

10 veces mayor puede ser la contaminación interior de una casa, en relación a sus áreas exteriores.
Fuente: Tree Hugger

Todo empieza en el hogar



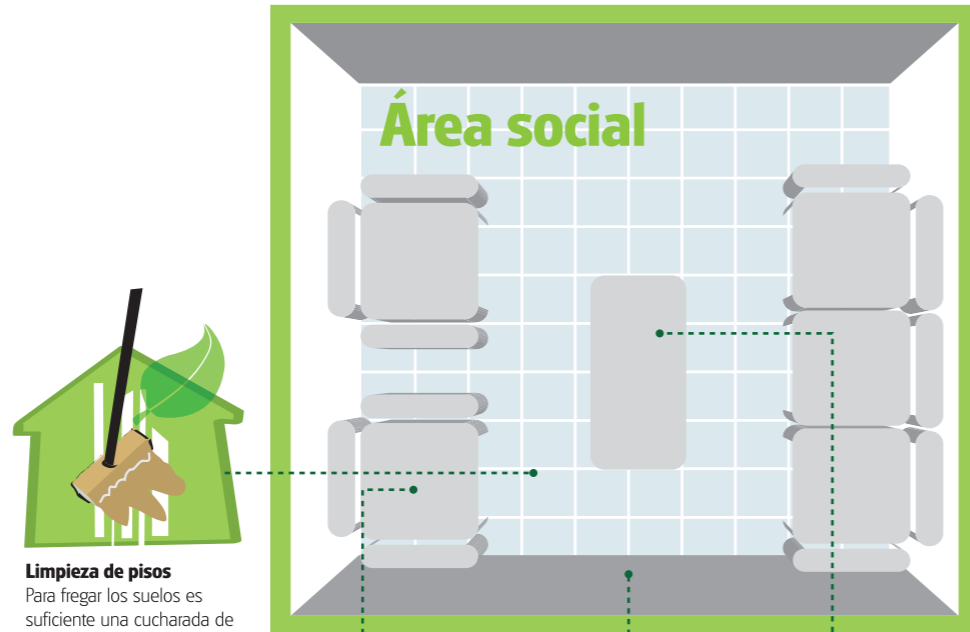
Un hogar promedio puede ser contaminante dependiendo del ritmo de vida que llevan sus integrantes, es decir, del tipo de consumo que estos tengan. Según datos del Informe Análítico de Ecuador de la Organización Mundial de la Salud, una familia promedio ecuatoriana tiene una generación diaria de 3,43 kg de desechos, entre los que constan principalmente materia orgánica, plástico y vidrio, de los cuales el 66% de materiales tiene por destino el relleno sanitario, el 19% un relleno controlado y el 14% un vertedero a cielo abierto.

María Luisa Barberán, especialista de la publicación *Mujer Actual*, afirma que la sociedad de nuestros días se hace un derroche de grandes dimensiones, sin tener en cuenta el mal que se ocasiona en el medio ambiente. "Podemos evitarlo si consumimos de forma responsable, comprando productos locales, rechazando envases y envoltorios innecesarios, evitando productos de usar y tirar, prefiriendo los que se pueden reciclar, y por último, sabiendo en todo momento lo que estamos comprando y qué verdaderamente es necesario", expresa Barberán.

Cosas sencillas, como "ser vegetariano una vez por semana"; ayudan mucho, como explica José Javier Guarderas, gerente de Sambito, empresa de soluciones ambientales. "Los animales son caros: se necesitan 10.000 litros de agua para producir 300 gramos de carne y 17 metros cuadrados de bosques para hacer una hamburguesa".

El agua dulce es una de las principales preocupaciones para el futuro del mundo. No dejar correr el agua inútilmente es una solución excelente. "Si se cierra la llave durante el afeitado o el lavado de dientes o manos, se pueden ahorrar hasta 10 litros de agua por minuto", afirma Guarderas, y agrega que "en duchas cortas, por ejemplo, pueden ahorrarse 45 litros más".

Lo que individualmente se puede aportar cada día es muy importante en la sociedad, ya que desde los hogares se puede contribuir a la conservación del entorno. Reduciendo al máximo el uso de productos agresivos o utilizando alternativas se puede hacer mucho.



Limpieza de pisos
Para fregar los suelos es suficiente una cucharada de jabón en el balde del agua.



Compre productos que no sean nocivos para el planeta
Si está remodelando o reconstruyendo su hogar, busque productos ecológicos o de bajo impacto, para reducir las toxinas y los desechos, y preservar los recursos naturales. Busque maderas, tejas, baldosas y revestimientos para piso, puertas y muchos otros objetos de segunda mano, reutilizados o desechados en tiendas de recuperación o en chatarrerías locales.



Piense antes de pintar
Busque pinturas y acabados naturales o productos a base de agua, en lugar de los hechos con aceite, y busque aquellos sin COV (compuestos orgánicos volátiles) o con bajo contenido de COV, ya que tales componentes contaminan el aire.



Para abrillantar los muebles
Puede fabricar un abrillantador natural mezclando el zumo de un limón con el doble de cantidad de aceite.
Recicle materiales
Cuando necesite muebles nuevos para su hogar, busque aquellos que estén hechos de materiales naturales o ecológicos, como la madera o el papel, o algunos elaborados con materiales reciclados.



Detergentes
A la hora de limpiar el sanitario es mucho más ecológico utilizar 2 o 3 cucharadas de vinagre en vez de lejía o salfumán.



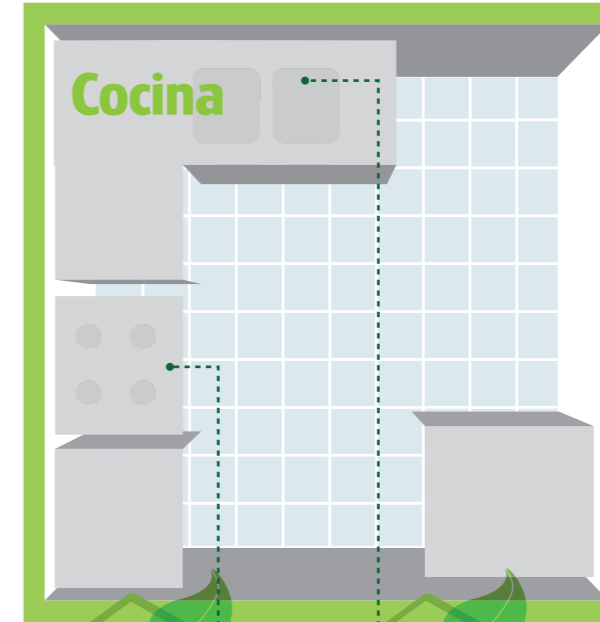
La cisterna del inodoro debería tener un sistema de ahorro del agua. Si no dispone de un sistema automático de ahorro, puede colocar una botella de agua llena dentro del depósito, de esta forma ahorrará parte del llenado.



Los grifos deben permanecer cerrados a la hora de cepillarse los dientes y afeitarse; revise que no goteen.



Si utiliza la ducha en lugar de la bañera, consumirá una cuarta parte menos de agua.



Limpieza del horno
Los productos que se utilizan para limpiar el horno, que se venden en aerosol son muy agresivos para el medio ambiente: en su lugar se puede utilizar una cucharada de bicarbonato sódico en un vaso de agua tibia.



Adquiera frutas y verduras locales y orgánicas
Los alimentos orgánicos evitan el uso de fertilizantes contaminantes y además son mucho más sanos.



Evite el plástico
El plástico está hecho de petroquímicos (combustibles fósiles) y el proceso permite que los productos sean de larga duración también hace que sea difícil desecharlos sin dañar el medio ambiente.



Cuidado con los desechos tóxicos
Las pinturas, lacas de barniz o los disolventes son materiales tóxicos que contaminan el agua y se deben llevar a lugares destinados a ellos. El aceite frito no debe echarlo nunca por el desagüe.

Aprenda a reciclar
Es importante separar los residuos orgánicos de los papeles, latas, plásticos o vidrios.

Lavandería



Cuando utilice la lavadora
Hágalo con programas cortos, pues la ropa no suele estar tan sucia como para lavarla tanto tiempo, y con ello se ahorra agua y energía. Es mejor seguir las indicaciones de los fabricantes, tanto en las cantidades de detergente como de suavizante, sin exceder nunca las dosis recomendadas.

