ENVASES
PLÁSTICOS, DE
METAL Y BRICKS



CARTÓN Y PAPEL



ENVASES DE
VIDRIO



RESTOS NO
RECICLABLES



RESIDUOS
ORGÁNICOS
para hacer
compostaje



Aunque puede cambiar en cada ciudad, es habitual encontrar contenedores específicos de ropa, textil y calzado.



Como en el caso anterior, los aparatos electrónicos y especiales (muebles, aceites, pilas, escombros) suelen contar con un servicio de recogida municipal específico o dejándolos en diferentes puntos limpios móviles o fijos.

Como ya indicamos en la introducción, el reciclaje es una de las erres clásicas en las que se basa la economía circular, sin duda alguna el principal cambio debe realizarse antes de que llegue a ese punto y se acabe la vida útil de los productos; en la reparación y reutilización de los bienes que ya existen y muy especialmente, en la reducción del consumo de nuevos objetos, para así evitar su fabricación.

Si quieres tener un conocimiento mayor sobre las implicaciones de la economía circular en el sector agroalimentario puedes consultar la publicación *La economía circular en el sector agroalimentario* elaborada por ADICAE en 2018¹⁰ o el curso disponible en la plataforma de formación online¹¹. Y por supuesto, colaborar en los grupos de trabajo y de consumo de la entidad.

10. <https://xurl.es/sxsprn> // 11. <https://formacion.adicae.net/>

4.2 Moda, belleza e higiene

Actualmente, existe un consenso generalizado, conforme a diferentes indicadores, de que la industria textil es la segunda más contaminante del planeta. Inciden a este respecto, entre otras cuestiones, el uso de materiales sintéticos, el consumo de agua, el uso de pesticidas en la producción de algodón, los tintes que contaminan los océanos o el carácter no biodegradable de las prensas de ropa y todo tipo de complementos.

La gravedad es tal que las grandes empresas del sector, lideradas por Inditex, anunciaron en el mes de agosto de 2019 la firma de un “pacto de la moda” que presentaron junto al presidente de Francia, Emmanuel Macron, como muestra de su compromiso con la sostenibilidad y la economía circular.

En dicho pacto no se ha contado con la participación de las asociaciones de consumidores y que no se tiene en cuenta a los mismos en ningún caso. De igual manera, se trata de un acuerdo no vinculante y de carácter voluntario para el sector textil, al no traducirse en ninguna legislación concreta ni en la obligación de demostrar avances.

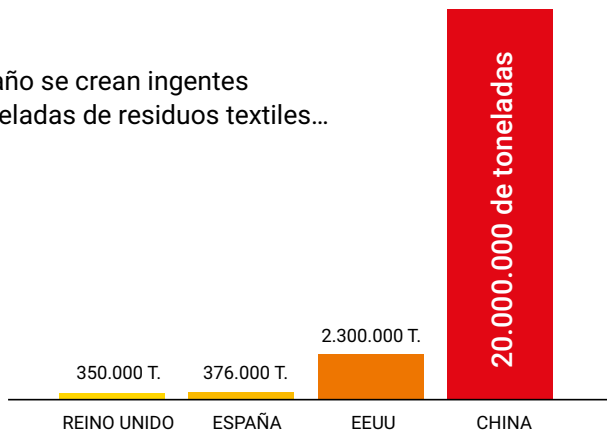
Aún así, la estética no está reñida con la sostenibilidad ni con la circularidad. Implica reducir el consumo, incorporar nuevos hábitos conscientes a través del reciclaje, la recuperación o el intercambio para disminuir los residuos textiles y plásticos.

Globalmente se producen al año, solo para textiles¹²

- ▶ 45 millones de toneladas de algodón.
- ▶ 50 millones de toneladas de fibras basadas en derivados del petróleo.
- ▶ 70 millones de fibras de derivados del petróleo mezcladas con algodón, que muchas veces no se pueden reciclar.
- ▶ 9 millones de toneladas de otras fibras.
- ▶ Actualmente compramos un 60% más de ropa que hace 15 años, pero la conservamos la mitad de tiempo.

12. Datos Fundación EllenMcArthur.

Al año se crean ingentes toneladas de residuos textiles...



- ▶ En China 12,4 toneladas de textiles se tiran solo con seis usos.
- ▶ Además, se producen más de 100.000 millones de prendas al año y **el 40% de estas no se utilizan.**

Por estas razones, proponemos lo siguiente:

■ **Comprar menos y mejor** lo que de verdad nos queda bien y con lo que estamos a gusto.

■ **Menos es más.** Más vale poseer pocas prendas, de buena calidad y largo recorrido, que comprar muchas mediocres que acabarán pronto en la basura.

■ **Hacer buenas elecciones,** lo que implica tener la ropa precisa, imperecedera, combinable y que se pueda usar en distintas ocasiones. Ahorra dinero, tiempo y espacio.

■ **Buscar y usar firmas sostenibles** que tienen menos impacto social y medioambiental. Hay directorios como Moda Impacto Positivo (www.modaimpactopositivo.com), así como los de Ecovamos¹³, Carro de Combate¹⁴ o Gansos Salvajes¹⁵.

13. <https://ecovamos.com/moda-sostenible-en-espana-donde-encontrarla/>

14. <https://www.carrodecombate.com/2016/05/26/directorio-para-comprar-ropa-de-forma-responsable-en-espana/>

15. <https://gansosalvajes.com/2016/02/22/guia-de-marcas-y-tiendas-sostenibles/>

Casi todas las marcas suelen tener venta online, pero cada vez surgen más tiendas físicas como: The Circular Project, The IOU Project o Trendy&Green en Madrid; Coshop, Ecoology, Green Life o Amapola Vegan Shop en Barcelona; Back to Green en Gran Canaria; o Verde Moscú y Moda en Positivo en Sevilla.

Optar por materiales o tejidos naturales como tencel, modal, lana, lino, algodón orgánico o acrílicos y sintéticos reciclados o recuperados. Tienen menos huella ambiental en su producción.

Apoyar a creadores o artesanos locales contribuyendo a la creación de empleo local que remunera adecuadamente, recuperan o mantienen vivas tradiciones textiles o artesanales y siempre poseerán mucho menos impacto porque sus producciones son muy pequeñas.

Elegir el *vintage*, el retro y la segunda mano dándole a la prenda tantos usos como sea posible. Existen muchas tiendas, mercadillos, rastros, mercados de pulgas, webs y aplicaciones de compra-venta.

Intercambiar o hacer trueque con familiares, amigas, compañeros, usando aplicaciones o creando eventos para cambiarlas como las *swaps*, especies de reuniones con música y picoteo. En diversas provincias se organizan “intercambiadores” de ropa donde se deja la que está en buen estado que no se usa y se coge lo que se necesita.

Alquilar o pedir prestado para las prendas que no nos vamos a poner más que en una ocasión.

Reparar, reformar y adaptar es otra forma de alargar la vida de la ropa. En los últimos años han aparecido espacios donde aprender a coser o servicios especializados en costura.

Sumarte al suprareciclaje dándole una nueva vida a prendas y tejidos con nuestras propias manos o con ayuda de empresas especializadas como Upcyclick (www.upcyclick.net).

Practica el hazlo tú mismo y la autocostura que supone aprender a coser y compartir la afición, lo que está generando espacios de ocio y aprendizaje como Guerrilla del Ganchillo (www.dudua-dudua.com), que realiza acciones en España, o cafés como Teté CaféCostura en Madrid, que permite alquilar por hora la máquina de coser y tomar café por 7 euros.

Deshazte responsablemente de la ropa en buen estado que implica donarla, regalarla, venderla y todo lo que suponga optimizarla. Se puede entrar en contacto con asociaciones sin ánimo de lucro como AERESS (Asociación Española de Recuperación de la Economía Social y Solidaria) o con colectivos de reciclaje como Altrapolab, que organizan intercambiadores y actividades.

No tirar la ropa a la basura, es preferible depositarla en contenedores legales de ropa o llevarlos a entidades como Humana, AERESS y similares antes de que acabe en un vertedero donde provocará muchas emisiones. Los textiles se pueden reciclar para rellenos de asientos de coches o de mobiliario e incluso en algunas ocasiones se pueden recuperan algunas de sus fibras.

En relación a los productos de higiene y/o belleza resalta que este sector lleva usando, desde hace más de 50 años, derivados de la petroquímica así como multitud de principios activos, excipientes y aditivos de todo tipo que mejoran su presentación (los gelificantes, refrescantes, espesantes, nacarantes, antiespumantes, colorantes, conservantes, perfumes). Muchos son innecesarios y algunos de ellos son peligrosos, pudiendo contener activos cancerígenos.

Los grandes conglomerados que fabrican y comercializan estos productos en todo el mundo están asociados a la moda y también consumen grandes cantidades de agua y contaminantes. Pero además, practican un secretismo rampante sobre los compuestos reales escudados en las patentes. Y, en ocasiones, comparten intereses con la industria farmacéutica o alimentaria para ampliar sus márgenes de beneficio.

Finalmente, una de las polémicas en torno a este sector es el relativo al maltrato animal en el testeo de sus productos con animales o las con-

secuencias sociales y medioambientales que generan en el cultivo y extracción de las materias primas que utilizan.

- ▶ Usamos de media de 6 a 8 cosméticos o productos de higiene (las mujeres 12, los hombres 6)¹⁶.
- ▶ Cualquier champú o gel normal tarda unos 300 años en biodegradarse¹⁷.
- ▶ El sector cosmético convencional tiene altísimo gasto hídrico, ya que entre el 46 y el 70% de la composición de sus productos es agua. En 2015 este sector consumió 8 millones de toneladas del vital líquido siendo un 3% más en 2013¹⁸.
- ▶ Más de 100 millones de animales mueren al año para experimentación en el sector.
- ▶ También consume mucho papel, plásticos derivados del petróleo o energía y materias primas vegetales, animales o minerales que a menudo son extraídas de la manera más barata posible, con las implicaciones que eso conlleva de explotación humana y animal.
- ▶ Muchos de sus cultivos intensivos a menudo desplazan pueblos o arrasan la biodiversidad, como los del aceite de palma, debido a las sustancias potencialmente peligrosas incluidos en los productos.

Algunas recomendaciones de higiene y belleza son:

- **Consumir a granel (jabón, champú, gel)** es una gran opción para reducir envases.
- **Optar por cepillos (de dientes o pelo) de materiales naturales vegetales** sin plásticos, ni cerdas de origen animal.
- **Elegir maquinillas de afeitarse de acero no desechable.**

16. Test Your Knowledge Of Cosmetics Safety: 8 Myths Debunked. Julio 2010. EWG // 17. Organic goes upscale. Octubre. 2006. Vogue USA // 18. Marketing required for wares-efficient products to succeed in Beauty and personal care. 2/5/2016. Maria Coronado Robles. Euromonitor

- **Podemos adquirir champús y geles sólidos** como pastillas o mantecas corporales en barra para evitar envases plásticos y ahorran agua en su fabricación.
- **Escoge esponjas naturales y biodegradables** (la luffa) evitando el plástico y contribuyendo a no esquilmar las especies marinas.
- **Priorizar el uso de artículos reutilizables** como discos desmaquillantes, salva-slips, compresas y copas o esponjas menstruales.
- **Emplear productos multitarea** como jabones, champú-gel o aceites naturales que tengan diversos usos.
- **Aprender y hacer productos en casa** como pasta de dientes, desodorante, mascarilla, exfoliante o aceite corporal.

Revisar habitualmente la Nomenclatura Internacional de Ingredientes Cosméticos (INCI) antes de comprar cualquier producto de higiene o cosmético convencional, natural o ecológico. Esta nomenclatura establece un nombre universal, en latín, para los ingredientes y componentes de esta clase de productos cosméticos y de higiene. Además existen herramientas tecnológicas de descarga gratuita que puedes contrastar con la INCI para identificar mejor los productos que te ofrezcan:

- App Incred que identifica esas sustancias potencialmente nocivas para la salud humana o mediambiental.
- Guía del bolsillo de ecoestética (<http://ecoestetica.org/>) con una guía profesional ampliada.
- App beat the microbeat que ayuda a detectar los cosméticos que tienen microplásticos.

Adquirir productos con los mínimos envases posibles para la reducción del uso indiscriminado de plásticos, existen tiendas como www.sinplastico.com que son especialistas en consumo libre de plástico. Adicionalmente, el blog y el libro *Vivir sin plástico*, de Patricia Reina Toresano y

Fernando Gómez Soria, también resulta un recurso muy práctico para aprender a prescindir de él.

El Botiquín no es un almacén de medicamentos. ¡Revisémoslo!



Los que hayan caducado, o que no se vayan a utilizar, se pueden llevar al punto **SIGRE** que hay en todas las farmacias y que garantiza su correcta gestión medioambiental.

En relación a la industria farmacéutica y sanitaria, ADICAE publicó una lista de 110 bancos y aseguradoras que tenían algún tipo de relación con la gestión privada de los hospitales. Pero además, el modelo actual plantea precios abusivos, patentes que generan el monopolio sobre sustancias activas, promoción que lleva al uso irracional de medicamentos poco útiles, mucha opacidad en los procesos y en la investigación de medicamentos que verdaderamente sanen o estrategias de marketing y publicidad para mejorar sus beneficios e influir en los legisladores a través del lobby.

4.3 Recursos y energías en el hogar

El diseño arquitectónico y todo el proceso constructivo de una vivienda, incluyendo la distribución de los espacios que habitamos, los materiales utilizados, las instalaciones eléctricas o de agua, entre otros aspectos, pueden determinar cuánta energía o recursos consumimos en el hogar, cuántos muebles y aparatos electrónicos necesitamos para amueblar la vivienda o cubrir necesidades domésticas, la presencia de elementos decorativos o todo lo relativo al mantenimiento y limpieza del inmueble. La Comisión Europea establece como objetivo para 2030 una mejora del 32,5% en la eficiencia energética de las edificaciones respecto a los niveles de 2007.

- ▶ Según estadísticas de 2016 del Ministerio de Fomento, más de cinco millones de las viviendas en España tienen más de cincuenta años, y casi el 60% de los inmuebles se construyeron sin seguir ninguna normativa de eficiencia energética.
- ▶ Un informe más reciente (agosto 2019) de la consultora Greenward Partners estima que el 82% del parque inmobiliario español es ineficiente desde el punto de vista de la calificación energética.

Aunque algunas administraciones promueven ayudas públicas -como las previstas en el Plan Estatal de Vivienda 2018-2021- para la adaptación de los edificios a las exigencias europeas y para su rehabilitación y modernización, no existe suficiente información sobre estos recursos y son necesarios más, para que los familias y las comunidades de vecinos puedan afrontar los cambios estructurales necesarios más allá de su situación socioeconómica.

Aun así, existen alternativas y herramientas de consumo que se pueden aplicar. Algunos consejos iniciales son:

Usar cada espacio para lo que fue diseñado. Si preparamos la cocina para almacenar y cocinar alimentos, no necesitaremos una mesa, cuatro sillas y una televisión. De manera que usaremos el comedor como sala de estar, espacio de reunión y para desayunar, comer y cenar. En caso de que alguna estancia no esté siendo utilizada (habitaciones o baños), es preferible tenerlos cerrados sin calefacción ni aire acondicionado.

Proteger la vivienda del frío y el calor con toldos o persianas ayuda a su aislamiento y ahorro energético.

Colectivizar algunas prestaciones en comunidades de vecinos o urbanizaciones, como un espacio de uso compartido de lavadoras y secadoras. Evitará que cada vivienda tenga un aparato concreto, reduciendo futuros residuos electrónicos.

Realizar un buen mantenimiento del inmueble especialmente en cubiertas, saneamientos, zonas húmedas (cocina y baño) y fachadas o exteriores. A este respecto, el Colegio Oficial de Arquitectos de Madrid desarrolló una línea de trabajo denominada 'Arquitecto de la Casa' (www.arquitectodelacasa.com).

Revisar y familiarizarse con consejos generales sobre un uso eficiente de los recursos en el hogar, información disponible de la campaña 'Pequeños gestos' del Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía o su 'Guía de la energía' (<http://guiaenergia.idae.es/>).

► Eficiencia energética

Ser más eficientes con la energía doméstica es importante desde el punto de vista ecológico pero también como consumidores. Conviene recordar que se trata de un sector en el que las grandes empresas cometen importantes abusos favorecidas por su opacidad, la desinformación de los usuarios y una regulación compleja que las privilegia. ADICAE reivindica que la factura de la luz en los hogares no esté al capricho de los precios horarios de las subastas horarias.

Un primer consejo para ser más eficientes ajustar la potencia contratada al menor valor posible que permita mantener nuestros electrodomésticos e iluminación en funcionamiento (ajustar la potencia contratada es un derecho del consumidor, reconocido en la ley), y así pagar menos en el término fijo de la factura.

A la hora de abordar un aislamiento, una reforma o una rehabilitación, podemos optar por fórmulas constructivas y arquitectónicas que disminuyen los impactos, tanto en emisiones como en residuos:

Arquitectura bioclimática que en su fase de diseño incorpora medidas para el ahorro energético. Aprovecha los recursos disponibles (sol, vegetación, lluvia o viento) para disminuir su huella ambiental, y reducir los consumos de energía.

Bioconstrucción que aplican el diseño bioclimático pero concentra sus objetivos en la selección de materiales saludables con mínimo impacto, priorizando los que son naturales y de rápida renovación (en menos de 10 años) como bambú, corcho, madera, cáñamo o paja. Pero también materiales autóctonos como piedra natural, ladrillos de arcilla, arena o adobe y algunos reciclados o reutilizados. Y otros de bajo consumo energético en su producción, como las pinturas vegetales o aislantes naturales de algodón, lana, corcho, arcilla expandida o vidrio celular.

Con unas buenas prestaciones térmicas y un adecuado sistema constructivo reduce un 30 por ciento su consumo.

Casas pasivas poseen la eficiencia energética más elevada y se llaman también *Nearly Zero Energy Building* (edificios de consumo de energía casi nulo) porque reducen al máximo su impacto ambiental para que sea nulo o positivo. Surgieron en los años 70 y se consolidaron a partir de 1988 al oficializarse el estándar constructivo alemán *Passivhaus* (*Passive House Standard* o *Casa Pasiva*). Hoy es líder mundial más exigente energéticamente.

Compensan las emisiones de CO² de todo su ciclo de vida, poseen una correcta estanqueidad y bioconstrucción para minimizar su huella, usan energías renovables y poseen mínima o nula dependencia energética auxiliar de calefacción o refrigeración, ya que consumen hasta un 90% menos.

Los sistemas de captación de refrescamiento y calentamiento pasivos consiguen gastar 15 kilovatio a la hora por metro cuadrado al año, mientras que los normales rondan los 220.

Consiguen la mejor calificación energética (A) y aunque pueden ser de un 5 a un 10 por ciento más caras que las construcciones ordinarias, con sus ahorros en luz y gas de en torno al 80 o 90%, el incremento se amortiza en cinco o 10 años.

Las cubiertas son las partes más caras de las construcciones. También son las que más se deterioran por cambios de temperatura, el sol o el clima. En invierno son un punto de pérdida importante del aire caliente

que sube desde dentro y en verano, el sol las calienta más. Por eso es tan importante cuidarlas y rehabilitarlas.

Las cubiertas “verdes” son aquellas que se cubren de vegetación, incluso con huertos, áreas de relax o de convivencia. En Islandia las disfrutaban desde hace siglos y en Copenhague son obligatorias por las ventajas que tiene:

La vegetación es una fuente de oxígeno.

Además ayuda a aumentar el aislamiento acústico y térmico de las cubiertas

Las protegen con su impermeabilización y prolonga su vida útil.

Humidifican y filtran polvo.

El impacto visual de una cubierta ajardinada es muy diferente a otra con grava o descuidada.

- ▶ La diferencia de temperatura entre una cubierta normal y una cubierta verde es de 20°C.
- ▶ Retienen el doble del agua de lluvia para plantas que no va a la canalización, lo que permite reducir alcantarillado.

El sector de la construcción es una prioridad en el borrador de la Estrategia Española de Economía Circular, de igual manera que lo es para el conjunto de la Unión Europea. No solo por la energía que consume en su actividad, o las emisiones de gases contaminantes que lleva aparejada, sino también por la gestión de los escombros. Este sector genera el 40% de los residuos en España¹⁹.

19. https://www.miteco.gob.es/images/es/180206economyacircular_tcm30-440922.pdf

La gestión y producción de los residuos de construcción y demolición (RCD), se regularon en España por Real Decreto en 2008²⁰. Es aplicable para cualquier tipo de obra o instalación que dé servicio exclusivo a la misma, sin perjuicio de la gestión de residuos que tienen una legislación específica como envases, aceites industriales, neumáticos fuera de uso etc. El tratamiento de los escombros deben realizarlo agentes autorizados y, entre otros aspectos, deben clasificarlos por tipos, disponer de infraestructuras de reciclaje o valorización y de canales de recogida selectiva de los mismos.

Pero la legislación no se cumple. Según algunos expertos, los agentes autorizados solo gestionan un cuarto de los escombros de obra²¹. Los demás acaban como vertidos ilegales. Incluso el Ministerio para la Transición Ecológica del Gobierno de España le reconoció al diario El País que nuestro país “tiene abierto un expediente europeo de infracción por incumplir la Directiva Marco de Residuos”.

► Autoconsumo de energía

Tras una larga lucha de la que ADICAE ha sido parte activa como miembro de la Alianza por el Autoconsumo -formada por más de cincuenta organizaciones sociales, ambientales, empresariales y sindicales-, el gobierno abolió el llamado ‘impuesto al sol’ y, en abril de 2019, aprobó el nuevo Real Decreto sobre **autoconsumo eléctrico**, habilita la figura para comunidades de propietarios o en los polígonos industriales. Además, reduce los trámites administrativos en el caso de los pequeños autoconsumidores y establece un mecanismo simplificado de **compensación de la energía autoproducida y no consumida**.

La comercializadora de energía compensará al usuario (de instalaciones con una potencia no superior a 100 kilovatios y siempre que produzcan electricidad a partir de energía de origen renovable) por la energía que sobre en cada factura mensual. Así, este puede recibir una compensación económica de hasta el 100% de la energía consumida ese mes.

20. <https://www.boe.es/boe/dias/2008/02/13/pdfs/A07724-07730.pdf>

21. https://elpais.com/sociedad/2019/08/25/actualidad/1566738796_653322.html

También reduce los trámites administrativos para todos los usuarios. Y en el caso del pequeño autoconsumidor (instalaciones de hasta 15kW; o de hasta 100kW en caso de autoconsumo sin excedentes), se reducen a una única gestión: notificar la instalación de una planta de producción eléctrica en su correspondiente comunidad o ciudad autónoma.

► Energías renovables

En los últimos años han ido apareciendo pymes y cooperativas comercializadoras de renovables por muchas provincias de toda España. Como las grandes eléctricas poseen parte de la red, todas deben de pagarles un porcentaje por usarla.

Contratarlas es tan fácil como darse de baja en la actual y de alta en la elegida. El comparador de eléctricas *Consuma Consciencia* (www.consumaconsciencia.org) ayuda a tomar la decisión entre toda la oferta eléctrica existente en nuestro país gracias a 60 parámetros que incluyen cuestiones económicas, ambientales, sociales y de gobernanza.

En internet se puede consultar un **mapa de energía ciudadana**²², hecho en colaboración entre Greenpeace y Fiare, con todos los proyectos existentes en España de producción energética por parte de los ciudadano y ciudadanas.

► Más claro, agua

Otro de los recursos básicos que se gestionan día a día en el hogar es el agua. Pero, de nuevo, antes de entrar en recomendaciones y consejos a aplicar para un uso responsable y eficiente de este suministro, es importante tener presente que el propio sistema de gestión del agua tiene importantes carencias y problemas estructurales que determinan cómo llega a nuestros grifos.

22. <https://es.greenpeace.org/es/en-profundidad/cambia-la-energia-no-el-clima/alternativas-energia-cambio-climatico/>

Aunque el suministro de agua en nuestro país se considera un servicio público y es un mercado marcado por la regulación y la intervención pública, en su gestión abundan modelos de contratos y concesiones a empresas privadas o fórmulas mixtas. Son muchas las voces que propugnan desde la sociedad civil una apuesta por la gestión 100% pública, transparente y participada por las organizaciones sociales del agua como garantía de una mejor defensa de los derechos de los consumidores. En esos términos se expresa el llamado Acuerdo Social sobre la Gestión del Ciclo Integral del Agua en la Comunidad de Madrid²³ -impulsado en diciembre de 2018 y suscrito en el momento de escribir estas líneas por una treintena de colectivos de la región-, y en los últimos años se han producido acontecimientos como la remunicipalización de ese servicio en varias localidades -con la ciudad de Valladolid como caso paradigmático-.

Según un informe del **Tribunal de Cuentas de 2011**, la gestión pública directa de servicios básicos como el abastecimiento domiciliario de agua potable, tienen un coste menor que con la externalización

El estado de las infraestructuras conlleva un alto grado de derroche: se calcula que el nivel de pérdidas de agua en las redes españolas es del 25% del agua consumida, según un informe elaborado en 2018 por PwC y Acciona²⁴, lo que, unido al hecho de que desde 2008 los niveles de reutilización en la red de agua depurada no sube significativamente del 12%, muestra que los retos para una gestión eficiente y responsable de un bien tan necesario para nuestra vida debe partir de la iniciativa de la administración pública, antes de apelar al cambio de hábitos en nuestros hogares. Sin duda, como consumidores críticos, responsables y solidarios debemos comprometernos cada cual a un consumo consciente y respetuoso, pero sin dejar de exigir que se implemente una nueva cultura del agua en el propio sistema que la gestiona.

23. https://plataformacontralaprivatizaciondelcyii.org/x2019/20190221-Acuerdo_Social_Gestion_Agua_CM.pdf

24. <https://www.pwc.es/es/publicaciones/energia/assets/gestion-agua-2018-espana.pdf>

► Reaprovechamiento hídrico

La arquitectura sostenible emplea sistemas de filtrado y **aprovechamiento hídrico de lluvia** que se canaliza a un depósito y sirven para regar o lavar. Tiene poca cal y en consecuencia, ahorra el uso de jabón, suavizante y antical.

También aboga por **recaptar las aguas grises** del fregadero, la ducha, el lavabo o la lavadora que circulan por conductos distintos de las aguas negras del inodoro. Las grises se almacenan en cisternas con propiedades purificadoras (con plantas y arena) y se reutilizan para lo mismo.

En cambio, **las aguas negras** pasan a un sistema de filtrado o lagunaje a través de lagunas con piedras, grava, arena y plantas acuáticas (algas, juncos, peces, plantas, crustáceos, microbios, etc.) que crecen alimentándose de las partículas en suspensión, tanto en entornos artificiales como en marismas naturales, depurando el agua de manera eficiente.

► Ahorros hídricos domésticos

De igual manera, se pueden llevar a cabo ahorros hídricos domésticos reduciendo unos litros la carga de la cisterna del inodoro introduciendo botellas con agua. Conviene no emplear el inodoro como papelera porque desperdicia de nueve a diez litros cada vez que tiramos de la cadena, y además atasca las vías.

Por otro lado, es recomendable darse una ducha ya que tiene menor impacto que un baño si esta dura entre 5 y 10 minutos. Tengamos en cuenta que en una casa sin jardín, el baño es el mayor gasto hídrico, significando un 65%.

- ▶ Ducharse gasta tres veces menos energía y cuatro veces menos agua, aproximadamente 200 litros, que bañarse.
- ▶ Cerrar el grifo o poner el tapón durante el afeitado, enjabonado y cepillado de dientes (o valerse de un vaso para enjuagarse) ahorra unos 20 litros.
- ▶ Hay reductores de caudal o aireadores que disminuyen la demanda de agua de un 45 a un 50%.

▶ Decoración

Muchos objetos, tengan el tiempo que tengan, pueden gozar de una segunda vida en el hogar, decorando o redecorando nuestra vivienda. Desde cajas o tarros de cristal para almacenar cosas o hacer regalos, hasta ropa rota convertida en trapos de limpiar; cartones para manualidades y aislar en la jardinería; neumáticos con los que hacer parterres; palés para hacer muebles, huertos escalonados, verticales o mesas de cultivo; telas y botellas para construir jardineras o elementos metálicos para hacer trepadoras, etc.

Lo importante es comprar lo estrictamente necesario y de buena calidad, además de otras alternativas como:

■ **Heredar muebles de la familia o amigos**, aquellos que encontramos y a través de plataformas colaborativas o intercambiarlos.

■ **Restaurar antigüedades** con pintura (a ser posible ecológica), con un buen lijado y un barniz natural.

■ **Adquirir objetos decorativos o mobiliario**, en mercados o similares

■ **Conseguir muebles de madera certificada** con FSC (que audita que sean bosques gestionados responsablemente) o de Madera Justa (con doble certificación: FSC y de comercio justo).

Comprar en el ámbito local o de cercanía, puede ser muy resolutiva para conseguir vajillas, menaje o decoración procedente de artesanos, de creadores locales o de comercio justo.

Priorizar el uso de ropa de tejidos orgánicos, rellenos vegetales (de fibras de vainas de ceiba) o látex natural disponibles en portales como Ekoideas u Olokuti.

Recubrir paredes o superficies de la vivienda con revocos de tierra, pinturas de arcilla, madera tratada naturalmente, piedra, baldosines hidráulicos, cañas, cal, esteras de esparto, materiales vegetales ecológicos (madera, corcho, arroz, papel, lino, bambú, rafia, fibra de yute, coco o cualquier vegetal de renovación rápida), o materiales reutilizados incorporados sin colas químicas.

► Limpieza doméstica

Debemos limpiar sólo cuando se necesita, especialmente para evitar las emisiones derivadas de los electrodomésticos (aspiradora, lavadora, secadora, etc.), así como los residuos de los productos químicos y los envases de plásticos. Es preferible usar productos del hogar ecológicos porque dejan menos residuos.

ALGUNOS CONSEJOS PARA LIMPIAR LA VAJILLA:



A máquina: llenemos el lavavajillas al completo. Elijamos los programas de menor temperatura y más cortos.

A mano: no mantengamos el grifo abierto durante el proceso. También se puede utilizar una cubeta para enjabonar con el detergente y otra para aclarar con el agua.

ALGUNOS CONSEJOS PARA LAVAR LA ROPA:



En la lavadora: conviene que esté completamente cargada y elegir la temperatura por debajo de 40 grados. Saltarse el prelavado ahorra 3 de cada 4 litros de agua.

A mano: podemos usar una palangana y usar el mínimo de agua posible para el aclarado.

En seco: es preferible priorizar las tintorerías ecológicas con un uso menos intensivo de sustancias limpiadoras, algunas muy agresivas. También se puede dejar la prenda aireándose al menos 24 horas antes de guardarla en el armario o de ponérsela.

ALGUNOS CONSEJOS PARA SECAR:



Mejor al aire y emplear la secadora solo si es estrictamente necesario.

En términos generales, es recomendable:

Priorizar el uso de jabón líquido vegetal (a ser posible orgánico) para lavar el 80% del hogar.

Inclinarse por marcas autóctonas de detergentes así como las ventas a granel, para minimizar el uso de envases.

Diluir jabones sólidos en agua para minimizar el impacto de su uso.

Usar vinagre blanco, idóneo para desinfectar ya que descompone la suciedad, elimina bacterias y la electricidad estática, suaviza toallas y mezclado con aceite de oliva, abrillanta la madera. Diluido en agua, limpia cristales o suelos.

Utilizar el bicarbonato de sodio por su múltiples propiedades ya que actúa como detergente, emulsionante o humectante natural para manchas resistentes y superficies como encimeras, duchas, bañeras, ropa, inodoros, lavabos, hornos o acero inoxidable, entre otras. Además, es un blanqueante de consistencia arenosa (se suele hacer una pasta con él que se extiende) y desatador de cañerías si se mezcla con vinagre.

Emplear agua oxigenada como desinfectante no tóxico que previene hongos, microbios, limpia objetos, superficies y quita manchas resistentes.

Aprovechar el limón pues desintegra la grasa, quita manchas de la ropa, olores y abrillanta el cobre.

Disminuir el consumo de plástico de estropajos, cepillos, escobas, fregonas, brochas, esponjas, etc. con versiones naturales.

La nuez de lavado es un fruto rico en saponina, sustancia que funciona como detergente natural sin aroma ni blanqueadores.

- ▶ Un saco de un kilo cuesta unos 16 euros y dura medio año en una familia de cuatro miembros.
- ▶ Lavan bien a más de 30 grados.
- ▶ Para desinfectar en profundidad se añaden unas gotas de aceite esencial de árbol de té y, si quiere aportar aroma, de otro tipo como lavanda.
- ▶ Para blanquear la ropa se acompañan con una cucharada de percarbonato sódico.

4.4 Finanzas en clave circular

Algo que todas las personas y familias llegamos a necesitar en algún momento son los servicios bancarios y financieros. ADICAE tiene en su razón de ser la defensa de los derechos de los consumidores frente a los

abusos en este sector, que pueden llegar a comprometer los ahorros de muchas personas o su acceso al crédito.

Una mirada 'circular' como usuarios de bancos, cajas y seguros implica, en primer lugar, la reflexión crítica para entender que el poder abusivo de la banca está detrás de muchos de los problemas globales de insostenibilidad y desigualdad. La vinculación creciente de la banca al negocio especulativo ha conllevado una desatención progresiva del tejido productivo y la economía real, y, en última instancia, una dependencia excesiva del mundo de las finanzas de toda la actividad económica.

Esto está en las causas, sin duda, de muchos de los efectos que los consumidores han sufrido en la última década como consecuencia de la gran crisis financiera de 2008. Pero además explica los procesos favorecidos por la globalización, siguiendo la lógica de la extracción, acumulación y crecimiento ilimitados de la economía lineal, de control de recursos naturales, materias primas y fuentes de energía fósil. Como consumidores críticos, es fundamental hacer tomar plena conciencia de estas realidades e incorporarlas a nuestra actitud reivindicativa.

Un ejemplo muy actual... La polémica relación entre los incendios en la Amazonia brasileña, el interés económico en deforestar terrenos para la explotación ganadera que dé respuesta a la demanda global de carne, y cómo la banca y fondos de inversión están detrás de grandes corporaciones de la industria alimentaria²⁵.

► Conocer nuestros derechos para defenderlos

Igualmente, mejorar nuestra educación financiera y el conocimiento sobre nuestros derechos nos dará herramientas para evitar abusos bancarios y para ejercer un papel activo y crítico que tenga presente el funcionamiento global e integral del sistema financiero. A ello nos puede ayudar la **plataforma formativa virtual de ADICAE**²⁶.

25. <http://foe.org/wp-content/uploads/2019/08/BR-Big-Problem-Final.pdf>

26 <https://seguros.adicae.info/course-cat/conocer-derechos/>.

Un mayor conocimiento de nuestros derechos y de los mecanismos para defenderlos que tenemos a nuestro alcance conduce a la reivindicación de ampliarlos y afianzarlos. En este sentido, ADICAE trabaja en propuestas de transformación del sistema bancario como, entre otras, el control y regulación efectiva de las comisiones bancarias, el fortalecimiento de las labores de inspección permanente de las entidades de crédito, la puesta en marcha de la Agencia de Protección al Consumidor Financiero con garantías, o el impulso de reformas fiscales responsables que incluyan el Impuesto aplicable a Transacciones Financieras (ITF) y avancen en fiscalidad ambiental.

► Hipotecas “verdes”: más marketing que realidad

La creciente concienciación social ante el cambio climático está llegando a la oferta bancaria más universal: las hipotecas. Comprar una vivienda ‘verde’ –es decir, con una calificación energética o una certificación de sostenibilidad adecuada- o reformarla equipándola con tecnologías para hacerla más eficiente y ahorrar en agua, luz o gas, puede mejorar las condiciones del préstamo hipotecario. Pero hay que estar alerta porque los bancos pueden usar este reclamo como simple ‘greenwashing’ (o lavado verde).

Algunas claves de las llamadas hipotecas verdes:

Aunque en España se comercializan desde 2013, son productos aún muy minoritarios.

La Unión Europea, a través del programa Horizonte 2020, y el **Plan de Acción de Hipotecas de Eficiencia Energética (EeMAP)**²⁷, redactó un Libro Blanco en 2017 que contempla recomendaciones a entidades financieras para la implementación de este tipo de créditos y para la creación de una hipoteca verde estandarizada a escala europea. Esto aún es una **asignatura pendiente**.

En las condiciones de la hipoteca puede contemplarse **una rebaja de entre 10 y 20 puntos básicos** respecto a otros productos hipotecarios.

27. <https://eemap.energyefficientmortgages.eu/>

La **calificación energética** del inmueble es crucial en estos casos, ya que determinará en función de su resultado las condiciones concretas. Los inmuebles calificados con una certificación A+ son los que mejor interés pueden obtener, mientras que los puntuados con la G, la mínima certificación, son los que peor tipo de interés logran. Además de las **certificaciones oficiales** expedidas por las comunidades autónomas, pueden usarse otros sellos expedidos por empresas privadas. Es conveniente que el consumidor se informe de todas estas opciones y plantee al banco la que mejor pueda encajar en sus intereses.

¡Ojo! A la hora de negociar una hipoteca, son muchas las variables que entran en juego. Puede que una hipoteca verde nos dé un mejor tipo de interés pero acarree en la oferta concreta que haga el banco determinados productos asociados u otras condiciones no tan ventajosas. Tendremos que estar atentos para **que no se produzca ningún abuso**.

► Monedas sociales

Se denominan así aquellas iniciativas que funcionan como medio de pago acordado en una pequeña comunidad o una localidad. Se trata de monedas no oficiales que únicamente tienen valor en esos entornos que las impulsan y que persiguen prevenir o aminorar los efectos de las crisis financieras globales sobre esas comunidades y apostar por la economía real local, ya que consiguen que un mayor porcentaje de lo que se paga se quede en esos territorios, su comercio de proximidad y su tejido asociativo.²⁸

► 'Crowdfunding' o micromecenazgo

Es una herramienta de inversión y donación a través de plataformas virtuales que recupera y actualiza la idea de las antiguas 'suscripciones

28. Interesante reportaje del programa 'Documentos TV' de TVE, "Monedas de cambio": http://www.rtve.es/television/20131009/documentos-tv-monedas-cambio/760907.shtml?_sm_a_u_=iVvrFt5PVs5qVSr6

populares': se trata de un sistema de cooperación que permite al creador o promotor de una iniciativa reunir una suma de dinero mediante las pequeñas aportaciones de una pluralidad de microinversores para apoyar dicha iniciativa. Permite sacar adelante proyectos que no encuentran o no quieren financiación tradicional, ya sea bancaria, créditos oficiales o de otro tipo. Estos proyectos pueden ser de muy diversos ámbitos, lo que no excluye que pueda tratarse de iniciativas empresariales. ADICAE Andalucía editó en 2017 una guía informativa muy completa sobre ello²⁹.

► ¿El fin del dinero físico?

Países como Suecia, Dinamarca o Ecuador han implementado políticas de eliminación progresiva del dinero físico -tanto efectivo como en tarjetas- para pasar a un dinero exclusivamente digital. En España, la iniciativa Cantabria Pago Digital³⁰ -promovida por el gobierno autonómico de esa región y desarrollada de manera piloto en el municipio de Suances- propone caminar en esa línea. Aunque desde una perspectiva circular esta opción tiene elementos de interés, como que favorece la lucha contra la economía sumergida, el fraude y la evasión, o el ahorro en los costes medioambientales -por la producción y transporte asociado al dinero en papel o las tarjetas de plástico-, también plantea muchas incógnitas en relación a la brecha digital, la excesiva dependencia tecnológica y del sector bancario o la privatización del acceso al dinero. El debate está servido.

► Banca y seguros éticos

Existen alternativas de entidades que desarrollan, bajo los criterios de la llamada '**banca ética**', buenas prácticas bancarias y financieras, pero también sociales y ecológicos. No invierten en actividades especulativas ni nocivas para la sociedad o el medio ambiente y lo demuestran con transparencia en sus cuentas. No operan en bolsa y facilitan el crédito para la financiación de proyectos en la economía real que contribuyen

29. http://andalucia.adicae.net/archivos/GUIA_CROWDFUNDING_2017_154.pdf

30. <http://www.cantabriapagodigital.es/CantabriaPagoDigital/default.html>

al desarrollo social, medioambiental o económico. En nuestro país hay dos bancos de este tipo con estatus bancario otorgado por el Banco de España, uno de ellos constituido como sociedad cooperativa.

También existen compañías aseguradoras inspiradas en el compromiso con la transparencia y la calidad ética y solidaria. Se pueden contratar los más habituales (de hogar, multirriesgos, empresas, responsabilidad civil, accidentes, vehículos, espectáculos, colectivos, etc.) y muchas veces suponen pólizas más económicas que las aseguradoras normales que suelen hacer paquetes y cobran por algunas coberturas inverosímiles. Puede reconocerse a estas aseguradoras porque están acreditados por el sello EthSI³¹.

Los bancos y seguros éticos constituyen, sin duda, iniciativas que merece la pena difundir y poner en valor, aunque desde **ADICAE** priorizamos la acción colectiva sobre el sistema financiero comercial tradicional para provocar transformaciones estructurales que alcancen al conjunto de consumidores y usuarios. No hay banco más ético que aquel que cumple con las garantías y normas que ya recoge la ley y evita los abusos y opacidad a los consumidores. Todavía queda mucho por hacer a este respecto.

4.5 La 'rebelión de las máquinas' en casa

Si bien es cierto que hay pocas opciones sostenibles en materia de tecnología, en el sector de telefonía existe *Fairphone*, un móvil que gradualmente está ampliando la trazabilidad de sus minerales para que estén libres de conflicto. Permite su actualización y está hecho para durar y para poderse reparar.

Pero no es de comercio justo ni 100% sostenible porque la multitud de componentes que poseen los aparatos electrónicos (como plásticos, minerales, cristales, semiconductores, chips, etc.) los hace mucho más

31. <http://ethsi.net/>

complicados de fabricar con esos estándares. Aunque esta empresa holandesa demuestran que con voluntad se puede producir de forma más justa para las personas y el medio ambiente.

Frente a los operadores telefónicos convencionales, que junto a las compañías eléctricas son las empresas que más quejas acumulan de los consumidores, existe *Somos Conexión*. Se trata de un operador cooperativo adscrito a la Economía Social y Solidaria donde los clientes son socios y participan en la toma de decisiones. Deben utilizar la cobertura y pagar un porcentaje a las grandes operadoras (Movistar, Vodafone, Orange y Yoigo) para dar servicio, puesto que está regulado por ley que las antenas de telefonía móvil estén en sus manos.

ADICAE ha dedicado muchos esfuerzos a defender los derechos de los consumidores también en el sector de las telecomunicaciones, en el que se producen abusos en la facturación, con supuestas ofertas gratuitas que acaban cobrando y con averías o cortes en el servicio telefónico y de internet. Y por ello, en la Plataforma online de Educación Financiera y de Consumo de ADICAE existe un curso de formación al respecto³².

De igual manera, el sector de las telecomunicaciones basa su principal actividad en la comercialización de aparatos electrónicos que, además de lo ya mencionado, esconden prácticas laborales y sociales muy poco sostenibles, conflictos de diversa índole por el uso de minerales, las condiciones de su extracción y sus consecuencias en el entorno o la presencia de componentes tóxicos para su fabricación. Sobre este aspecto puedes encontrar más información en el libro formativo de ADICAE 'Viaje a la economía circular'.

Mientras aparezcan más opciones podemos:

Elegir los aparatos de bajo consumo. Si pensamos adquirir electrodomésticos grandes o pequeños conviene mirar su etiqueta de consumo de kilovatio hora anual (o del ciclo de vida). Existen siete categorías: desde el verde más intenso, de mayor eficiencia (A+++), al más claro (A+ y A++), hasta el rojo (G), el menos eficiente.

32. <https://formacion.adicae.net/>

Más de la mitad de la energía en la vivienda la consumen los electrodomésticos. El que más gasta es el frigorífico³³.

Optar por aparatos de segunda mano. Siempre es una buena elección porque alarga la vida de estos artículos que cada vez se reemplazan más pronto. Además es más barato que comprarlos nuevos.

Familiarizarnos con los ingenios solares. En los últimos años han aparecido muchos como cargadores de móviles, para ordenadores, incluso cocinas, hornos o duchas solares.

En cuanto al uso y disfrute de los electrodomésticos y artículos electrónicos, hay que considerar la cada vez más creciente generación de aparatos o tecnología dependiente de la energía eléctrica para funcionar o facilitar las experiencias. Por eso queremos recomendar lo siguiente:

Reducir algunos electrodomésticos y artículos electrónicos que aumentan los residuos del mundo, el consumo de energías, daños a la salud evitando los microplásticos que afectan a los animales y al organismo humano.

- ▶ Como las cafeteras de cápsulas (que hasta su creador se arrepintió de haberlas ideado).
- ▶ La licuadora (quizá baste con una batidora).
- ▶ Los exprimidores (volver al manual).
- ▶ El cepillo de dientes eléctrico (manual, biodegradable de madera FSC o bambú).
- ▶ Las secadoras de ropa (salvo en climas extremos).
- ▶ Los robots aspiradores (la aspiradora convencional es más eficiente. Incluso pueden usarse para barrer cepillos/escobas o mopas manuales con fundas reutilizables).
- ▶ La plancha (cuando sea estrictamente necesario y con mucha ropa a la vez).
- ▶ Los secadores o planchas de pelo (su uso excesivo daña el cabello).

33. <http://guiaenergia.idae.es/el-consumo-energia-en-espana/>

Uso eficiente del horno evitando abrir su puerta cuando esté encendido ya que pierde una cuarta parte del calor.

Colocar la temperatura del frigorífico entre 3 y 5 grados, para ahorrar entre un 15 y un 17% de consumo energético. Intentemos abrir sus puertas lo menos posible y no introducir comida caliente.

Apagar-desenchufar electrodomésticos y electrónicos con *stand by* para disminuir el consumo eléctrico. Emplear regletas para apagar todos los aparatos a la vez, puesto que consume un 7% menos de energía.

Graduar el aire acondicionado en verano entre 24 y 26 grados evitando la entrada de aire caliente, sin exponer la máquina al sol o a fuentes de calor. También es necesario limpiar sus filtros regularmente. Quizá sirva un ventilador, preferiblemente de techo.

Graduar la calefacción en invierno debería entre 15 y 22 grados pues cada kilovatio reducido al año ahorra 40 euros del total del coste anual.

Potenciar la eficiencia con pequeños gestos

- ▶ Utilizar bombillas de bajo consumo o LED.
- ▶ Emplear el fuego más pequeño posible respecto del tamaño del recipiente (consume un 40% menos de energía), tapar las sartenes y las ollas (ahorra dos tercios) y aprovechar el calor residual de la cocina, del horno o la vitrocerámica para terminar de cocinar.
- ▶ Fomentar el uso de ollas a presión (para economizar tiempo y energía).
- ▶ Descongelar los alimentos en la nevera en vez del microondas (se consume menos, se hacen mejor y no aumenta el riesgo de exposición a bacterias).
- ▶ Alejar el frigorífico del calor (horno, microondas, lavavajillas, lavadora), mantenerlo limpio por detrás y por debajo y asegurar que sus puertas cierran herméticamente. Y si está medio vacío, se evita el derroche energético metiendo recipientes con agua, porque el aire no retiene el frío pero los alimentos y bebidas sí.

Reparar electrodomésticos y artículos electrónicos para reutilizar.

El derecho a reparar es aquel que defiende que las personas consumidoras tengamos acceso fácil a información para realizarlo, a repuestos y herramientas para llevarlo a cabo y a un diseño del producto que lo haga posible a un precio razonable.

Aunque la cultura del “usar y tirar” nos empuja a que el servicio técnico desaconseje una reparación que resulte más caro que una nueva compra, que manualmente sea imposible, o que no haya repuestos para ello, el 77% de los europeos prefiere reparar antes que comprar³⁴. De hecho, el movimiento de los reparadores (o *repairing*) está cada vez más extendido. Hay 7.500 *repair cafés* en el mundo que reparan más de 13.000 artículos al mes.

En España están en marcha iniciativas como *Reparar mejor que nuevo* (*Reparat millor que nou*) en Cataluña, entre otras, que permite autoreparar todo tipo de objetos. También existe Ifixit, la guía de reparación gratuita para todo, escrita para todos” que nos permite entender los aparatos y arreglar los principales nosotros mismos (www.ifixit.com).

- ▶ Cada año se acumula el peso de 4.500 Torres Eiffel en basura electrónica. Es decir, se podría hacer una fila con ella desde Nueva York a Bangkok, ida y vuelta³⁵.

Por tanto, la reducción del número de electrodomésticos y aparatos electrónicos desarrollada anteriormente es importante para la reducción de la basura electrónica. En su mayoría, se genera en áreas muy concentradas del globo terráqueo y se envía a otros lugares en los que pagan por deshacerse de ella, se reciclan algunos elementos, se revenden partes valiosas o acaba siendo almacenada en terceros países.

Un sistema de gestión de residuos electrónicos por parte de la industria que resulta funesto para la salud del planeta y de sus habitantes. Y que

34. Datos del European Environmental Bureau (EEB), 2018. // 35. Datos del Foro Económico Mundial, 2019.

no tiene los controles legales, coercitivos y efectivos suficientes para hacer que se cumpla la legislación al respecto, en los casos en los que existe, como en la Unión Europea. En este sentido, también debe existir un compromiso firme de las administraciones para paliar y controlar la situación.

No reciclar o reciclar mal, genera muchos impactos.

Conviene reciclar solo cuando los aparatos se han estropeado y no se pueden reparar porque generan demasiados residuos. El precio del reciclaje está incluido en el precio de venta, exijamos a las empresas que se hagan cargo de él.

- ▶ Una nevera mal reciclada emite tantos gases de efecto invernadero como un coche a lo largo de 15.000 kilómetros.
- ▶ El fósforo de una televisión puede contaminar 80.000 litros de agua.
- ▶ Una pila de mercurio puede intoxicar un pantano entero.

Combatir la obsolescencia programada, presionar a las marcas y denunciarlas en las asociaciones de consumidores y antes las administraciones. Esta mala praxis en Francia está penada con multas, incluso con penas de prisión. Actualmente tienen la legislación mundial más avanzada en la materia.

La obsolescencia programada consiste en planificar la vida útil de un bien o servicio por un periodo de tiempo calculado por el fabricante con el propósito de que tengamos que reemplazarlo antes, y así vender más. Esta práctica multiplica la demanda de recursos, nos hace gastar más dinero en bienes de consumo e inunda con más residuos el planeta.

Aunque la tenemos asociada con la tecnología, está presente en otras muchas industrias. Por ejemplo, las primeras medias de nylon eran irrompibles, pero con los años se volvieron más frágiles para renovarlas más a menudo. Le pasa a muchos utensilios domésticos, muebles y piezas cuya calidad es inferior a la de hace unas décadas, reduciendo su durabilidad.

La obsolescencia programada percibida es el deseo del consumidor de poseer una cosa un poco más nueva, mejor y un poco antes de lo necesario. Es decir, esa mentalidad de comprar algo, no cuando se estropea, sino por mejoras en sus siguientes versiones. Se trata de una percepción generada y creada por la publicidad, el marketing o las modas pasajeras en todos los sectores (textil, tecnología, decoración, cosmética, automoción, etc.).

ADICAE considera que la obsolescencia programada es un fraude masivo a los consumidores y se opone a ella por entenderla, en consecuencia, contraria a los derechos del consumidor. En el estudio propio *'La obsolescencia programada. Reparar antes que tirar'*³⁶ puedes encontrar información ampliada al respecto, además de en las numerosas campañas que la entidad ha desarrollado para combatirla.

La obsolescencia programada es consustancial al sistema económico actual, que depende del consumo acelerado de manera estructural, y solo es evitable a través del cambio de paradigma hacia la economía circular tal y como plantea este proyecto.

Algunas de las iniciativas que también luchan contra la obsolescencia programada son www.alargascencia.org y el sello ISSOP de FENISS³⁷.

Finalmente, conviene practicar la prudencia y el consumo por necesidad, ya que el poder de elegir qué y cuándo comprar lo tenemos nosotros como consumidores, no las marcas y sus estrategias interesadas para vender todo lo posible.

36. http://andalucia.adicae.net/archivos/Estudio_Obsolescencia.pdf // 37. <http://feniss.org/sello-issop/>

4.6 Movilidad sostenible, turismo respetuoso y ocio responsable

Actualmente, uno de los grandes debates de las ciudades y el futuro de las mismas pasa por la movilidad sostenible y los nuevos modelos de desplazamiento por el territorio. La cuestión redonda en la calidad del aire y en la reducción de los niveles de contaminación y de emisión de gases de efecto invernadero.

Adicionalmente, otro de los problemas que experimenta las grandes urbes, y también los entornos rurales, es la turistificación y la gentrificación como consecuencia de un turismo masivo que se ha convertido en una de las principales actividades de ocio. Y como veremos, este último no siempre tiene porqué suponer un desplazamiento.

- ▶ 8 de cada 10 españoles vive en una ciudad³⁸.
- ▶ Más del 70% de las emisiones de gases de efecto invernadero en el mundo se producen en una ciudad o sus entornos³⁹.
- ▶ En 2017, más del 35% del consumo de energía en España se producía en el sector del transporte⁴⁰ y especialmente, el transporte por carretera.

▶ Movilidad sostenible

Actualmente, el parque móvil mundial está batiendo récords. Según las últimas cifras, conforme a diferentes fuentes, son más de 1.200 millones de vehículos los que están en movimiento en todo el globo. En España, conforme a los últimos datos de la Dirección General de Tráfico, del año 2017, el número total de vehículos de todo tipo casi alcanzan los 33 millones.

En España, y en otros países del mundo, el debate sobre los vehículos propulsados a través de combustibles fósiles está avanzando y hay tres tenden-

38. http://www.aue.gob.es/sites/aue/files/03_oe_05.pdf // 39. http://www.aue.gob.es/sites/aue/files/03_oe_03_0.pdf // 40. <http://sieeweb.idae.es/consumofinal/bal.asp?txt=2017&tipbal=t>

cias claras: limitar el acceso del vehículo privado al centro de las ciudades medianas y grandes, desincentivar los vehículos contaminantes y apoyar la movilidad que prioricen automóviles eléctricos o de baja o nula emisión.

Tanto es así que en nuestro país ha disminuido un 9,2% la venta de coches diésel en 2019 hasta agosto, y desde junio de 2018 han perdido un 8% de cuota de mercado⁴¹. Un descenso mayor que en países de nuestro entorno como Italia o Francia. A la vez que aumenta la venta de coches eléctricos un 141,5% experimentando la mayor subida entre las cinco economías más grandes de Europa. En el conjunto de la Unión, este aumento fue del 88,5% en la primera mitad de 2019 según ACEA, y del 36,2% en el caso los automóviles híbridos⁴².

Además, algunas consideraciones apuntan a que el problema del parque móvil en España es su antigüedad, siendo la mayor de nuestro entorno⁴³.

Desde el próximo desplazamiento que hagamos, podemos reflexionar sobre cuáles son los medios de transporte que mejor se adaptan a nuestro recorrido, con menor impacto y teniendo en cuenta que:

- Conducir un coche es el acto de consumo individual más contaminante que puede realizar la ciudadanía (para un millonario sería pilotar un avión privado).
- Los coches son el bien de consumo central de una economía basada en el consumo de energías fósiles. Éstas asfixian al globo y expone a un tercio de los europeos a niveles excesivos de partículas nocivas en el aire.

▶ Se producen siete millones de muertes al año en el mundo por mala calidad del aire⁴⁴.

▶ 100 millones de personas globalmente viven en zonas donde el aire es insano.

41. <https://www.elmundo.es/economia/macroeconomia/2019/09/05/5d70005a21efa0da528b469e.html>

42. https://elpais.com/economia/2019/09/04/actualidad/1567603076_524378.html

43. <https://www.elmundo.es/motor/2019/09/05/5d700416fdddfffeb28b458d.html> //44. Datos AEMA y OMS 25 marzo, 2014.

Moverse de forma sostenible implica necesariamente:

Priorizar el transporte público y la movilidad activa, es decir, ir a pie o en bicicleta.

Optar por los eléctricos e híbridos (aunque contaminan menos, no son ecológicos) cuando no quede más remedio que coger o comprar un coche. Los primeros son más recomendables para recorridos urbanos por la dificultad que aún existe de recargar por carretera.

Usar automóviles sin tener que poseerlos puesto que existe una oferta de plataformas colaborativas de *carsharing* (compartir coches) y *carpooling* (alquilarlos por horas). Som Mobilitat es una cooperativa catalana sin ánimo de lucro de la Economía Social y Solidaria que posibilita alquilar automóviles eléctricos por horas sin incurrir en los impactos sociales, laborales o fiscales de otras plataformas colaborativas.

► Ahorrar energía y combustible con una buena conducción

- Sin acelerones ni frenazos frecuentes, manteniendo el motor a unas revoluciones por debajo de 2.500 rpm (en los de gasolina) y 2.000 (en los de diésel) porque contamina un 82 por ciento menos.
- Apagando el motor cuando nos detengamos más de un minuto, ya que al ralentí consume cada tres minutos como si estuviese un minuto a 50 kilómetros por hora.
- Escoger la ventilación mecánica y cerrar las ventanillas (abiertas aumentan la resistencia aerodinámica) y usar el aire acondicionado cuando sea estrictamente necesario (aumenta un 30% su gasto en ciudad y un 17% en carretera).
- No cargar el vehículo excesiva o innecesariamente (utilizar la vaca nos cuesta un 30% más) o que los neumáticos sean del ancho adecuado y estén bien inflados (reduce la resistencia aerodinámica, ahorra combustible y emisiones).
- Cambiar el filtro del aire (evita el 10% del gasto por kilómetro, protegiendo el motor), hacer puestas a punto (lo reduce un 4%) y emplear un aceite adecuado (lo baja un 2%).

Además, puedes consultar el decálogo del uso eficiente del coche que desarrolló ADICAE en colaboración con el IDAE⁴⁵.

Pero también hay que centrar la atención en los residuos que genera la industria automovilística y las obligaciones legales que tienen para el tratamiento de los mismos cuando los vehículos llegan al final de su vida útil.

España lo reguló en el año 2002 a través de Real Decreto⁴⁶, conforme a legislación europea, para organizar su efectiva recogida y descontaminación. Pero también empezó a obligar a los fabricantes a limitar el empleo de sustancias peligrosas, facilitar el desmontaje, la descontaminación y la valorización de los materiales o incluir materiales reciclados en la fabricación de los vehículos.

Finalmente, la legislación española establece que estos residuos han de transformarse en un Centro Autorizado de Tratamiento (CAT) para evitar que terminen en lugares o fines no deseados.

► Turismo respetuoso

Según la Organización Mundial del Turismo, las llegadas de turistas internacionales a otros países alcanzaron los 1.400 millones el pasado mes de enero. Y se estima que llegarán a ser 1.800 millones en el año 2030, sin contar con los millones de personas que viajan al año en su propio país.

El dato: Según Nature Climate Change⁴⁷, el turismo es responsable del 8% de las emisiones globales de gases de efecto invernadero. De ese cómputo, un 12% se imputa a los viajes en avión.

Además de las consecuencias medioambientales del sector turístico, como la degradación de las costas o espacios naturales, así como de

45. https://www.adicae.net/idae/conduccion/secciones/conduccion_eficiente.html#ap1

46. <https://www.boe.es/boe/dias/2003/01/03/pdfs/A00185-00191.pdf>

47. <https://www.nature.com/articles/s41558-018-0141-x>

las comunidades locales, en España ha surgido recientemente la polémica en torno a las condiciones laborales de trabajadores del sector turístico, especialmente en el hotelero como el de “las kellys” o “camareras de piso”.

A este respecto, El Tribunal Superior de Justicia de Canarias dictó una sentencia pionera⁴⁸, en julio de 2019, en la que establece la peligrosidad de los trabajos de las kellys, teniendo en cuenta padecimientos físicos y psíquicos, y aplica la perspectiva de género en el ámbito de los riesgos laborales.

Es evidente que se deben de gestionar adecuadamente estos impactos que se hacen cada vez más evidentes con fenómenos como la turismo-fobia, la gentrificación, las denuncias de las kellys (las limpiadoras de los hoteles) y conflictos de diversa índole.

El **turismo sostenible** es esa parte del sector que desarrolla sus proyectos de acuerdo con la sostenibilidad no sólo económica, sino también social y medioambiental. Un tipo de turismo que persigue su propio lucro pero que también respeta a la comunidad visitada, sus tradiciones socioculturales y su medio ambiente.

Cada aspecto del viaje puede tener un efecto positivo o negativo en función de cómo se planifique, desarrolle, de la actitud del que viaja, de la actividad de la que se trate y de la situación del destino, por lo que conviene:

Evitar las ofertas de “todo incluido” y de turismo masivo.

Optar por proyectos locales de grupos pequeños y medianos, donde se contratan servicios, guías y excursiones autóctonas.

Preferir el tren y el barco frente al avión y al transporte por carretera (más contaminantes), así como los desplazamientos a pie o en bicicleta una vez en destino.

48. <http://diariolaley.laley.es/content/Documento.aspx?params=H4slIAAAAAAEAMtMsbH1CjUwMDAzMTI3NT-ZWK0stKs7Mz7Mty0xPzStJBfEz0ypd8pNDKgtSbdMSc4pT1RKtivNzSktSQ4sybUOKSIMBesco6kUAAAA=WKE>

Hospedarse y comer en establecimientos autóctonos, comprar bienes auténticos renovables.

Interactuar con los habitantes locales sin ostentar riqueza, no favorecer que los menores pidan limosnas, no hacer promesas que no se vayan a cumplir y pedir permiso al fotografiar a las personas o a los monumentos.

Reflexionar acerca de los gastos y lo que vamos a favorecer con nuestro consumo, procurando que el máximo posible de nuestra inversión se dirija hacia la economía local, a sus habitantes y a sus proyectos respetuosos (que empleen dignamente a los nativos y que apoyen políticas de ahorro de agua, energía, reciclado, reducción de residuos, etc.).

- ▶ El **Slow Travel** supone disfrutar de la travesía sin agobios para abarcarlo todo, estar al menos una semana en cada sitio y hacer viajes más largos a menos lugares.
- ▶ Ser menos turistas y más viajeros, sumergirnos en la cultura visitada, alojarnos en hoteles familiares o en casas rurales y realizar un consumo local.

▶ **Ocio responsable**

Reporta beneficios físicos, de desarrollo personal y no tiene por qué implicar gastar dinero ni demasiados recursos. Algunas alternativas son:

- **Practicar deporte.**
- **Realizar actividades al aire libre.**
- **Socializar con personas afines.**
- **Disfrutar de actividades culturales** como las bibliotecas públicas, ludotecas, conciertos, exposiciones abiertas a todos los públicos, actividades municipales, teatros o iniciativas diversas, ya que muchas de ellas son gratuitas.

Privilegiar actividades sin moverte de tu entorno más cercano.

Prestar especial atención a nuestros derechos como consumidores ante las empresas y conglomerados de las apuestas, las loterías, el juego online o salones de juegos y apuestas que tanto han proliferado en los últimos años. Además de realizar un uso muy responsable en este sentido. Puedes informarte al respecto en ADICAE⁴⁹.

4.7 Educación e infancia

Los adultos somos el mejor ejemplo que los menores tienen en su vida diaria y especialmente, le otorgan mucha más autoridad a esos que son más cercanos a su ámbito doméstico. Educar y concienciar desde edades tempranas en un consumo diferente, respetando el uso de recursos y el medio ambiente, es una de las mejores herramientas que les podemos facilitar a los consumidores del mañana.

No es necesario consumir para darle felicidad y bienestar a los menores. Por ello apuntamos algunos consejos prácticos:

- Ir a hacer compras con ellos**, explicarles por qué escogemos unos productos u otros y cocinar juntos.
- Prepararlos a reconocer qué alimentos son sanos, frescos, ecológicos, de temporada o locales**, es uno de los mejores legados en salud y en cultura agrogastronómica que les podemos dejar.
- Cuidar su dieta** para que esta sea libre de productos procesados, ultraprocesados o de alimentos prefabricados y de comida rápida
- Enseñarles a reciclar y a separar la basura.**

49. <https://www.adicae.net/consumo/telecomunicaciones/consumo-critico/1494.html>

Apostar por un modelo de educación libre de mercantilización.

Los colegios y las universidades son espacios para la formación académica, el fomento del pensamiento crítico y para dotar al alumnado de conocimientos y herramientas que permitan desarrollar su futuro con ciudadanía plena. La educación no debe estar orientada al mercado ni los alumnos son productos para el mercado de trabajo.

Promover, defender y reclamar un sistema justo de intercambios de libros.

Los consumidores hacen un esfuerzo económico muy importante durante la conocida como “vuelta al cole”. Además del ahorro que puede suponer para las familias, un sistema de préstamo de libros y su reutilización varios años también reduciría el consumo de recursos naturales, como el papel, y la energía que conlleva producirlos.

Optar por pocos y buenos productos de higiene (o de hogar),

de ser posible naturales o ecológicos. Un simple aceite ecológico para la piel y un jabón vegetal es casi todo lo que necesitan.

Decantarse por la segunda mano, tanto de familiares o amigos como a través de aplicaciones o plataforma colaborativas,

para obtener los enseres necesarios en la crianza como sillitas de coche, carritos, bañeras, vestidos, triciclos, sillas de paseo, tronas, etc.

Asistir (fechas preñavideñas) a intercambiadores para cambiar

ropa y juegos infantiles que están en buen estado e infrautilizados.

9 de cada 10 juguetes acaban en el vertedero.

Conviene potenciar más el juego y su creatividad e imaginación,

que el juguete y su posesión material. Sobre todo, juguemos y disfrutemos con ellos. Cualquier actividad que hagamos conjuntamente puede ser formativa para enseñarles a cuidar de ellos mismos y del mundo.

Optar por alternativas conscientes como pinturas y plastilinas sin ingredientes perjudiciales. También existen tiendas comprometidas y que plantean alternativas como *Jugar i jugar* o *Watermelon Cat Company*.

Empresas como Ekikikua ofrecen papelería ecológica, eco-juegos y juegos cooperativos que promueven los derechos humanos, e introducen conceptos como la sostenibilidad o la justicia social.

El portal Edualter (www.edualter.org) es una red y plataforma de recursos de educación para la paz, la interculturalidad y el desarrollo con propuestas pedagógicas para educadores, madres y padres.

Vigilar el consumo responsable de las nuevas tecnologías por parte de los menores. Además de las consecuencias que puede tener en otros aspectos, como el uso intensivo de las redes sociales en adolescentes, cuando los más pequeños usan internet están expuestos a la publicidad de las marcas que en muchos casos está orientada a que los progenitores compren lo que le anuncian a sus hijos.

Los animales no son un juguete, son seres vivos que sienten. Por lo que ningún ser vivo tiene por qué ser tratado como un objeto.

Es interesante destacar que **cada vez existen más iniciativas educativas** que ponen en valor la educación ambiental y sostenible, para la paz, la convivencia y la igualdad, con enfoque ecosocial, o con pedagogías diferentes a las tradicionales y que están implantadas en nuestro país y en otros de nuestro entorno.

Recreos Residuo Cero acaba de ponerse en marcha y es una iniciativa de Teachers for Future Spain para que los escolares en España usen cantimploras y tarteras reutilizables en los centros educativos. También plantean concienciar al alumnado en el medio natural inmediato al centro con zonas de compostaje o siembra de arboretos de especies autóctonas.

- Tu Consumo puede cambiar el mundo. El poder de tus elecciones responsables, conscientes y críticas. Brenda Chávez (2017). Ediciones Península.
- Vivir sin plástico: Consejos, experiencias e ideas para darle un respiro al planeta. Patricia Reina Toresano y Fernando Gómez Soria (2019). Zenith Green.
- Residuo Cero en casa: Guía doméstica para simplificar nuestra vida. Bea Johnson (2017). Producció Neta.
- Mejor sin plástico: Guía para llevar una vida sostenible. Yurena González (2019). Plataforma Editorial.
- Vivir con menos, prácticas para ahorrar y cuidar la tierra. Miguel Moro Vallina. Ediciones Nobel.
- Simplemente Consciente: Una guía Zero Waste para salvar el mundo. Ally Vispo (2018). Fenland House Publishing.
- Día a día del Cambio Climático. Pablo Francescutti. 8/05/2011. El País Semanal.
- Cambio Climático: Bases físicas. Guía resumida del 5º informe de evaluación del IPCC. Grupo de trabajo I. Noviembre 2013.
- «La agroecología, hacia un nuevo modelo agrario». Cuaderno 17, Ecologistas en acción.
- El Ecologista N°58, Miguel Jara.
- «Agroecología para enfriar el planeta». Cuaderno 19, Ecologistas en Acción.
- Datos Fundación EllenMcArthur.

- <https://ecovamos.com/moda-sostenible-en-espana-dondeencontrarla/>
- <https://www.carrodecombate.com/2016/05/26/directorio-para-comprar-ropa-de-forma-responsable-en-espana/>
- <https://gansossalvajes.com/2016/02/22/guia-de-marcas-y-tiendas-sostenibles/>
- Test Your Knowledge Of Cosmetics Safety: 8 Myths Debunked. Julio 2010. EWG.
- Organic goes upscale. Octubre. 2006. Vogue USA.
- Marketing required for warer-efficient products to succeed in Beauty and personal care. 2/5/2016. Maria Coronado Robles. Euromonitor.
- <https://es.greenpeace.org/es/en-profundidad/cambia-la-energia-no-el-clima/alternativas-energia-cambio-climatico/>
- <http://guiaenergia.idae.es/el-consumo-energia-en-espana/>
- Datos del European Environmental Bureau (EEB), 2018.
- Datos del Foro Económico Mundial, 2019.
- <http://sieeweb.idae.es/consumofinal/bal.asp?txt=2017&tipbal=t>
- http://www.aue.gob.es/sites/aue/files/03_oe_05.pdf
- http://www.aue.gob.es/sites/aue/files/03_oe_03_0.pdf
- Datos AEMA y OMS 25 marzo, 2014.
- <https://www.otroconsumoposible.es>

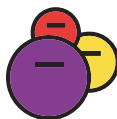


El cambio redondo

CONSUMIDORES PROTAGONISTAS
DE LA ECONOMÍA CIRCULAR

Proyecto ' La economía circular y los consumidores:
Actualidad y perspectivas de la gestión de los recursos en los hogares como palanca de cambio del modelo de consumo'

www.adicae.net



ADICAE
Consumidores Críticos,
Responsables y Solidarios

Con el apoyo de



Con el apoyo del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.
Su contenido es responsabilidad exclusiva de la Asociación

www.otroconsumoposible.es