

Guía de sostenibilidad para hogares



en tiempos de confinamiento

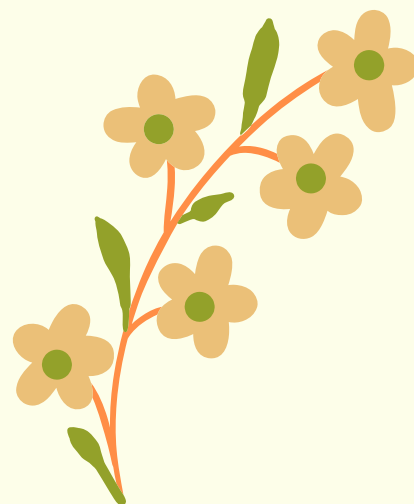
Durante el aislamiento hemos incrementado el consumo de **agua y energía**, así como la generación de **residuos** en nuestros hogares.

Las noticias de animales retornando a espacios habitualmente ocupados por los humanos y la evidente **recuperación de los ecosistemas**, han generado una ola de consciencia y sensibilidad, sobre el impacto negativo que hemos causado a la Madre Tierra.



Es un buen momento para revisar qué tan respetuosos somos con el ambiente y aprender cómo podemos disminuir la contaminación generada día tras día en casa.

Con el propósito de orientarte hacia un hogar más ecológico **Inspire2030** y el **Centro de Gestión Ambiental** de la **Universidad Tecnológica de Pereira** te invitan a seguir estas prácticas hogareñas eco-responsables.



Sigue el hilo



1. RECICLAJE

A

¡Es un buen momento para empezar!



El 80% de los residuos en Colombia son aprovechables, el 49% biodegradables y el 31% materiales como plástico, cartón, vidrio, metal.

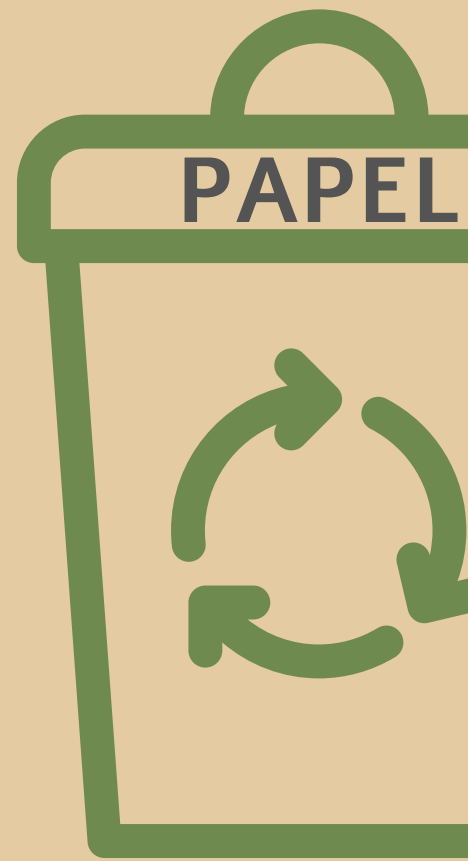
(PGIRS Pereira 2015-2027)

Sigue estos pasos para reciclar en tu casa:

En el estudio, oficina o biblioteca:

1. Pon una caja de cartón cerca del lugar donde estudies o trabajes, para que recolectes allí todo el papel que generes (facturas, revistas, periódico, incluye el rollo de cartón del papel higiénico).

2. Adecúa un pequeño recipiente plástico con tapa para materiales metálicos pequeños o que puedan ser cortantes, como ganchos de cosedora, puntillas, chinchas, etc.



1. RECICLAJE

B

En la cocina:

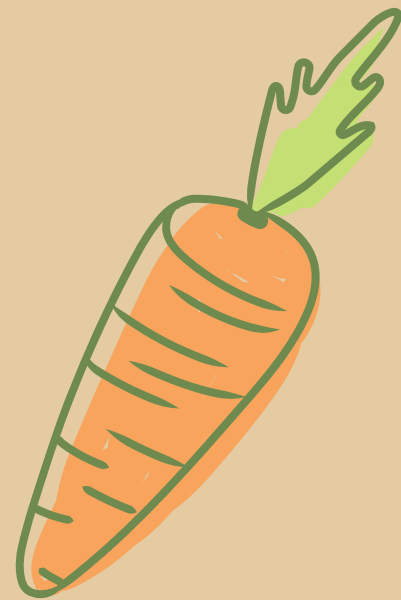


3. Instala un recipiente (ojalá con tapa) para el material aprovechable que no se daña si se ensucia un poco, tales como:

- Botellas plásticas (de productos de aseo y bebidas).
- Latas y metales.
- Bolsas plásticas (como la del arroz, granos, etc.).
- Botellas de vidrio.



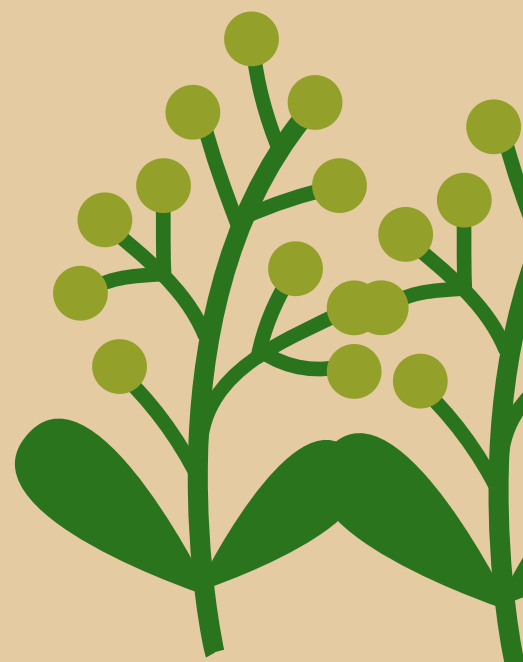
4. Instala a mano un pequeño balde o recipiente (con tapa) para los residuos biodegradables, como restos de alimentos y cáscaras.



CONSEJOS

Si es posible para tí, adecúa un sistema de compostaje para espacios pequeños (busca un buen tutorial en YouTube de fabricación de composteras).

Si no es posible, entrega estos residuos biodegradables aparte en doble bolsa para evitar el derrame de líquidos.





1. RECICLAJE

¿Qué sí debes hacer?

→ Limpia un poco los residuos que estén sucios o con restos de alimentos.

→ Marca tu bolsa con el aviso "RECICLAJE" para evitar que el camión de la basura se la lleve.

→ Contacta la **asociación de recicladores** más cercana a tu casa y en caso de no tener ningún contacto, déjala afuera que algún reciclador del sector se la llevará. En la siguiente página encontrarás contactos en Pereira.



NO RECICLABLES



RECICLABLES



BIODEGRADABLES

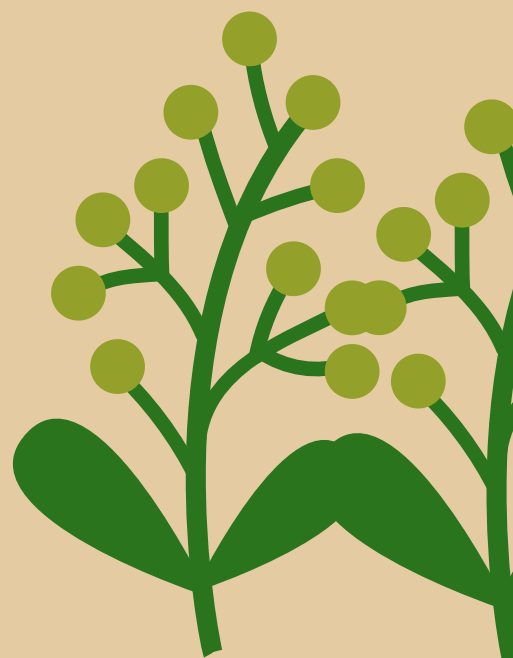
→ Es mejor **rasgar** el papel antes, así ahorrarás espacio y protegerás información y datos.

→ Empieza a usar el código de colores que regirá en Colombia a partir de 2021, bolsas **blancas** para reciclaje, **negras** para basura y bolsas **verdes** para biodegradables.

→ El **vidrio quebrado NO SE RECICLA**, es un peligro. Envuélvelo muy bien y le fijas un aviso antes de sacarlo a la basura que diga: **¡CUIDADO VIDRIO!**

¿Qué debes evitar?

→ Reciclar las bolsas de **carne y queso**, pues generan malos olores y requieren mucha agua para quedar aceptables para el reciclaje.

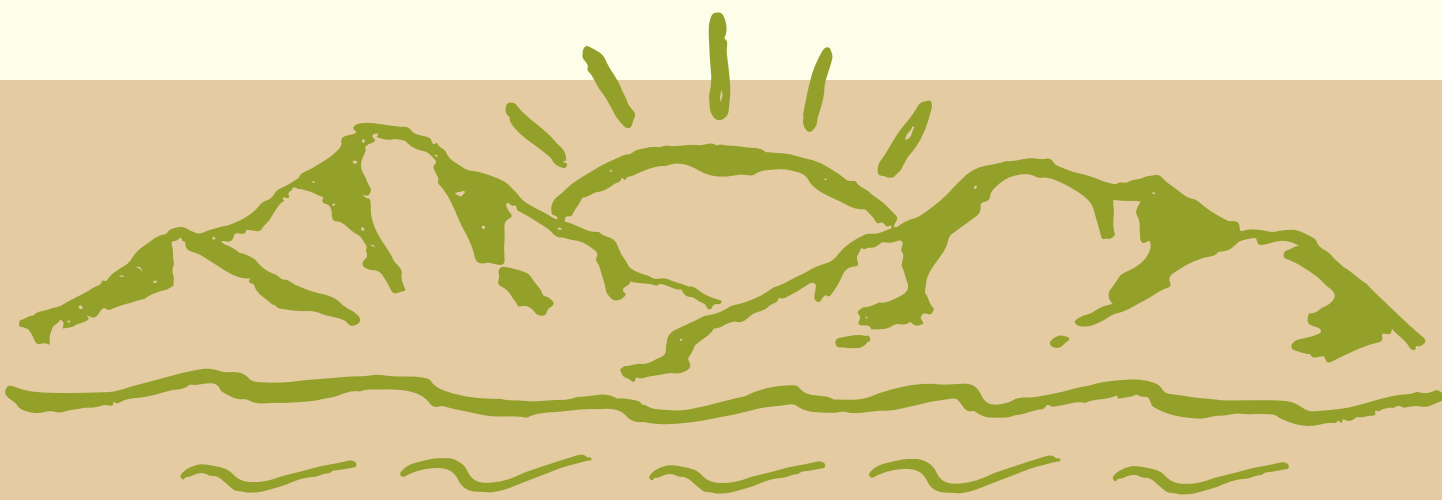


1. RECICLAJE

D

¿POR QUÉ RECICLAR?

- Disminuye la presión sobre el Relleno Sanitario (todos ya están a reventar).
- Disminuye las emisiones de Metano que generan las chimeneas del relleno sanitario (uno de los principales gases causantes del Cambio Climático).
- Disminuye la presión sobre la naturaleza (extracción de metales, madera, petróleo).



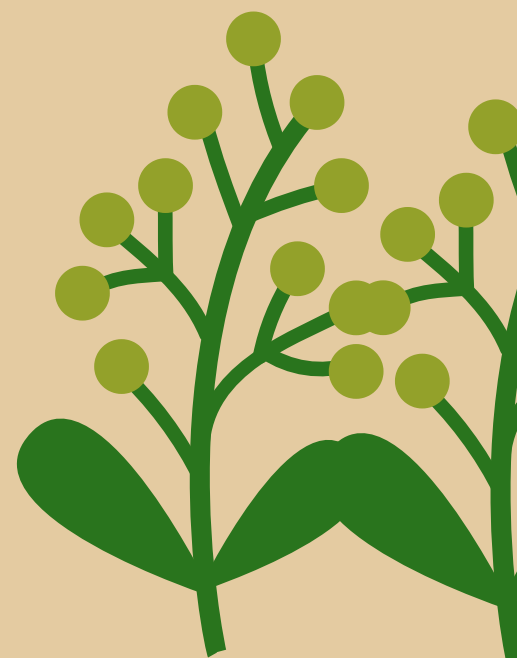
- Dignifica la labor del reciclador de oficio.
- Disminuye el consumo de agua y energía en los procesos productivos.

Puedes contactar estas asociaciones de reciclaje:

Infinity Recycle: 321 895 91 05

Makava: 313 657 66 78

Recycle Amor por el Planeta: 320 635 80 60



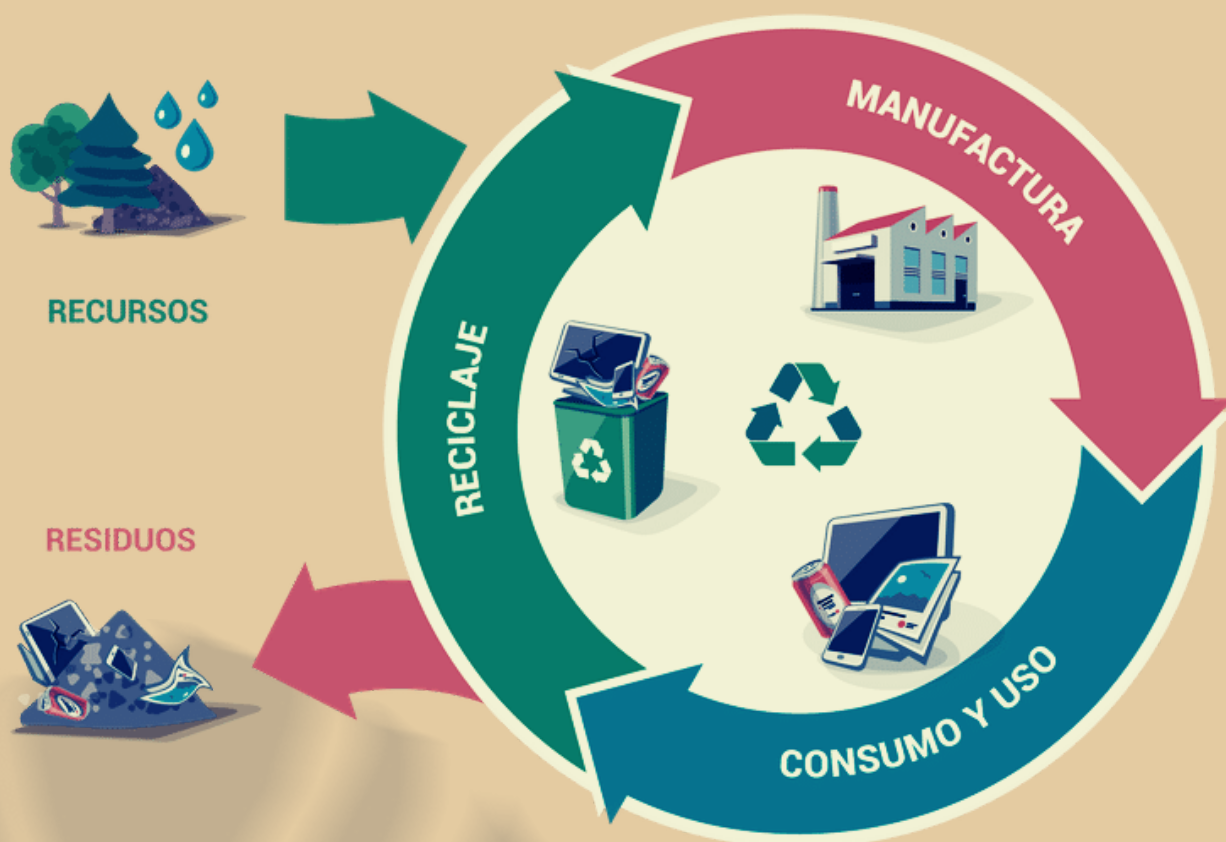
2. RESIDUOS PELIGROSOS Y ESPECIALES

A

El confinamiento es el momento ideal para organizar y despejar espacios, actividad en la que pueden salir muchos residuos, algunos peligrosos y especiales.



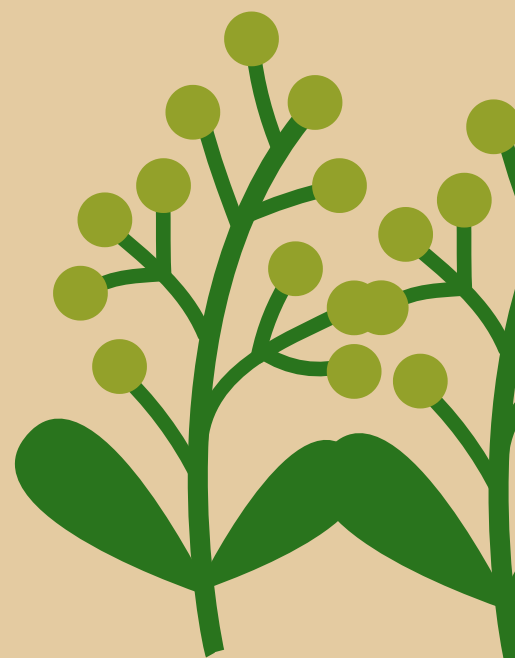
Guárdalos y cuando salgamos de la cuarentena llévalos al punto posconsumo más cercano.



Economía circular

LUMINA

Recuerda: En la UTP tenemos el punto posconsumo más completo del departamento de Risaralda.

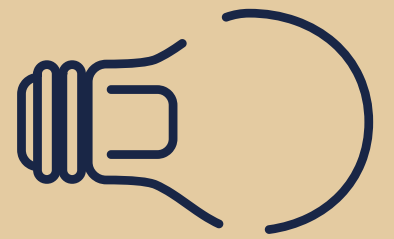


2. RESIDUOS PELIGROSOS Y ESPECIALES

B

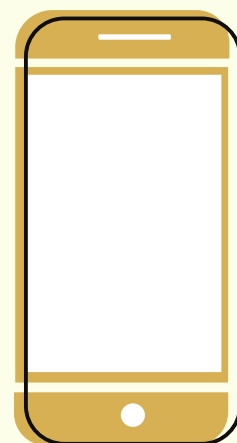
¿Qué residuos peligrosos generas en casa?

- **Medicamentos:** Todos los que estén vencidos, deteriorados o parcialmente consumidos. ¡Por favor **NO** los arrojes por el sifón!
Se han encontrado antibióticos y antidepresivos en los ríos.
- **Luminarias:** Contienen mercurio, por eso **NO** se pueden enviar al relleno, deben ser tratadas, además este material se puede recuperar.



- **Pilas y baterías:** ¡Ojo! las pilas **NO** se recargan en la nevera, solo vas a contaminar tus alimentos. Contienen también mercurio, lo que las hace peligrosas.
- **Aceite de cocina:** **NO** debe ir al sifón, tiene una disposición especial, déjalo enfriar, y después lo guardas en una botella plástica.
- **Plaguicidas de uso doméstico:** Son venenos y deben ir a plantas de tratamiento especiales.

- **Residuos de Aparatos Eléctricos y Electrónicos:** Trata de reparar tus aparatos electrónicos antes de descartarlos, sino es posible, estos se convierten en un residuo peligroso posconsumo.



2. RESIDUOS PELIGROSOS Y ESPECIALES

C



Residuos de pacientes con Covid-19.

Si tienes un familiar en casa con un caso confirmado de Covid-19, sus residuos son de riesgo biológico, para asesorarte sobre su manejo y recolección puedes llamar a la empresa gestora de residuos RH S.A.S.

Puedes comunicarte a los siguientes teléfono (aplica para la ciudad de Pereira) 317 647 1463 ó 317 496 8918.

Agujas y jeringas

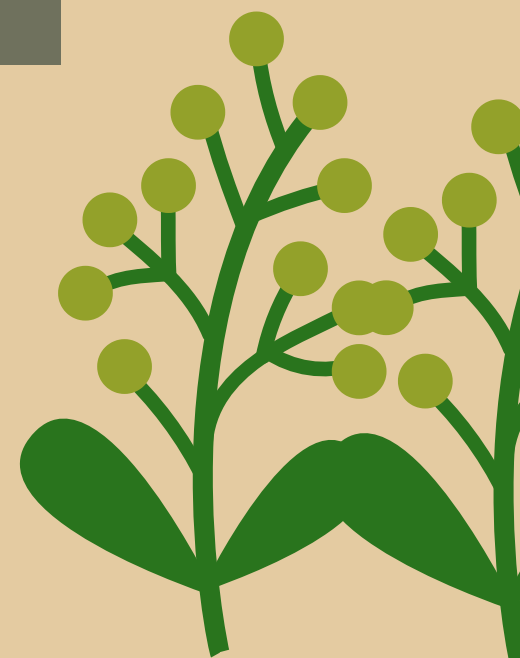


Si en tu casa se aplican inyecciones, ten cuidado con las agujas pues pueden ocasionar un accidente grave.

Una punción es una pesadilla biológica para cualquier persona y uno de los principales miedos de los colaboradores de las rutas de residuos.

Almacena tus agujas en un recipiente plástico rígido, de manera que nadie salga herido.

Cuando tengas tu recipiente casi lleno (3/4 partes) llévalo a tu IPS.



3. CUIDA EL AGUA

- Toma sólo una ducha por día y lo más corta posible.
- Cierra la llave mientras te enjabonas y te lavas el cabello.
- Aprovecha el agua lluvia para regar tus plantas, vaciar los sanitarios, lavar las canecas de la basura.
- Explora la posibilidad de instalar un sistema de recolección de agua lluvia.
- Utiliza un vaso al cepillarte, así evitarás el desperdicio.
- Si es posible aprovecha estos días para reparar goteras y fugas.



cuidamos cada gota

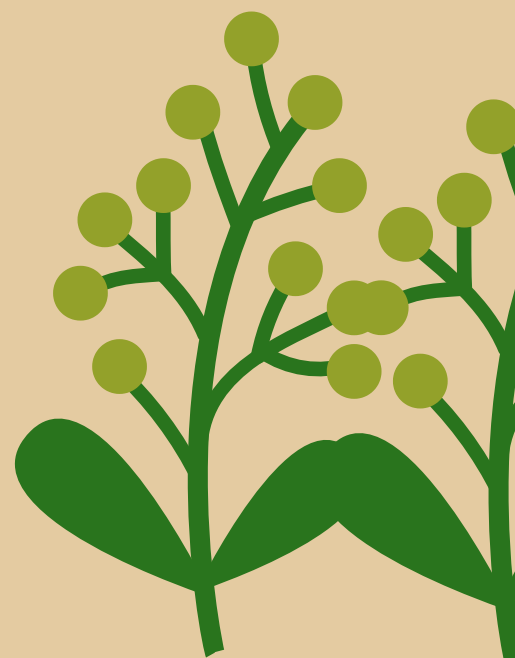


4. AHORRA ENERGÍA



- Apaga luces y electrodomésticos que no utilices.
- Evita tener varios dispositivos de entretenimiento encendidos al mismo tiempo.
- Procura que toda tu familia utilice un solo dispositivo de entretenimiento y no cada uno en el suyo.
- Busca otras actividades que no requieran de electricidad, como juegos de mesa o actividades lúdicas.

Actividades tan sencillas como ver televisión o planchar ropa, aportan gases que contribuyen al efecto invernadero y al calentamiento global.



5. DOMICILIOS CON MENOS BASURA

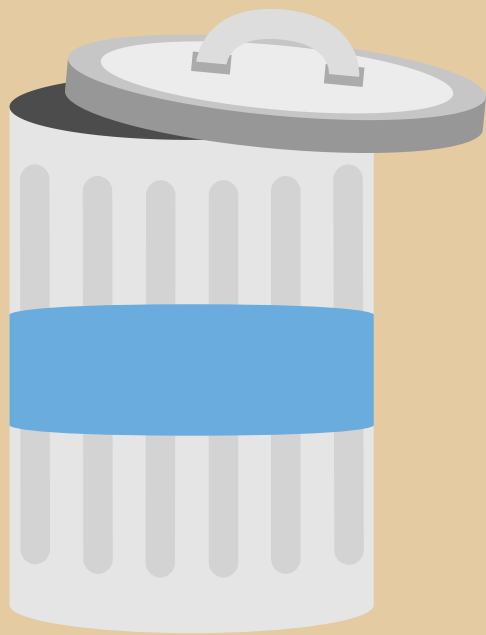


→ Antes de pedir a domicilio, pregunta por la **política ambiental** de la empresa e indaga por el tipo de empaque, la presión ayuda a hacer cambios.

→ **Prefiere** los empaques de cartón y los biodegradables, **evita** el Icopor y los plásticos.

→ Maneja principios básicos de **bioseguridad** con tu domicilio, evita pagar en efectivo, **limpia** los elementos que se puedan (basta **agua y jabón** como si fuera un utensilio de cocina) y **desecha** los empaques inmediatamente.

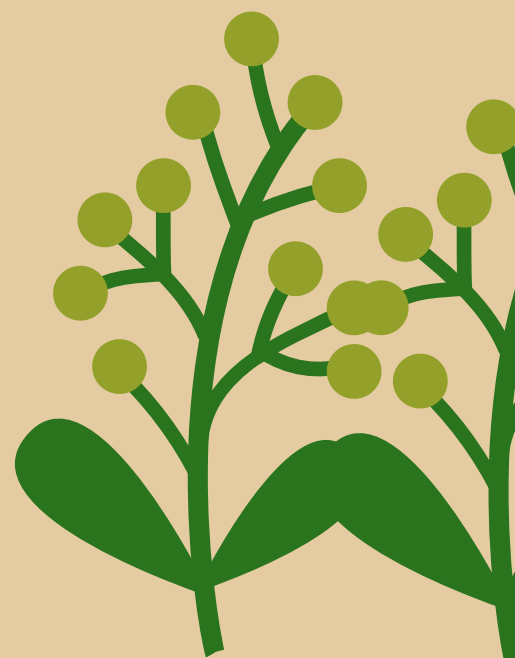
→ Pide tu domicilio en pacas de panela o en cajas de cartón evitando la bolsa plástica de un solo uso.



A tener en cuenta:

- El Covid-19 permanece en las superficies de cartón 24 horas, en las metálicas 2 días, y hasta 3 días en plástico y acero.
- Una bolsa de plástico convencional toma de 450 a 600 años en descomponerse.

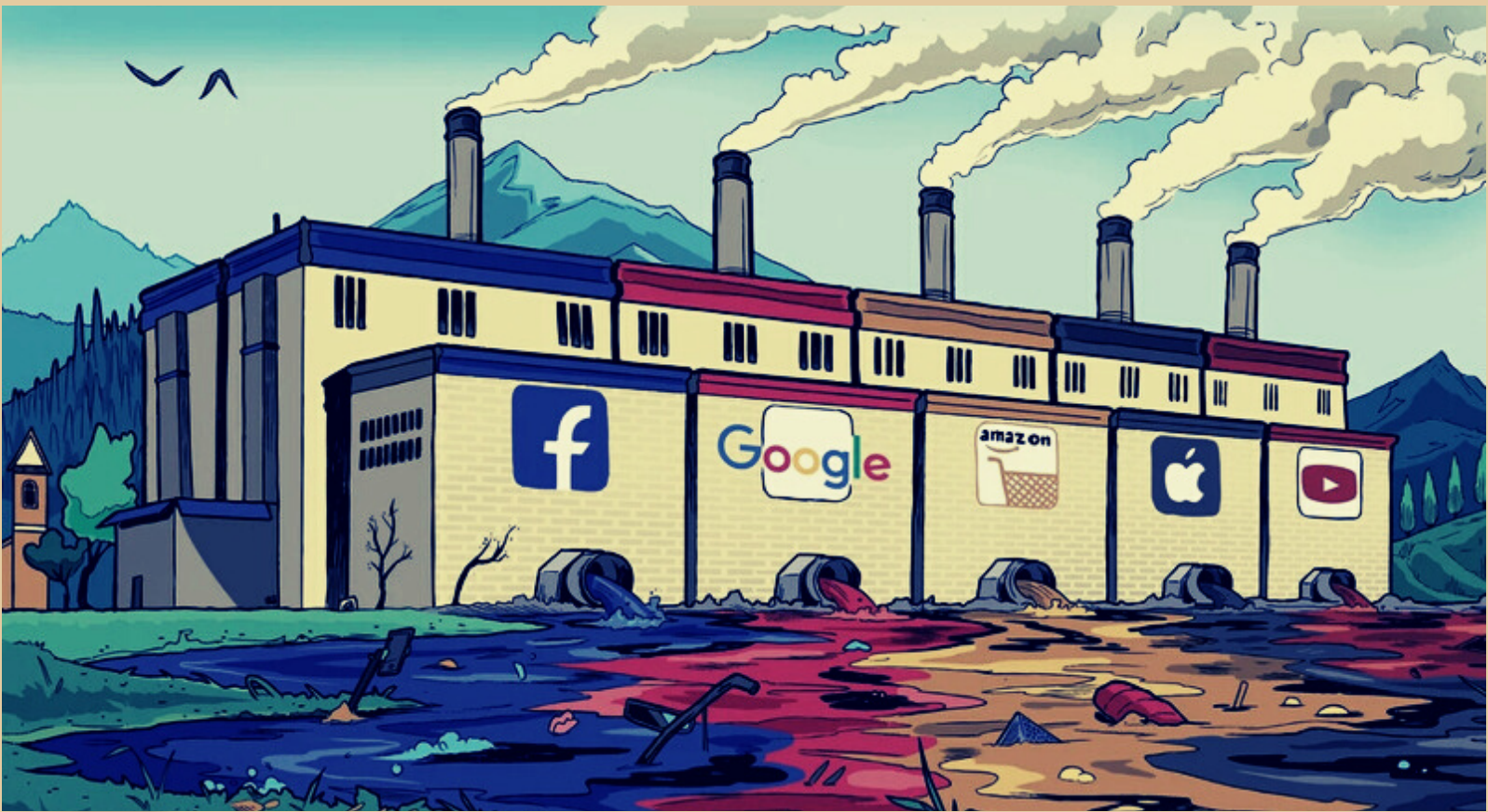
Fuente: (La vanguardia, 18/03/2020)
(Consoglobe, 04/10/2019)



6. USAR INTERNET TAMBIÉN CONTAMINA

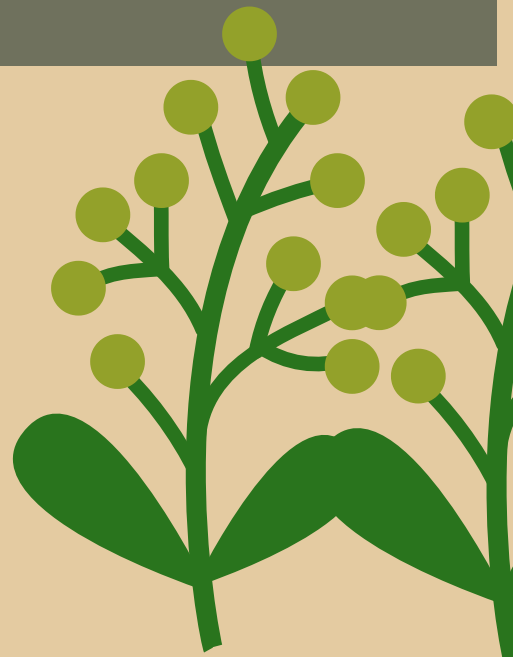
A

- Además de preocuparte por limpiar tu casa, e incluso tu mente, es un buen momento para aprovechar y **limpiar tu bandeja de correos**.
- Envía tus documentos adjuntos por **WeTransfer**. Un correo es más nocivo para el planeta cuando contiene un documento adjunto.
- Compensa la contaminación de tus búsquedas con **Lilo** o **Ecosia**, estos **buscadores alternativos** apoyan la reforestación y realizan proyectos sociales.



- Reduce la calidad de tus videos. Esta pandemia nos ha llevado a estar más tiempo frente a las pantallas. Una hora de video en un smartphone consume tanta energía como un refrigerador prendido durante un año.
- Privilegia la conexión en WI-FI pues consume menos energía que la 4G.
- Apaga tu módem y evita dejar aparatos en modo de espera durante la noche.

Fuente: (Cleanfox 03/04/2020)



6. USAR INTERNET TAMBIÉN CONTAMINA

B



Datos importantes:

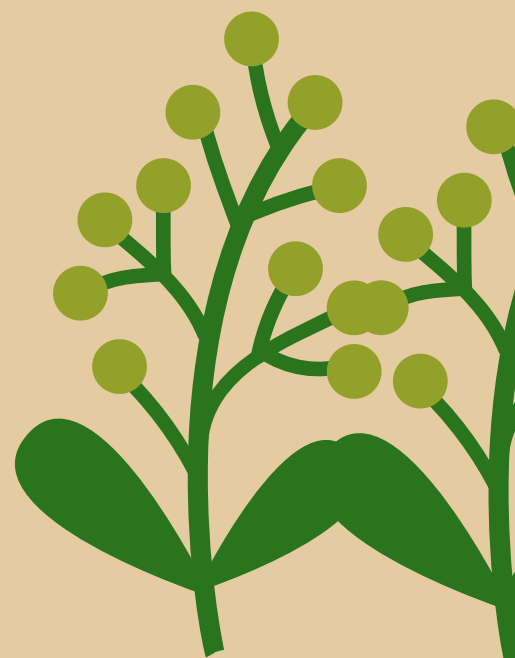
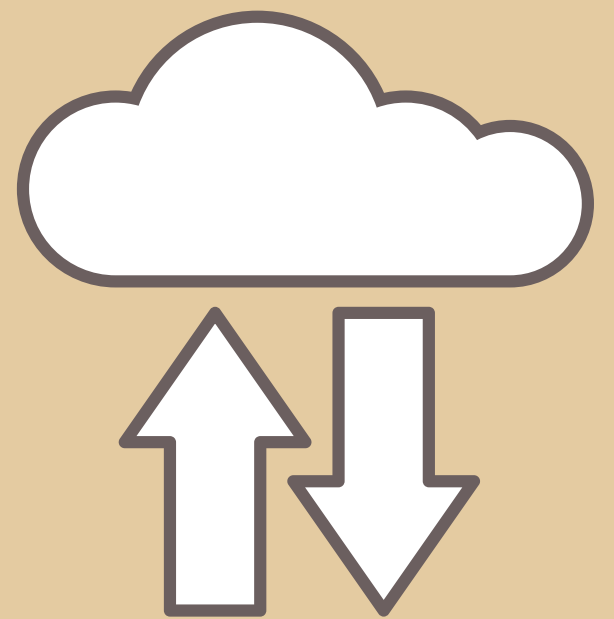
- El **60%** de los correos nunca son abiertos.
- **30 mil correos** almacenados durante un año consumen tanta energía que una **bombilla encendida** durante 24 horas.
- Un solo archivo adjunto emite **20 g** de CO₂, el equivalente energético de una bombilla encendida durante una hora.

→ Cada búsqueda emite en promedio **7 g** de CO₂/año y una persona en promedio hace **1600** búsquedas al año, esto equivaldría a **11 Kg** de CO₂ anuales, es decir **90 Km** recorridos en un Clío 4 ó en un Peugeot 208.

→ El video en línea es responsable del **1%** de la emisión global de CO₂ según The Shift Project.

→ Las tecnologías digitales representan el **4%** de la emisión de gases de efecto invernadero.

Fuente: (Cleanfox 03/04/2020)



7. PROLONGA LA VIDA ÚTIL DE LA BATERÍA DE TU CELULAR

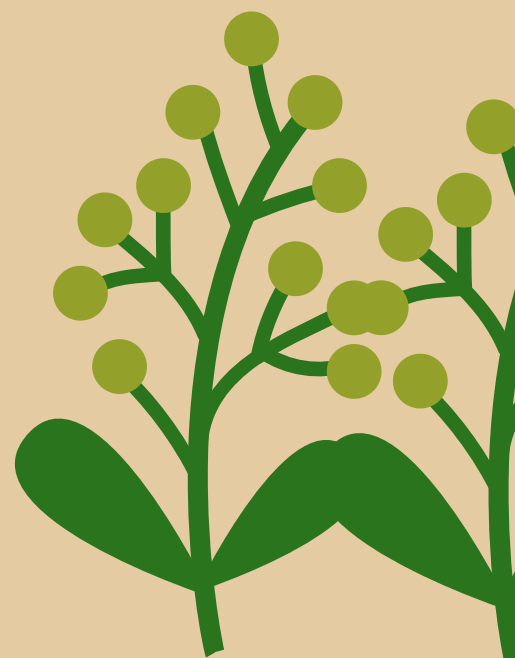


- Al descansar procura dejar tu teléfono en “Modo Avión” ó “No molestar”.
- Realiza una **carga eficiente** el tiempo requerido y evita cargarlo durante la noche y cerca de tu dormitorio, podría ser nocivo para tu salud y dañar la batería.

- Desactiva las **vibraciones** al digitar y las **notificaciones**, así evitas mirar constantemente tu teléfono y ahorraras energía.
- La pantalla consume el **80%** de tu **batería**, evita girarla y trata de reducir el brillo. ¡Tus ojos te lo agradecerán!
- Activa el modo “**Ahorro de energía**”.

Elije tu celular no sólo por su estilo, incluye en tu decisión criterios como durabilidad de la batería.

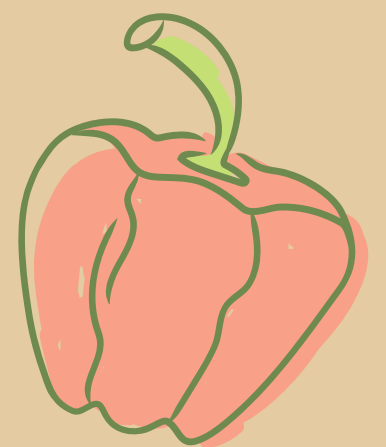
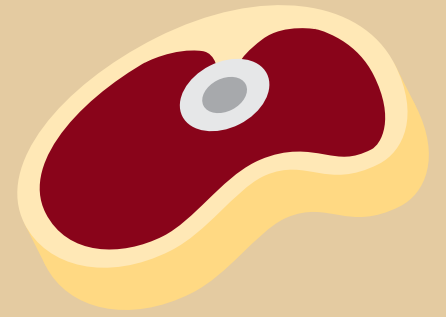
Para conocer una evaluación integral de un producto consulta:
www.goodguide.com



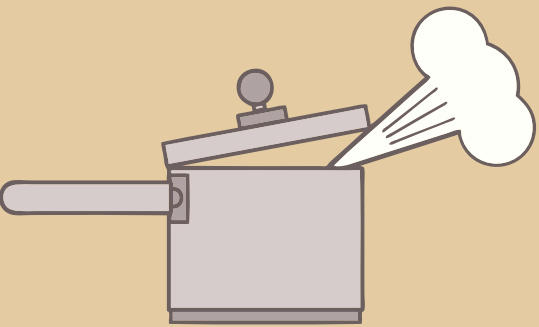
8. ECOLOGÍA EN LA COCINA

A

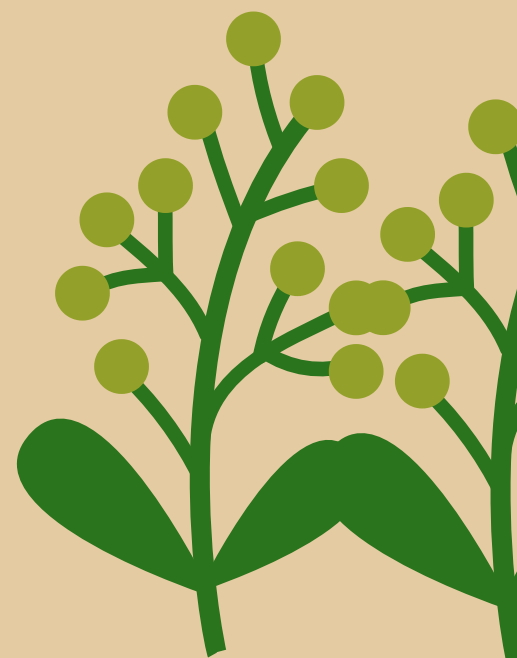
- Trata de consumir **menos carne** y productos de origen animal. La **producción pecuaria** es la principal causa de deforestación y gases de efecto invernadero.
- Si disminuyes tu consumo de carne, disminuirá también la necesidad de ir al supermercado, pues la carne pertenece al grupo de alimentos perecederos, que se deben consumir lo más frescos posible.



- Verifica constantemente el estado de tus alimentos para evitar desperdicios. Los granos, leguminosas y especias se conservan bien, pero con las frutas y verduras hay que tomar la correcta medida. Gasta primero lo que esté más susceptible a deteriorarse.
- Aumenta tu consumo de fruta y verduras, y prioriza los alimentos de producción local. La **huella de carbono** de un producto de tu región es mucho menor a la de uno importado.



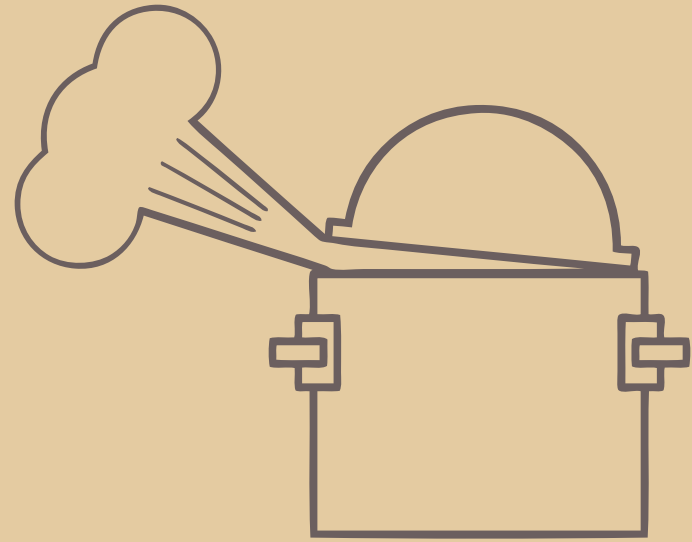
- Tapa las **ollas** cuando cocines para evitar las pérdidas de calor, así todo estará más rápido y utilizarás menos energía para el mismo plato.
- Apaga el fuego **antes de terminar** tu preparación, así usarás el calor residual de la hornilla y de la olla para terminar.



8. ECOLOGÍA EN LA COCINA

B

- Evita abrir el horno, pues después de cada apertura, el horno debe calentarse de nuevo para compensar el calor perdido.
- Cuando vayas a cocinar, enlista primero todo lo que necesitas de la nevera e intenta sacar de una sola vez los ingredientes. Abrir y cerrar la nevera gasta energía.



- Organiza un sistema sencillo para lavar la loza, primero ordena por categorías, luego mojas y enjabonas, y finalmente enjuagas todo junto. Así ahorrarás agua.
- Si te es posible aplica el lavado por fases con recipientes siguiendo esta cadena: barrido en seco, humedecer, enjabonar, primer enjuague, y enjuague final (busca un poco más en internet).
- Recuerda siempre cerrar la llave mientras lavas la loza.

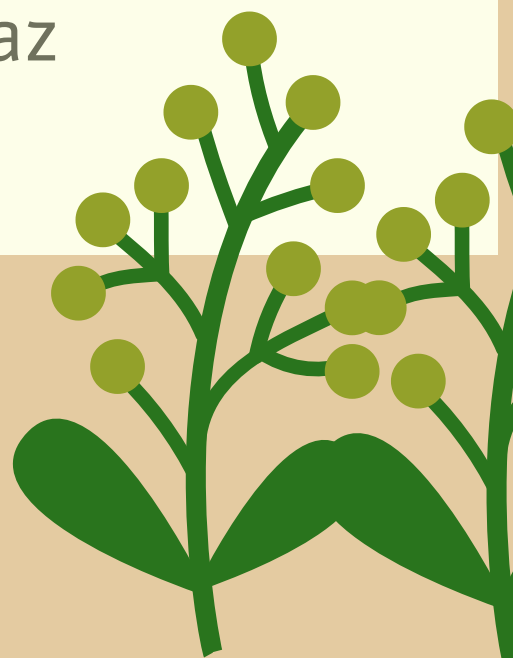


SIEMBRA LO QUE PUEDas

Es el momento de conectarse con la tierra y comenzar a sembrar, puede ser en baldes, en bandejas, en frascos, en bolsas.

Utiliza lo que tengas a mano y haz un jardín del tamaño que tu casa te lo permita.

Cada uno de tus gestos es un acto de valentía cualquiera que sea, y este debe ser el punto de partida para ir más lejos.





¡Gracias por leer!


Esta guía es un aporte que realizamos desde Inspire2030 y el Centro de Gestión Ambiental de la UTP, a la construcción de una sociedad más sustentable!




Si quieres saber más contáctanos:

 **Liliana Narváez**
321 899 7919


 **Diana Belalcázar**
310 521 7586


 **Víctor Ramos Q.**
310 402 2195


 movegreen2050@gmail.com



Centro de Gestión Ambiental-UTP

 <https://www.utp.edu.co/centro-gestion-ambiental/>

 gestionambiental@utp.edu.co

 @CentrodeGestionAmbientalUTP

Textos y diseño:

Liliana Narváez C., Víctor Ramos Q., y Juliana Agudelo V.

Agradecimientos por la revisión:

Aída García A., Julieta Loaiza L., y Diana Hernández M.

