

MARZO·2020

MES DEL CONSUMO SOSTENIBLE



PRO CONSUMIDOR
INSTITUTO NACIONAL DE PROTECCIÓN
DE LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR



Hacia un consumo sustentable, saludable y seguro en República Dominicana

EA lo largo del tiempo, hemos escuchado sobre el consumo sustentable y las diferentes formas que tenemos las personas para crear un mundo más sostenible. Vivimos en una sociedad de consumo y, aunque no podemos detener totalmente la contaminación aún, sí podemos practicar un consumo sustentable, llamado también consumo responsable o consumo consciente, que disminuya los daños ambientales y ayude a que la calidad de vida sea posible para nuestra generación y las siguientes.

Este consumo socialmente responsable nos incita a tomar conciencia sobre las elecciones que hacemos al momento de comprar, si estamos alentando o limitando el impacto ambiental negativo del consumo, si los productos y servicios que adquirimos minimizan el uso de los recursos naturales, la generación de materiales tóxicos y residuos, e involucra la adopción de tendencias y estilos de vida con menor impacto ambiental.

Es por ello que es importante fortalecer la acción colectiva y llevar información clara y oportuna de que dicho tema corresponde a derechos sociales y humanos y que del consumo actual depende en gran medida la sostenibilidad del planeta.

Al respecto, desde simples iniciativas y hábitos de consumo podemos crear cambios positivos e importantes. Los hábitos de vida, son nuestras actividades y comportamientos ordinarios, es decir, nuestras acciones y costumbres diarias.

En la actualidad nuestro modo de vida, ha evolucionado enormemente. Por ejemplo, hacemos la compra a través de Internet, gran cantidad de tiempo la pasamos sentados frente a nuestras computadoras, lo que hace que la vida sea enormemente sedentaria. Debido a este nuevo estilo de vida que estamos desarrollando, no tenemos claras cuáles son las implicaciones de estas actividades sobre el medio ambiente.

Casi todas las acciones que realizamos conllevan (aunque no seamos conscientes de ello) una serie de consecuencias sobre el medio ambiente. Encender un interruptor, abrir un grifo, etc., sin necesidad, traen resultados negativos a los recursos naturales y a la atmósfera, como otras implicaciones.

¿Pero cómo puedo contribuir a disminuir la huella ecológica de mi país?

La huella ecológica es un indicador del impacto ambiental generado por la demanda humana que se hace de los recursos existentes en los ecosistemas del planeta, relacionándola con la capacidad ecológica de la Tierra de regenerar sus recursos.



Aunque no seamos muy conscientes de ello, el hecho de que tengamos hábitos de vida respetuosos con el medio ambiente hace que podamos contribuir en la reducción de la huella ecológica del país en el que vivimos.

Como dijimos anteriormente, todos tenemos un impacto directo sobre el medio ambiente debido a nuestras actividades diarias. El reducir nuestra huella ecológica personal implica contribuir a reducir, en una pequeña pero siempre importante parte, la huella ecológica de nuestro país.

A continuación te ofrecemos algunos hábitos que puedes comenzar hacer para disminuirla:

Reduce, Recicla, Re-Utiliza: Las grandes tres reglas del reciclaje!

Es necesario reducir nuestro consumo de productos y alimentos empaquetados. Usa bolsa de tela para el mercado en vez de bolsa de plástico. Los solventes de plásticos no son necesarios para beber del vaso. En vez de botellas de plástico, lleva el agua en cantimploras de aluminio. Compra bebidas en botellas de vidrio o envases retornables. Hay miles de opciones.

Muévete en bicicleta:

No utilices el automóvil para trayectos cortos ya que la relación “consumo de combustible/espacio” recorrido es muy alta; Además la bicicleta reduce el riesgo de infartos, el colesterol y genera endorfinas.

Expertos en la salud, afirman que 10 minutos en bicicleta, mejoran la circulación, 20 minutos refuerzan el sistema inmunitario, 30 minutos mejoran el corazón, 40 minutos aumentan la capacidad de los pulmones, 50 minutos aceleran el metabolismo, 60 minutos controlan el peso, el bienestar general y eliminan el estrés.

Desconecta los aparatos:

Hay aparatos electrónicos que consumen energía aun apagados, y esta representa el 10% del consumo mensual de energía en el hogar. Si desconectamos los aparatos electrónicos totalmente, tales como licuadoras, extractores de grasas, cargadores de celulares, microondas, televisores, etc., estaremos haciendo un consumo sustentable.

Prefiere productos amigables con el ambiente

En la actualidad existen muchos productos amigables con el ambiente. Te recomendamos que observes la información suministrada en las etiquetas, que tipo de empaque se utilizó (si puede ser reciclado o no), así como los químicos que contiene el producto, que puedan ser nocivos para la salud o el ambiente (por ejemplo, la composición de detergentes y pesticidas).

Sé crítico e infórmate de las consecuencias sociales y ecológicas de la generación de los productos que consumes habitualmente.

Imprime si es necesario

Se estima que cada persona consume un promedio de 40 kg de papel por año. El papel en sí no es contaminante, pero la obtención de la materia prima depende de la tala de los bosques y, además, su procesamiento sí es absolutamente contaminante. Así que evita imprimir y utiliza los recursos digitales para almacenar, remitir y leer información.

En caso de imprimir, optimiza al máximo el uso de papel: imprime siempre a dos caras, con bajos niveles de tinta (para facilitar el reciclado) y usa papel reciclado.



Otros consejos de Consumo sustentable:

- Consume sólo lo que necesites
- No hagas caso de las ofertas que sólo te inducen a consumir más.
- Utiliza los puntos limpios de tu población: lleva pilas, electrodomésticos, productos químicos (disolventes, etc.), radiografías, aceites.
- Cierra el grifo mientras te enjabonas, te cepillas los dientes, etc.
- Utiliza productos de limpieza biodegradables o más naturales (por ejemplo, en vez de detergentes desengrasantes, utiliza los desengrasantes naturales, como el limón).
- Planta tu huerto en casa.

En conclusión, con estas iniciativas puedes crear hábitos, los cuales se hacen en 21 días y contribuir con estilos de vida más sustentables.

Desde Pro Consumidor hacemos un llamado a toda la población dominicana a comprar y utilizar bienes y servicios de manera responsable para minimizar la utilización de recursos naturales, reducir las emisiones de contaminación y desechos, a fin de evitar poner en riesgo la vida de nosotros y las generaciones futuras.

¡Digamos SÍ al Consumo Sustentable!