



## EL PODER DE UNO: UNA GUÍA PARA UN ESTILO DE VIDA SOSTENIBLE Y ACORDE CON LA REALIDAD DEL PLANETA\*

¿Cómo podemos los consumidores aplicar nuestros derechos, nuestro poder y nuestra responsabilidad?

El Poder de Uno significa que millones de personas, alrededor del mundo, realicen acciones pequeñas pero constantes a favor del ambiente, como las que describimos a continuación.

### NO-NUNCA

**NUNCA** compre, bajo ninguna circunstancia, animales o plantas silvestres. Denuncie, ante las autoridades, a personas que trafiquen especies silvestres. adquiera como mascotas, solamente animales domésticos como perros o gatos. Preferiblemente, que estos sean de refugios de rescate especializados. **NO SEA RACISTA**, al querer solamente perros de raza. Si adquirimos un perro o un gato mestizos estamos haciendo una buena obra a la vez que ganamos una gran compañía en nuestras casas.

**NUNCA** adquiera muebles ni nada en que se haya utilizado madera proveniente de bosques tropicales. Asegúrese que hayan sido construidos con maderas provenientes de plantaciones. Denuncie a personas o empresas que estén extrayendo madera de bosques tropicales. Hágalo por medio de la prensa y coordine con más personas y grupos organizados en su comunidad o en su país. La unión hace la fuerza. Sigamos el ejemplo del mártir ecologista Chico Méndez quién logró salvar una gran parte de los bosques del Amazonas.

**NUNCA** desperdicie agua. Controlemos el funcionamiento de los tubos, cañerías y artefactos sanitarios.

**NUNCA** deje funcionando el motor del vehículo sin necesidad. Todos los años, cada automóvil produce hasta cuatro veces su propio peso en dióxido de carbono, el principal gas invernadero.

**NO** use las luces de su casa u oficina cuando no sea indispensable, igual que la computadora o el equipo de música. Producir energía es muy costoso y contaminante, provoca enormes impactos ambientales.

**NO** consuma más de lo necesario.

---

\*Mayor información en la página de APREFLOFAS: <http://www.preserveplanet.org>



## SÍ-SIEMPRE

Ejercite la reflexión ética frente a todo producto o servicio y tome decisiones coherentes con el ambiente, nuestra cultura y el beneficio colectivo. Debemos elegir productos o servicios de menor impacto ambiental, por ejemplo: camine o viaje en bicicleta, siempre que sea posible. Utilice el transporte público. Aplique el ahorro de energía en su casa, lugares de trabajo y de estudio. Instale bombillos de ahorro energético y larga vida. Apoye las campañas de promoción para utilizar la energía renovable, como la solar, la eólica o la geotérmica en vez de la generada por el petróleo.

Use vinagre o bicarbonato de sodio con agua caliente, en lugar de sustancias químicas, para destapar las cañerías en casa.

Obtenga compost o lombricompost a partir de residuos orgánicos domésticos o agrícolas. Fertilice el jardín con estos abonos orgánicos y no con químicos.



Compre productos que no generen residuos y, de no ser posible, que por lo menos estos residuos no sean peligrosos.

Cuide los espacios verdes urbanos, ya que de ellos depende en gran parte nuestra salud.

Compre ropas de telas hechas con fibras naturales como algodón, hilo, yute y lana.

Evite los blanqueadores con cloro. El cloro reacciona con otros productos químicos y contamina el ambiente.

Compre y consuma alimentos sanos. Es importante diversificar nuestra alimentación. Nuestro organismo necesita vitaminas, proteínas, calorías, minerales, etc., que no se encuentran solo en las frutas, sino en la carne, las verduras, las hortalizas, los lácteos y el pescado. Evite el consumo

de alimentos con alto grado de carbohidratos, que son vendidos en cadenas de comida rápida (Mac Donald's, Burger King, etc.). Aparte de ser bastante dañinos para su salud, promueven el consumo y el desperdicio de los empaques en que son vendidos.

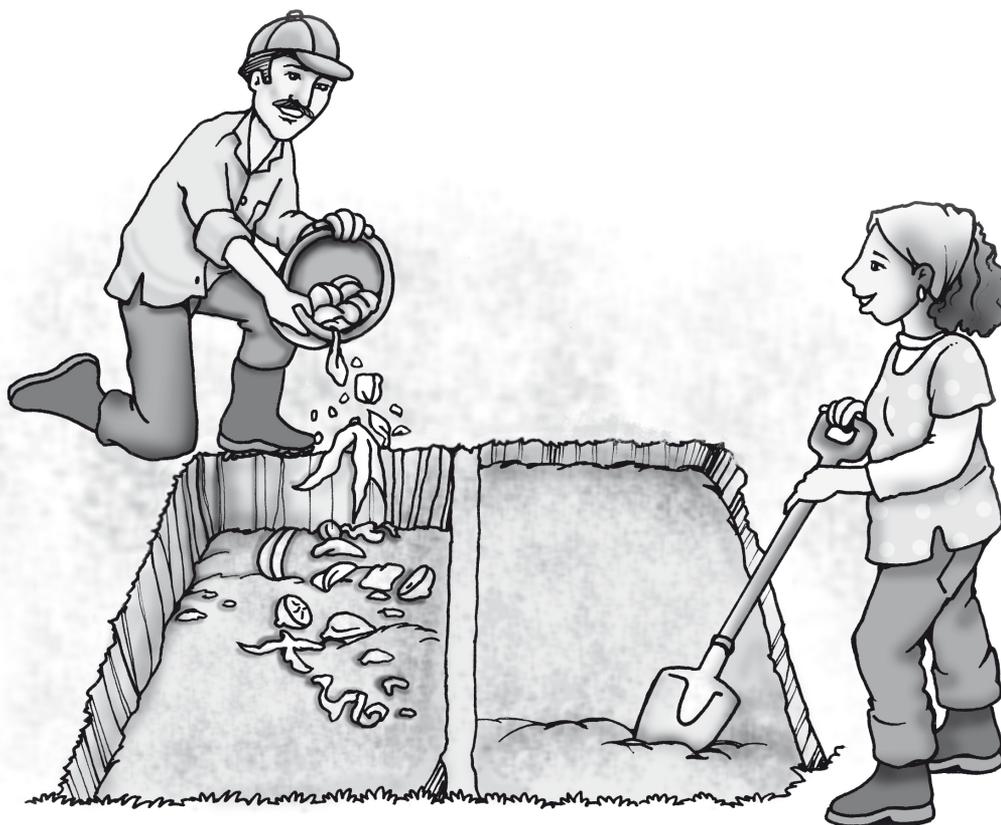
Es necesario reestructurar el sistema económico para que, en lugar de producir bienes no básicos para pocos, se concentre en la satisfacción de las necesidades básicas de todos. Se deben incluir los costos sociales y ambientales en los precios de todos los bienes y servicios. Por ejemplo: crear o participar en cooperativas que obtengan y distribuyan bienes con bajo costo ambiental a través de redes populares que evitan intermediarios y permiten un reparto integral.

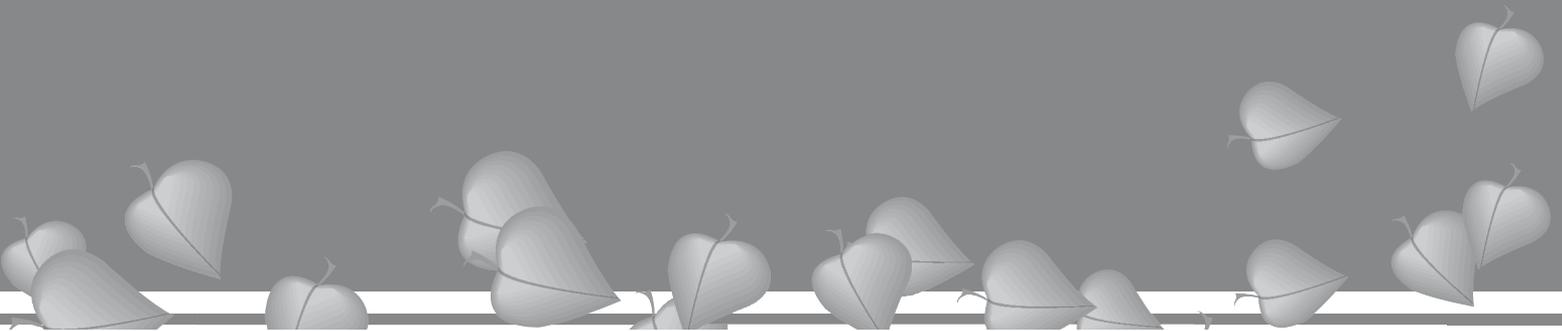
Reduzca el consumo cotidiano de recursos (energía, agua) y de productos nocivos. En las grandes ciudades, sobre todo, se debe promover el uso eficiente y equitativo de los servicios y el rechazo colectivo de productos prohibidos en países industrializados.

Aproveche la luz del día para sus actividades, ya que de esta manera se ahorra energía.

Reutilice los productos lo más posible. Se trata de usar los productos a un grado máximo y con un mínimo impacto sobre el ambiente.

Consuma alimentos orgánicos, éstos son producidos en condiciones que favorecen el buen manejo del suelo, la salud de las personas que los





consumen y que los producen y la protección del ambiente.

Recoja agua de lluvia para regar las plantas.

Antes de tirar las hojas de papel, utilícelas por ambos lados.

Compre preferiblemente productos con envases retornables.

Evite el romper los envases de vidrio, plástico o lata, porque se impide su reutilización.

Preserve los espacios públicos, son de todos, por tal razón todos tenemos el mismo derecho a disfrutarlos.

Use limpiadores lavables para limpiar la cocina y evite las toallas de papel desechable.

Haga las compras con sus propias bolsas. Utilice canastas en lugar de bolsas plásticas.

Prefiera productos sin envoltura y, si fuera necesaria, que sean fácilmente biodegradables, o en su defecto prefiera envolturas a las que se les pueda dar un uso posterior.



Plante árboles, estos reutilizan el dióxido de carbono, principal gas invernadero.

Reciclar es la obtención de materias primas, no a partir directamente de los recursos naturales, sino de los residuos, al introducirlos nuevamente en el ciclo productivo.

Separe sus residuos (orgánicos e inorgánicos: papel, metales, vidrio, cartón, etc.).

Exija servicios de recolección diferenciada de residuos domiciliarios e industriales.

Disminuya y evite el uso de los productos "DESECHABLES", como pañales, platos, vasos, refrescos y cubiertos. Estas son facturas que les estamos pasando a nuestros hijos.

Incentive, entre sus familiares y amigos, el consumo de productos reciclados.

La fuerza de los ciudadanos está en decir no a las tendencias consumistas que provocan daños no solo en nuestro entorno inmediato, sino en todo el planeta.

Como consumidores debemos asumir un compromiso ambiental.

Revalorice sus necesidades básicas, para poder diferenciarlas de las suntuarias y así independizarnos de la manipulación publicitaria.

Ejercite su reflexión ética frente a un producto o servicio y tome decisiones coherentes con el ambiente, nuestra cultura y el beneficio colectivo.

Esperamos que esta guía sea de gran utilidad, y que cada día aplique todos y cada uno de los consejos. Esta es una guía básica de aplicación de del poder de uno, algo para todos los días. Como consumidores debemos ejercer nuestra responsabilidad.