

La casa que no contamina.

1.- TRANSPORTE:

Viajar en guagua, dentro de las ciudades. - Ahorra combustible y descongestiona el tráfico.

Viajar en tren o autocar, en viajes largos. - Ahorra combustible y se produce en nosotros menor cansancio.

Entre islas o continente-islas, a ser posible viajar en barco. - Contamina mucho menos que el avión aunque la relación "precio-tiempo de viaje" incline a utilizar más el avión.

2.- HABITACIÓN INFANTIL:

La pintura de la habitación debe estar libre de plomo y ser, preferentemente, al agua. - Es mucho menos tóxica.

Las literas o camas, en madera resistente. - En "madera" porque es más sano para la salud y "resistente" para no tener que cambiar de muebles demasiadas veces en poco tiempo.

3.- PUERTAS:

En ellas no deben emplearse barnices tóxicos. - Es más sano para la salud.

A ser posible, que sean de madera maciza. - Por motivos de salud.

4.- JARDINERÍA:

La terraza es un buen lugar para crear un espacio verde en la casa. - Practicar la jardinería desarrolla el sentido estético, la sensibilidad, el afecto y respeto a la naturaleza, aparte de embellecer.

Con la basura orgánica se puede fabricar abono para alimentar la tierra de las jardineras. - Este abono natural es tan bueno como cualquier otro y resulta gratis.

5.- ENERGÍA SOLAR: (En el caso de que nos la podamos permitir).

Los paneles de energía solar transforman las radiaciones del sol en energía, que podemos emplear para la calefacción y el calentador del agua. - Es un gasto fuerte inicial -su compra e instalación- pero se amortigua con creces y ahorra mucha energía.

6.- CISTERNA:

Colocar una botella cerrada rellena de arena. - Reduce el consumo de agua sin perjuicio de la eficacia.

No utilizar desodorantes que tiñen el agua. - Son inútiles y dañinos para la salud y el bolsillo.

7.- LAVABO:

No dejar gotear el grifo y cerrarlo mientras se cepilla los dientes. - Una sola gota por segundo se convierten en 30 litros al día; por lo tanto, grifo que gotee...rápidamente a arreglarlo.

Colocar un rociador de presión o inyector de burbujas. - El agua se dispersa mejor,

se frena en la salida y se consume menos produciendo igual rendimiento.

8.- DUCHA:

Siempre ducha, mejor que baño y cerrar el grifo mientras nos enjabonamos.

- Por motivos de ahorro de agua y dinero.

Instalar un calentador a gas. - Consume tres veces menos energía que uno eléctrico. Los eléctricos -y según qué sistemas- sólo son rentables cuando se están usando casi constantemente.

9.- JABÓN:

Utilizar jabón "neutro". - Respeta el ph de nuestra piel.

En la limpieza del baño, no utilizar lejías de forma abusiva. - La lejía no limpia, sólo desinfecta y su abuso crea problemas para la salud.

10.- BOMBILLAS:

Emplear bombillas halógenas de bajo voltaje o las bombillas fluorescentes y especialmente las de "bajo consumo".

- Proporcionan muchas horas de luz y ahorran energía.

Aprovechar al máximo la luz natural: es la mejor, siempre. Conviene "adelantar" tareas e irse pronto a dormir. - Está comprobado que las mejores horas de descanso son las que están entre las 10 h. de la noche y las 6 h. de la mañana. Eso también ahorra dinero y hace mejorar en salud física y psíquica.

Apaga las luces que no necesites (de bombillas incandescentes), aunque sólo sea por uno o dos minutos. - Al cabo de un mes esos minutos se han convertido en horas.

11.- DORMITORIO:

Utilizar camas de tipo futón, hechas de algodón. La ropa de cama ha de ser; también, de tejidos naturales. - Fundamentalmente por motivos de salud: transpiran mejor que cualquier fibra y retienen mejor el calor.

El mejor colchón es el de lana, pero ya que éste requiere muchos cuidados, al menos no recurrir nunca a los de muelles. Estos muelles del colchón o de los somieres metálicos pueden imantarse e interferir en los campos electromagnéticos del cuerpo humano, produciendo insomnio y desasosiego.

12.- PILAS:

No tirar jamás las pilas en relojes, radios, juguetes, etc... a la basura. Hay que depositarlas en contenedores adecuadas. - Los productos químicos de que se componen son altamente contaminantes, especialmente las de botón: contienen mercurio y éste se infiltra con mucha facilidad en el subsuelo.

Preferiblemente, no utilizarlas, pero en caso afirmativo, que sean "recargables". - Las hay en el mercado; son algo "incómodas" pero son mucho más "respetuosas".

13.- PAPELES:

Separar el papel y el cartón de los restos de basura, ponerlos aparte y echarlos en los contenedores dedicados a ello. - Colabora en su reciclaje y se reduce la tala de árboles con cuya madera se fabrica la pasta de papel y cartón.

Utilizar folios y sobres de papel reciclado. - Se fomenta, así, que los fabricantes inviertan más en reciclaje de la pasta de papel, con lo que eso significa de tregua para los bosques.

Usar papeles, folios, hojas que tengan libre una cara para escribir en la otra: toma de apuntes, notas, recados,... - Es una manera de tirar menos a la papelera. (El reciclaje todavía resulta costoso y caro).

Emplear lo menos posible los correctores líquidos. - Contienen tricloroetano, gas que daña la capa de ozono; conviene buscar marcas que no contengan esta sustancia.

14.- LAVADORA:

Cargarla siempre al máximo -sin pasarse-. - Una lavadora normal gasta igual de agua llena o vacía.

Lavar en un programa de agua fría. - El agua caliente sólo es beneficiosa en casos de extrema suciedad y, de otro modo, incluso es muy perjudicial para la ropa y para la misma lavadora.

Con un detergente sin fosfatos. - Los fosfatos son muy contaminantes y no son biodegradables.

No usar suavizantes. - No tienen sentido en climas templados o cálidos como el nuestro, son un gasto inútil y son muy contaminantes.

Al comprarlas, cuanto más simples o sencillas mejor. - Por economía.

15.- FRIGORÍFICO:

Conservar los alimentos sin poner al máximo el termostato. - Ni beneficia realmente la conservación de los alimentos ni la duración del frigorífico.

Abrir sus puertas la menor cantidad de veces posible y durante el menor tiempo posible. - Así se ahorra energía y se mantienen mejor los alimentos.

Al comprarlo, que no tenga CFC's. - Este gas es responsable del agujero de ozono.

No introducir en él alimentos calientes; esperar a que se enfrién. - Se produce un aumento considerable de gasto de energía y se perjudica al resto de alimentos que ya estaban dentro.

En caso de producir hielo en sus paredes, hacerle una revisión técnica y descongelarlo. - Se conseguirá reducir notablemente su consumo y aumentar la calidad de frío.

16.- BASURA:

Comprar la menor cantidad posible de productos empaquetados. - Se produce menos basura y menos contaminación.

No tirar productos químicos, pinturas o medicinas al cubo de la basura. - Esos productos químicos acabarán infiltrándose en los suelos y aguas subterráneas.

Clasificarla: materia orgánica por un lado; vidrio en otro recipiente; papel y cartón en otra bolsa; latas en otro recipiente;... - Es cuestión de ayudar a reciclarla y evitar la contaminación lo más posible.

Envases retornables antes que desechables. - Por razones de ecología, higiene-salud y economía.

17.- ARMARIOS:

En la cocina, utilizar armarios de madera maciza. - Los de aglomerado contienen "formaldehído" que puede contaminar la comida y, además, con la humedad se inflan y se hacen inservibles ya.

18.- FREGADERO:

No utilizar productos para lavar la vajilla que contengan productos tóxicos.

- El agua, mezclada con vinagre o limón, son perfectos para quitar la grasa.

19.- HORNO:

Con puerta de cristal. - Ahorra energía al ver lo que se cocina dentro.

20.- RADIADORES:

Siempre provistos de termostatos. - Ello permite regular su potencia y gastar sólo lo necesario.

Mejor, siempre, abrigarse bien que conectar aparatos. - El calor humano es más sano que cualquier otro.

Pegar bandas adhesivas debajo de las puertas y arreglar puertas y ventanas que no cierren bien. - Se evitarán corrientes de aire que se llevan el calorcillo.

Si ha de haber aparatos calefactores, que sean radiadores o estufas de gas. - Resecan menos el ambiente y calientan de manera más uniforme y eficaz la casa.

21.- SOFÁS, SILLONES:

No utilizar aquéllos que estén rellenos de espuma de poliuretano. - Desprenden un gas que es nocivo para la salud.

22.- MUEBLES, en general:

Siempre de madera maciza; jamás de plástico. - Son mejor para la salud y embellecen.

La posibilidad de un asiento bajo, de lana o algodón con soporte de mimbre, caña o madera maciza es una buena solución para sentarse o estar en el suelo. - Las moquetas o alfombras sintéticas desprenden vapores de formaldehído, gas nocivo para la salud.

23.- SUELOS:

De tarima, corcho o baldosas. - Los de tarima o corcho aíslan mejor del frío y la humedad, transpiran muy bien. Los peores suelos son los de moqueta y gres.

24.- TELEVISIÓN Y ORDENADOR:

Mirar la televisión a distancia. - Emite radiaciones nocivas y cansa mucho la vista si es en color.

Al trabajar con ordenador, utilizar un buen filtro y estar a la máxima distancia posible de la pantalla. - Esto ayuda a descansar la tensión ocular.

No estar nunca más de una hora seguida frente a la pantalla del ordenador: hacer pausas frecuentes y aprovechar para mirar a lo lejos (10' cada hora). - Para relajar la vista.

25.- ACRISTALAMIENTO:

Instalar doble acristalamiento en ventanas. - Ayuda a reducir el ruido ambiental y ahorra calefacción.

Si ello no es posible, las contraventanas y cortinas gruesas también aíslan.