



**Amigos de  
la Tierra**

# **GUÍA PARA LA REDUCCIÓN DE RESIDUOS**



## AMIGOS DE LA TIERRA

**Amigos de la Tierra España** es una asociación ecologista con la misión de fomentar el cambio local y global hacia una sociedad respetuosa con el medio ambiente, justa y solidaria. Destaca por el trabajo desarrollado en la construcción de una ciudadanía social y ambientalmente comprometida, en el marco de una activa participación en la federación de Amigos de la Tierra Internacional, con más de un millón de socios en 77 países de los cinco continentes.

Nuestras áreas de trabajo se componen de distintas campañas y proyectos que, gracias a la difusión de información, la educación ambiental y presión política y a la implicación de los Grupos Locales, contribuyen a avanzar hacia una sociedad más sostenible. Esta labor local y nacional se complementa con nuestra pertenencia a Amigos de la Tierra Europa y Amigos de la Tierra Internacional.

### Nuestra misión

La misión de Amigos de la Tierra es fomentar el cambio local y global hacia una sociedad respetuosa con el medio ambiente, justa y solidaria.

### Nuestra visión

Un mundo donde todos los seres vivos y pueblos vivan con dignidad en armonía con la naturaleza.



**La elevada generación de los residuos en nuestra sociedad es un problema de actitud.** La población crece a un ritmo muy rápido, pero su producción de residuos lo hace a un ritmo aún mayor. La nueva cultura de usar y tirar, así como el excesivo envasado de los productos han llevado a nuestros vertederos a saturarse mucho antes de lo previsto. Es ahora cuando las administraciones empiezan a comprobar que esta evolución no es sostenible, y por tanto es necesario cambiar el modo de actuar, tanto desde los ciudadanos productores, como de los sistemas de gestión.

Desde el área de residuos de Amigos de la Tierra queremos **concienciar a la sociedad de la problemática asociada al consumo poco responsable y en consecuencia a la producción desmesurada de residuos.** Queremos priorizar la prevención como primera forma de gestión, convenciendo a las administraciones públicas de su promoción y al ciudadano de la responsabilidad que adquiere al consumir productos y producir residuos.

Promovemos la gestión descentralizada de los residuos, que cada ciudadano, ayuntamiento, comunidad autónoma asuma la gestión de los residuos que ellos mismos producen, evitando el desarrollo de plantas enormes de tratamiento de residuos que implican una degeneración ambiental de la zona donde se sitúan y un elevado coste económico y ambiental por el transporte de los residuos asociado.

Convencidos de que los residuos tienen un valor útil que ayuda a minimizar su impacto en el entorno, promovemos **el compostaje de la materia orgánica** junto con una correcta **separación y clasificación de los residuos** en origen. Con la bandera de **las tres "R": reducir, recuperar y reciclar**, Amigos de la Tierra lleva años fomentando la práctica del compostaje doméstico como mejor manera de reducir los residuos sólidos domiciliarios, donde la materia orgánica constituye casi el 40%. Gracias a esta campaña, ya hay miles de familias en toda España haciendo compost en su casa.



## INTRODUCCIÓN DE LA GUÍA

### Problema

La sociedad en la que vivimos está inmersa en la incultura de “usar y tirar”; produce grandes cantidades de bienes de consumo, y muchos de ellos innecesarios. El consumismo en nuestras “sociedades enriquecidas” provoca, además de un desgaste continuo de los recursos naturales, una producción constante de cada vez más abundantes y diversos residuos.



La gestión mayoritaria actual de los residuos (vertedero e incineración) no es adecuada porque significa contaminantes (en suelo, agua y aire) para el medio ambiente y para nuestro propio entorno de vida. Esta gestión se basa únicamente en el desplazamiento y “desaparición de la vista” de la basura, sin contemplar en absoluto vías reales de solución del problema: **el mejor residuo es el que no se produce.**

Para que las soluciones sean reales y coherentes es necesario un cambio de mentalidad desde todos los actores de la sociedad: las administraciones públicas, las entidades privadas y nosotros/as los consumidores, que podemos cambiar nuestros hábitos para influir en las decisiones de los fabricantes con algunos gestos simples.



**El total de la población española genera, al año, más de 22.000 millones de toneladas de residuos urbanos. Con esta cantidad se podrían llenar más de 800 campos de fútbol a una altura de 12m.**

**Entre 2003 y 2007 ha aumentado de 502 a 556 kg/hab/año, un 10% en 4 años. En 2020 la Unión Europea (UE) generará residuos urbanos equivalentes a la superficie de Luxemburgo, con un espesor de 30cm, según la Oficina Estadística de la UE, Eurostat.**

## Consumo responsable

Es posible hacer que nuestro consumo no ponga en peligro el bienestar de otras personas o comunidades disminuyendo así las desigualdades Norte-Sur. Podemos informarnos adecuadamente para ser más críticos en nuestro consumo y hacer uso de alternativas existentes como: comercio justo, agricultura ecológica, visibilidad del origen de los productos, consumo alternativo (tiendas de segunda mano, o tiendas de trueque para comprar muebles, libros, ropas... También existen asociaciones de préstamo de herramientas, aparatos electrodomésticos, y otros objetos que no hacen falta comprar porque los utilizamos poco).

Al final de la guía definimos algunos de estos conceptos.

## Soluciones

Antes de poner en práctica las tres famosas erres, plantéate otras como: Responsabilidad y Reflexión a la hora de comprar.

Puedes empezar a ponerlas en práctica en este orden:

**Reduce:** Entendemos por Reducir, las actividades y medidas activas de minimización en origen, siendo esta la mejor manera de evitar el continuo crecimiento de los residuos.

**Reutiliza:** Hay muchas maneras de reutilizar ciertos materiales o envases. Usa tu imaginación y disminuirás considerablemente el volumen de tu bolsa de basura destinada al contenedor. Recuerda que la reutilización es preferible al reciclaje, ya que alarga la vida útil de los objetos.

**Recicla:** No es sólo depositar nuestros residuos en el contenedor adecuado. Después de la recogida selectiva, el proceso es largo, y como consumidores debemos asegurarnos o exigir a las administraciones que esos residuos sean tratados de la manera adecuada.

La mayoría de los elementos constituyentes de los residuos urbanos que generamos en casa (~80%) son fácilmente recuperables. Una buena separación permite un reciclaje más eficiente.

El vidrio, el acero y el aluminio son 100% reciclables. Si tienes dudas sobre dónde depositar un residuo, visita un punto limpio:

<http://www.ocu.org/puntos-limpios/>

## Consejos: ¿Qué puedo hacer yo?

Antes de comprar cualquier producto piensa si realmente lo necesitas. Seguro que puedes usar otra cosa para sustituirlo o alguien te lo puede prestar. Si lo vas a comprar, asegúrate de que es un “producto verde” que no perjudica el medio ambiente, tanto en su proceso de fabricación como en su posterior gestión hasta que llega a una planta incineradora o vertedero.

Está en nuestras manos un cambio de actitud. Ante todo usa el sentido común y la practicidad antes de comprar. A continuación te damos unas pautas de cómo actuar de forma responsable para que tu producción de residuos disminuya, y así contribuyas a preservar nuestro planeta.

## CÓMO REDUCIR RESIDUOS EN LA ALIMENTACIÓN

### No a las bolsas de plástico

Cuando vayas a la compra no olvides llevar tu carro de la compra o la bolsa de lona o malla. En última instancia, reutiliza las bolsas que ya te han dado. Rechaza las bolsas de plástico que no necesitas, aunque insistan en regalártelas. Evita bolsas de un solo uso, sean o no de plástico.

Hay productos que compras todos los días como la barra de pan. Escoge una bolsita de tela para este uso diario y no consumirás una bolsa de plástico cada día.



**España es el primer productor de bolsas de plástico de un único uso y el tercer consumidor en Europa. Cada año se distribuyen 10.500 millones de bolsas de plástico en España, lo que equivale a 96.000 toneladas. El 62% de las bolsas de plástico se reutiliza como bolsa de basura y el 10% se recicla a través de los contenedores amarillos.**

**La incineración de una bolsa de plástico supone una pérdida de energía equivalente a tener una bombilla de 100w encendida durante un minuto y medio.**

## No a los productos de un solo uso

Evita productos desechables y de corta vida como cuchillas de afeitar, platos y vasos de plástico o cartón e incluso papel de cocina. En general, estos productos requieren el consumo de más recursos y energía que sus alternativas reutilizables. Elige una opción menos derrochadora.

Compra filtros de café reutilizables en lugar de tirar uno cada vez que haces café. Esto se puede aplicar también a las servilletas; elige las de tela y evitarás tirar una de papel en cada comida.

## No al sobre-empaquetamiento

Evita el sobre empaquetamiento y los envases individuales o mini. Muchas veces estos paquetes de única ración vienen en una bolsita mini dentro de otra más grande. No compres paquetes pequeños de galletas o snacks. Te saldrá más económico si compras un paquete grande y preparas tu propia ración. Los productos en tamaño familiar siempre generan menos residuos.



Siempre que puedas elegir entre dos productos similares, escoge el que menos envase o envoltorio lleve y el que vaya a generar menos residuos. Seguramente será también el más barato, ya que esos envases también los pagas; en ocasiones el precio del envoltorio supera al del producto.

Compra productos a granel. Evitarás sobre envasado innecesario.

Evita las bandejas de corcho blanco (poliexpan) de productos como frutas y verduras. Elige tus propias piezas de fruta fresca. Evita poner cada tipo de fruta en una bolsa; júntalas todas en la misma después de haber sido pesadas. Propón a tu frutero/a devolverle las bolsas pequeñas de fruta, podéis implantar un sistema de depósito, devolución y retorno para las bolsas pequeñas.

## Para las bebidas

Evita el agua embotellada: puedes beber agua del grifo, en casi todos sitios es de buena calidad. Puedes usar una jarra de agua con filtro. Y en caso de que necesites comprar botellas, compra de las grandes. En casa puedes rellenar otras botellas pequeñas a partir de la grande.

Evita comprar bricks de zumo, hazte el zumo natural, te aportará más sabor. Estos envases son de un solo uso y su reciclaje es complicado y costoso por mezclar materiales (cartón, polietileno y aluminio).

Evita comprar latas de bebidas, las botellas grandes son más económicas y producen menos residuos que muchas pequeñas. Además intenta elegir marcas que embotellen en vidrio.



Solicita sistemas de devolución, depósito y retorno a tu gobierno local, autonómico y estatal.

### Compra solo lo que necesitas

Antes de ir a la compra, elabora tu propia lista y céntrate en ella. Así evitarás comprar productos innecesarios propios de las estrategias comerciales.

Incluye en la lista de la compra productos locales y de temporada. Requieren menos envases y puedes adquirir una amplia variedad en el mercado.

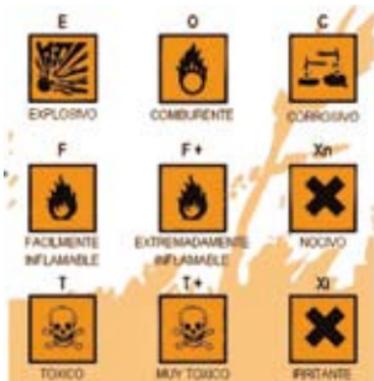
## CÓMO REDUCIR RESIDUOS EN LA HIGIENE

Aprovecha al máximo productos como pasta de dientes o botes de cremas: córtalos por la mitad y encontrarás mucho más.

Elige productos concentrados. Muchas veces la versión concentrada cunde hasta seis veces más que la que no lo es y el envase es mucho menor. Sigue las instrucciones de dosis de la marca comercial para no echar la misma cantidad pues no es más efectivo por echar más.

Evita la compra de jabones líquidos, compra pastillas de jabón que no generan envases.

Evita productos y envases de sustancias peligrosas (aerosoles y sprays). Puedes identificarlos por los siguientes pictogramas:



## Productos con menos impacto ambiental

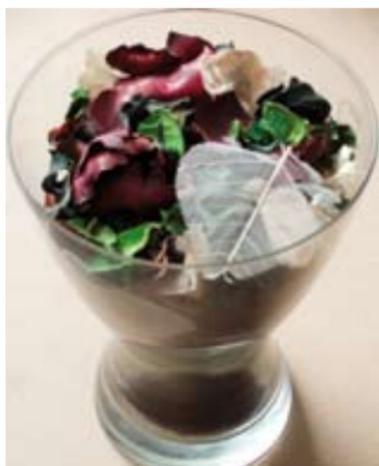
Evita sprays usando pulverizadores.

Usa desodorantes en barra en lugar de spray.

Como ambientadores evita sprays, sustitúyelos por plantas aromáticas o mezcla de "popurri".

Insecticidas: utiliza disuasivos naturales como aceites de limón, clavo, pino o cedro.

Puedes evitar espumas del pelo y sustituirlos por geles moldeadores.



**Los sprays insecticidas pueden contener gases tóxicos y químicos que no solamente te perjudican a ti, sino que también matan a las abejas y a la vida acuática cuando sus residuos se introducen en el ecosistema.**

**La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) realizó un estudio sobre residuos peligrosos de origen doméstico (incluidos aceites de motor) y estimó una generación de 15.000 T/año en España, lo que supone 394 g/pers/año.**

### Remedios caseros contra los insectos:

Contra las polillas: plantas aromáticas como la lavanda, productos de costra de cedro

Contra las hormigas: agua caliente con bórax

Contra las moscas y los mosquitos: fragancias como menta, romero o alfabega.

Contra el pulgón: pulverizar sobre el envés de las hojas de la planta jabón potásico diluido en agua.

Puedes sustituir el detergente para la lavadora por nueces de lavado o las llamadas EcoBolas: bolas de plástico rellenas de bolitas que al introducirlas junto a la ropa, limpian por la ionización del agua consiguiendo resultados similares al detergente convencional. En la siguiente dirección de Internet tienes más información:

<http://ecoinventos.wordpress.com/2008/07/30/ecobola-para-lavar/>

Si tienes un bebé en casa, utiliza pañales lavables. El uso de pañales reutilizables ofrece un importante margen para reducir los residuos del hogar y un gran ahorro económico también.

Los sistemas de pañales de tela, ofrecen un absorbente de tela para la orina y una capa impermeable en el exterior, para evitar que la humedad pase a la ropa del bebé. Para recoger cada deposición, es opcional insertar el llamado forro, un papel fino desechable de fácil eliminación en el wc.

Algunas marcas ofrecen la posibilidad de comprar los pañales a través de Internet, otras son comercializadas en tiendas de artículos de bebés o en grandes centros comerciales. Puedes consultar:

[www.renacujos.com](http://www.renacujos.com) / [www.instintomaternal.com](http://www.instintomaternal.com) / [www.crianzanatural.com](http://www.crianzanatural.com)

**Un niño utiliza unos 5.400 pañales desechables en su vida que resultan aproximadamente una tonelada de basura. Puedes ahorrar entre 700-1.200€ con los sistemas de pañales lavables con tu primer hijo. Sin embargo, con el segundo el ahorro podría ser de 1.400€.**

**Usando exclusivamente estos pañales, una familia puede reducir hasta un 20% la cantidad total de residuos.**

Sustituye tus tampones convencionales desechables por una copa de silicona reutilizable que recoge todo el flujo menstrual (Mooncup). Es cómoda, limpia y evita la exposición a productos químicos. No es necesario llevar recambios, por lo que no generas residuos y como dura años te ahorrará mucho dinero. Consulta la página web:

[www.mooncup.co.uk](http://www.mooncup.co.uk)

## CÓMO REDUCIR RESIDUOS EN NUESTROS HÁBITOS

Rechaza la publicidad que te ofrecen por la calle o invade tu buzón. Puedes poner en tu buzón una pegatina de: "Por favor, publicidad NO, gracias".

Antes de echar cualquier producto o envase al cubo de basura asegúrate de que ocupe el mínimo espacio. Compacta al máximo bricks de cartón sacándoles el aire o latas de aluminio.

Asegúrate de que los productos que compras están fabricados a partir de materiales reciclados y los residuos que generan son reciclables también.

Compra productos que usen recambios. Muchos son recargables (toner de impresora, rotuladores, gel de ducha, etc.)

Reduce el consumo de productos de bricolaje tóxicos. Es posible encontrar pinturas, disolventes o productos para el tratamiento de la

madera menos contaminantes o alternativas con productos naturales.

Usa bombillas de bajo consumo, pueden parecer un poco más caras inicialmente, pero te durarán más que las clásicas y ahorrarás en el recibo de la luz, reduciendo además el número de bombillas que van al vertedero.

**Frente a las tradicionales bombillas incandescentes las de bajo consumo duran entre 6 y 8 veces más y consumen un 80% menos.**



### Para los regalos

Si tienes que hacer un regalo piensa en algo original y que además no genere residuos: entradas para un concierto, vale por una sesión de masaje...

Evita comprar productos o regalos que requieran pilas; si no puedes evitarlo, compra pilas recargables o renovables (solares, acumuladores, etc.)

Antes de comprar un libro, asegúrate de que no puedes encontrarlo en una biblioteca o pedirselo a alguien. Además de tener un surtido muy amplio, te ahorrarás espacio en las estanterías de casa.

**El mercurio que contiene una pila de botón puede contaminar un acuífero de 2 millones de litros. La energía que producen las pilas es 450 veces más caras que la de la red. Las pilas recargables de níquel-metal hidruro son las menos nocivas para el medio ambiente.**

### Cuando ya no te sirve

La ropa vieja no la tires. Si ya no te gusta pero es útil dónala a asociaciones benéficas. Hay contenedores con este fin repartidos por todas las localidades, pero puedes informarte de cuál es el más cercano a tu casa en la siguiente dirección de correo electrónico: [info@humana-spain.org](mailto:info@humana-spain.org). Si la ropa no sirve puedes reciclarla para trapos de cocina.

Móviles viejos: si ya no usas un teléfono móvil antiguo puedes donarlo de forma gratuita a la campaña de recogida "Operación

Reciclaje” [www.operacionreciclaje.com](http://www.operacionreciclaje.com). Si el teléfono no funciona acércate a depositarlo en un punto limpio.

## Ideas para reutilizar

Utiliza botes de cristal procedentes de mermeladas o aceitunas para guardar alimentos (especias, aceite, etc.), o para otros usos (botones, tornillos, pilas, etc.)

Tarrinas de helado: limpia las tarrinas de helado vacías y utilízalas como una tartera para guardar comida. También sirven para guardar cualquier cosa en casa, garaje o trastero, clavos, juguetes pequeños, maquillaje, bolígrafos y todos estos trastos pequeños que suelen convertirse en desorden.

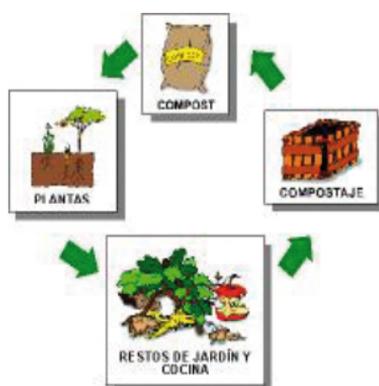
Latas de aluminio: pueden servir como botes de lápices si cortas la parte superior con un abrelatas.

Usa tu imaginación y recicla todo lo que se te ocurra, puedes usar latas de aluminio para diseñar tus propios pendientes.

**Casi el 50% de los residuos que generamos en casa son materia orgánica: podas de jardín, restos de alimentos vegetales, pelus de fruta, etc.**

Los residuos orgánicos se pueden aprovechar para hacer compost. El compostaje es la técnica mediante la cual se crean las condiciones necesarias para las que a partir de residuos orgánicos los organismos descomponedores fabriquen un abono de elevada calidad. Puedes descargar un manual para producir tu propio compost en:

[www.tierra.org](http://www.tierra.org)



## Cómo reducir residuos en la oficina

Utiliza el papel reciclado y libre de cloro. También puedes encontrar cuadernos, folios y sobres de papel reciclado.

Imprime sólo lo necesario, escribe y fotocopia por las dos caras.

Implanta un punto de reutilización de papel, donde se deposite aquel que aún pueda tener más usos (escribir por el otro lado por ejemplo).

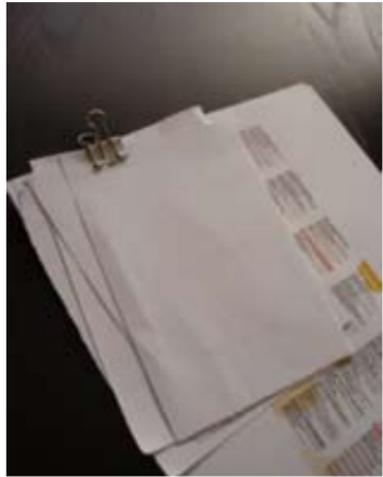
Compra material de oficina poco agresivo con el medio, sólidos y poco agresivos con el ambiente (en madera son más resistentes que en plástico): correctores de escritura y pegamentos sin disolventes tóxicos; actualmente ya existen ecológicos!

Recarga los tóners y cartuchos de tinta cuando se hayan terminado, reducirás un residuo difícilmente reciclable cada vez.

Lleva los residuos electrónicos al punto limpio municipal.

Evita propaganda o catálogos que no necesitas, puedes pedir su versión digital.

A la hora de agrupar documentos utiliza clips que tienen numerosos usos mejor que las grapas



## ALGUNOS TRUCOS PARA HACER LA COMPRA

Aquí proponemos algunos conceptos que nos pueden ayudar a mejorar nuestros hábitos de compra

### Productos locales y de temporada

Consumir alimentos locales y de temporada es siempre una idea sana, más económica y beneficiosa para el medio ambiente. Estos productos ofrecen el mejor aporte nutricional, ya que en el momento de su recolección mantienen intactas todas sus propiedades, suelen ser los más económicos, ya que al aumentar oferta, el precio disminuye. Y se contribuye a respetar el medio ambiente; al respetar el ciclo natural y la zona de producción de los alimentos, se evita la implantación de monocultivos intensivos que agotan la tierra.

En esta web, encontrarás calendarios de las frutas y verduras de cada temporada: <http://www.ocu.org>



## Agricultura ecológica

Su objetivo fundamental es la obtención de alimentos de máxima calidad respetando el medio ambiente y conservando la fertilidad de la tierra mediante la utilización óptima de los recursos y sin el empleo de productos químicos de síntesis.



## Comercio justo

El Comercio Justo es un movimiento internacional que reclama y promueve unas relaciones comerciales más justas basadas en una relación directa y de respeto mutuo, en el que productores y consumidores obtienen la garantía de producción fundamentada en el respeto a los derechos humanos y en el desarrollo auto sostenible.

Puedes encontrar en tu ciudad tiendas especializadas que ofertan este tipo de productos.

Puedes encontrar estos productos en cooperativas o tiendas especializadas en este tipo de comercialización.

## Más información

### Información sobre Amigos de la Tierra

[www.tierra.org](http://www.tierra.org)

[www.amigosdaterra.net](http://www.amigosdaterra.net)

[www.tierrabaetica.org](http://www.tierrabaetica.org)

[www.amicsdelaterra.org](http://www.amicsdelaterra.org)

[www.amics-terra.org](http://www.amics-terra.org)

### Campañas de Reducción de Residuos de Amigos de la Tierra

[usarynotirar.blogspot.com](http://usarynotirar.blogspot.com)

[zonaslibresdebolsas.wordpress.com](http://zonaslibresdebolsas.wordpress.com)

## Contacto

#### Amigos de la Tierra España. Sede

C/ Cadarso 16, bajo E

28008 Madrid

Tlf: 91 306 99 00/21

Fax: 91 313 48 93

[tierra@tierra.org](mailto:tierra@tierra.org)

[www.tierra.org](http://www.tierra.org)

#### Amics de la Terra Eivissa

C/ Metge Villangomez Ferrer, 6,

bajos, 2º Izq

Apdo. 07800 Eivissa

(Ibiza) Islas Baleares

Tlf: 971 31 74 86/84

[eivissa@tierra.org](mailto:eivissa@tierra.org)

#### Amics de la Terra Mallorca

Av. Comte de Sallent

07003 Palma de Mallorca

(Mallorca) Islas Baleares

Tlf: 971 75 79 39

Fax: 971 63 43 40

[mallorca@tierra.org](mailto:mallorca@tierra.org)

#### Amigos de la Tierra Baética

C/Miguel Cid, 45 Bajo

41002 Sevilla

Tlf: 95 491 55 09 Fax: 95 491 55 09

[adtbaetica@tierra.org](mailto:adtbaetica@tierra.org)

#### Amigos da Terra Galicia

Rúa da Concordia N°.20 2º esq.

32003 Ourense

Tlf: 988 37 43 18 Fax: 988 511 020

[galicia@tierra.org](mailto:galicia@tierra.org)

#### Amigos de la Tierra Zaragoza

C/ Colón 6-8 bajo

50007 Zaragoza

Tlf: 976 27 49 88

[aragon@tierra.org](mailto:aragon@tierra.org)

#### Amigos de la Tierra

Com. de Madrid

Tlf: 91 306 99 00/21

Fax: 91 313 48 93

[com.madrid@tierra.org](mailto:com.madrid@tierra.org)

[fuenlabrada@tierra.org](mailto:fuenlabrada@tierra.org)



**Amigos de  
la Tierra**

**[www.tierra.org](http://www.tierra.org)**