Consumo responsable

CONSEJO 1: ¿Cómo ahorrar energía en casa?

Nuestra casa es un reflejo de nosotros mismos, de nuestros valores, nuestros gustos y nuestras decisiones. Es evidente que la construcción de viviendas, especialmente, en estos últimos años de boom, no se ha realizado con criterios de ahorro energético, más bien lo contrario.

Se calcula que actualmente cerca de un 7-9% es el porcentaje del total de emisiones de dióxido de carbono atribuible a las viviendas. De media se sitúa en 1.300 kg de CO2/año por vivienda. Aunque no es el sector que más emisiones produce (el transporte es responsable del 40%), en casa podemos actuar para una vida más responsable con el entorno desde muchos aspectos, y es un compromiso que todos podemos asumir y una obligación y una medida educativa hacia las futuras generaciones que crecen en nuestro hogar.

Para colaborar en cumplir el compromiso de Kyoto hay algunas medidas importantes que puedes tomar en casa:

- aprovechar al máximo la luz natural
- sustituir bombillas ineficientes por otras de bajo consumo
- adquirir los electrodomésticos necesarios y que tengan la mejor clasificación energética (A, A+, A++)
- instalar energía solar, optar por una ducha antes que un baño
- regular mejor la climatización (21ºC en invierno y 25ºC en verano son suficientes)
- cuidar la nevera (ese electrodoméstico que está funcionando todos los días del año)
- tapar las cacerolas al cocinar, etc.

Hay miles de buenos hábitos que se pueden adoptar en casa, pero lo principal es tomar conciencia de qué es la energía y el coste ambiental que supone cada kilowattio. Si se entiende que cada interruptor que se enciende lleva asociadas unas consecuencias se pueden imaginar miles de acciones más responsables, que tienen que ver con un ahorro directo de energía, o de un mejor aprovechamiento de los recursos (cuidando y reparando las cosas) y compras de más calidad para alargar la vida útil de los bienes, que han supuesto un coste energético en su proceso de producción y distribución.

CONSEJO 2: Ponte la ropa justa

¿De veras necesitamos tanta ropa, tanto calzado? Es realmente fácil convertirnos en víctimas del "consumo compulsivo". Comprar por comprar, en vez de hacerlo para satisfacer una necesidad. Ir de compras se ha convertido en una actividad de ocio y muchas veces el escenario de nuestro paseo es un centro comercial. Así acabamos comprando a menudo "alguna cosa" para liberar tensiones o ansiedades. Sin embargo, al hacer un repaso del armario ropero y encontrar prendas que compramos hace tiempo y apenas nos hemos puesto nos enfada con nosotros/as mismos/as. Más aún si recordamos el dinero que nos ha costado. Y todo esto nos acaba generando aún más ansiedad.

Lo que hay detrás de la ropa que te pones

La gran mayoría de ropa que encontramos en las tiendas ha sido confeccionada en países empobrecidos o del Sur. Las empresas del Norte subcontratan su producción a estos países y así tienen grandes reducciones en los costes laborales y fiscales. Este fenómeno es conocido como deslocalización y tiene graves consecuencias medioambientales, por incrementar las necesidades de transporte e infraestructura, pero sobre todo tiene graves consecuencias sociales y la vulneración de Derechos Laborales y Humanos.

No podemos cerrar los ojos a esta realidad. Las cifras hablan solas:

1. De una prenda de 25€, sólo 11 céntimos se destinan al sueldo de la persona que la ha confeccionado.
2. El salario medio de las trabajadoras de la confección es:

   - 0,10 € / hora en Bangladesh

     0,30 € / hora en China y Bulgaria

     0,70 € / hora en Marruecos
3. Tres de cada 5 trabajadores de la confección (15 millones) trabajan sin contrato ni cobertura social de ningún tipo.

¿Y qué puedo hacer?

La Campaña Ropa Limpia-SETEM tiene editada la Guía para el consumo responsable de ropa (SETEM-Campaña Ropa Limpia), con información sobre nuestros derechos como consumidores/as, qué tipo de etiquetado debemos exigir los consumidores y un práctico análisis de las principales empresas de ropa que conoces.

Esta publicación ofrece Criterios para un Consumo Responsable de ropa como por ejemplo:

- Pregúntate si lo que vas a comprar va a satisfacer una necesidad real.
- Piensa cómo administras tu dinero.
- Asegúrate de la calidad de lo que compras para adquirir bienes más duraderos y saludables.
- Plantéate qué tipo de de comercio favoreces con tus compras.

- Pide información al personal de las tiendas.
- Practica el intercambio de ropa con tus familiares y amigos.
- Cuando termine la vida útil de un producto tíralo selectivamente para poder reciclar sus materiales.

Y este año… Juega Limpio

Juega Limpio 2008

Juega Limpio 2008 es la iniciativa internacional que este año promueve la Campaña Ropa Limpia-SETEM en toda España, junto a CCOO, UGT y CECU con el objetivo de garantizar el respeto de los derechos fundamentales de los trabajadores/as en el sector de producción de artículos deportivos y, más en particular, en la fabricación de artículos con licencia para los próximos Juegos Olímpicos de Pekín.

Se calcula que los productos bajo licencia para las Olimpiadas, generarán ingresos por valor de 3.000 millones de dólares. Sin embargo, como muestra el informe publicado a finales de 2007 por esta campaña, denominado Los Juegos Olímpicos sin medallas en derechos sindicales, muchos se fabrican en condiciones de explotación, que implican graves violaciones del derecho laboral internacional.

CONSEJO 3: ¡No consumas transgénicos!

¿Qué es esto de los transgénicos?

Nombre: Organismos Modificados Genéticamente, OMG
Alias: Transgénicos
Ocupación: Destruir la agricultura sostenible, dañar al medio ambiente y destruir los ecosistemas del

mundo, incrementar cada día el hambre y la pobreza y afectar a tu salud.
Nacidos: Creados artificialmente manipulando sus genes en un laboratorio.
Sus amigos: Los fungicidas, herbicidas, fertilizantes derivados del petróleo y otros productos químicos peligrosos.
Dónde puedes encontrarlos: No detectas su olor, ni sabor, ni color. Se esconden en muchos alimentos. Llegan en barco de Argentina, EE.UU y Brasil pero también se cultivan en España. Los comen a diario cerdos, vacas y pollos... ¡y tú también sin saberlo!

¿Por qué evitar su consumo?

- Efectos irreversibles e imprevisibles en el medio ambiente: incremento del uso de tóxicos en la agricultura, contaminación genética, contaminación del suelo, pérdida de biodiversidad, desarrollo de resistencias en insectos y 'malas hierbas' y efectos no deseados en otros organismos.
- Riesgos para la salud no evaluados y de alcance desconocido: nuevas alergias, afecciones al sistema inmunológico y daños en diferentes órganos como riñones e hígado.
- Estrategia de poder y control económico: refuerzan el control de la alimentación mundial por parte de unas pocas empresas multinacionales, aumentan la dependencia y los problemas alimentarios, desplazan campesinos y trabajadores rurales, aumentan la dependencia con respecto a los pesticidas (fabricados por las mismas empresas) y sustituyen gravemente la producción de alimentos para consumo local por una agricultura de exportación.

No compres transgénicos

Los productos de la lista verde de esta guía pertenecen a empresas de las que Greenpeace ha recibido respuesta o recogido declaraciones respecto a sus políticas de no utilización de transgénicos o de sus ingredientes derivados. Utiliza la Guía Roja y Verde.

Conviértete en un observador de transgénicos
Es esencial que los consumidores estemos informados. Cuando vayas a comprar, fíjate en la etiqueta. Si encuentras un producto en cuyo etiquetado hay ingredientes derivados de Organismos Modificados Genéticamente (OMG), anota los detalles del producto, si es posible saca una foto, e infórmanos. Aquí te explicamos cómo hacerlo.

Devuelve los productos con transgénicos
Si compras sin darte cuenta un producto cuya etiqueta indica que contiene transgénicos, pide al comerciante que te lo cambie o que te devuelva el dinero. Pide a tus amigos que hagan lo mismo. Mira los productos identificados hasta el momento en este apartado.

Compra productos ecológicos
En la agricultura y la ganadería ecológicas no está permitido el uso de transgénicos ni sus derivados, consumiendo este tipo de productos garantizas la salvaguarda del medio ambiente y proteges tu salud.

CONSEJO 4: Consumo responsable en tu aseo personal y cosmética

La fabricación de productos de higiene y cosmética se utilizan alrededor de 7.000 sustancias diferentes. Algunas de ellas son altamente tóxicas (e incluso agentes cancerígenos reconocidos), otras pueden desencadenar reacciones alérgicas o resultan irritantes y, de la gran mayoría, no se conocen sus efectos por acumulación y su interacción con otros productos.
Resulta difícil encontrar en el mercado convencional un cosmético que no contenga este tipo de sustancias, por lo que es aconsejable consumir cosméticos naturales que ofrecen fórmulas más sencillas, con ingredientes obtenidos únicamente a partir de plantas y minerales que carecen de efectos perjudiciales.

¿Qué puedes hacer tú?

- El examen de la etiqueta es el mejor modo de comprobar la calidad del cosmético.
- La mejor forma de ver si un producto es o no realmente natural es leer la lista de ingredientes. En la lista, los ingredientes naturales son escritos en latín (nombre científico de las plantas), y los ingredientes de origen sintético son en inglés (nomenclatura química). Cuántos más ingredientes en latín, más porcentaje de ingredientes naturales.
- Rechaza los productos testados en animales.
- Rechaza las marcas que fomentan el mito de un cuerpo perfecto.
- Utiliza productos naturales. Los puedes adquirir en herboristerías y tiendas especializadas.
- En el caso de los desodorantes elige los pulverizadores frente a los sprays, ya que no utilizan gases propelentes que dañan la capa de ozono (éstos son más convenientes que el rolón, su fórmula es menos compleja). Rechaza los desodorantes que incluyan triclosán o Aluminium chlorohydrate.
- En la pasta dentífrica, debe vigilarse que no contenga triclosán, un agente antibacteriano.
- En cuanto a los labios, no conviene pintarlos con productos que contengan grasas derivadas del petróleo, ni colorantes y conservantes artificiales.
- Tanto en el cuidado como en la higiene del cabello, las opciones naturales de champúes y tintes son preferibles porque respetan más el pelo y no tienen efectos secundarios indeseados.

Algunas marcas disponibles
En el mercado existen diferentes marcas de productos naturales. Los puedes encontrar en

herboristerías, farmacias y tiendas de cosmética especializadas. Hemos identificado las siguientes marcas: Weleda, Ypsophilia, Annemarie Börlind, Taller de Alquimia, Mon Deconatur, Iris, Aloe Vera.

Algunas tiendas

Hay algunas tiendas que fabrican todos sus productos con ingredientes naturales como The Body Shop, Ives Rocher, Néctar o Esencial Mediterráneo

CONSEJO 5: ¡Consume Comercio Justo!

El **Comercio Justo** es un sistema comercial basado en el diálogo, la transparencia y el respeto, que busca una mayor equidad en el comercio internacional. Contribuye al desarrollo sostenible al ofrecer mejores condiciones comerciales y asegurar los derechos de productores/as y trabajadores/as desfavorecidos/as, especialmente en el Sur.

Es un movimiento internacional que tiene el doble objetivo de mejorar el acceso al mercado de los/as productores/as más desfavorecidos/as y cambiar las injustas reglas del comercio internacional.

El Comercio Justo se constituye como una **alternativa** al comercio convencional en el que cobran vital importancia los criterios éticos, sociales y medioambientales. Cuando consumimos un producto de Comercio Justo, estamos:

- pagando unos salarios dignos a los productores/as
- luchando contra la explotación infantil
- promoviendo la igualdad entre hombre y mujeres
- respetando al medio ambiente y los derechos laborales

Comercio Justo

En la raíz de las grandes desigualdades entre el Sur y el Norte están las relaciones comerciales. El Norte marca las reglas del juego a costa de un Sur cada vez más empobrecido. La explotación laboral, la esclavitud, la explotación infantil, la discriminación de la mujer, los salarios de miseria, las condiciones de trabajo insalubres, la destrucción de la naturaleza… son algunas de las características que forman parte, con frecuencia, del precio que pagamos en nuestras compras, sin que seamos conscientes de ello.

Tú eres importante en la cadena de Comercio Justo porque:

- Como consumidor/a y ciudadano/a puedes influir en las estructuras comerciales convencionales que marginan a los/as productores/as del Sur.
- Como consumidor/a puedes formar parte del último eslabón de la cadena solidaria, al utilizar con responsabilidad tu poder de compra.
- Puedes exigir a las empresas que los productos se elaboren de una manera justa y responsable.

¿Qué tipos de productos de Comercio Justo existen?

- Alimentos: café, té e infusiones, frutos secos, cacao, azúcar, cereales como quinua o arroz, productos elaborados como chocolate, galletas, bebidas, mermeladas, pastas, ron, miel, dulces...
- Textiles: camisetas y otras prendas de vestir, bufandas y chales, tapices, pañuelos, ropa de casa, delantales…
- Artesanía: bisutería, marroquinería, bolsos, cestas, carteras, jabones, inciensos, útiles de cocina,

artículos para el hogar, figuras talladas, cerámica y otros objetos decorativos…
- Muebles de madera: mesas, sillas, espejos, vitrinas, cómodas, revisteros…
- Juguetes: balones de fútbol, móviles, juegos de mesa, muñecos, marionetas…
- Material de papelería: lápices, bolígrafos, estuches, álbumes de fotos, cuadernos, cajas, marcapáginas, pisapapeles, postales de Navidad…
- Cosméticos: cremas, lociones, tónicos…

Estos artículos se basan en el respeto por la identidad cultural de los/as productores/as. Se trata de una producción artesanal o semi-industrial, que sigue las técnicas tradicionales autóctonas.

¿Quién los produce y donde se pueden conseguir?

Los/as productores/as de Comercio Justo proceden principalmente de los países africanos, asiáticos, así como de las regiones del Sur y Centro América. También hay algunos productos que proceden de Europa del Este y Oriente Medio.

Los puedes encontrar en las más de 75 tiendas asociadas a la Coordinadora Estatal de Comercio Justo que hay repartidas por las diferentes comunidades autónomas. También puedes comprar algunos productos, fundamentalmente de alimentación, en tiendas convencionales y en algunos supermercados.

Ciudad Redonda

Publicado en Ciudad Redonda
www.ciudadredonda.org/articulo/consumo-responsable