

# BOLETÍN SALUD INTEGRAL SABANA



Nº DE PUBLICACIÓN 20 | AGOSTO 2023 |

## PRACTICAS DE CUIDADO DEL AMBIENTE



El cuidado del medio ambiente en el que todos los seres vivos, incluidos nosotros, vivimos, es fundamental para mantener el equilibrio natural del planeta Tierra.

Con una actual población humana en perpetuo aumento y la consiguiente destrucción de hábitats silvestres, y flora y fauna del planeta, resulta fundamental desarrollar hábitos cotidianos de cuidado del medio ambiente.

### RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO DEL AMBIENTE:

Ahorrar agua, reducir su consumo y reutilizarla: cerrar grifos cuando no hacemos uso del agua, Ducharnos en lugar de bañarnos. Reutilizar el agua de uso doméstico.

Aprovechar las horas de luz solar al máximo. Utilizar bombillas de bajo consumo. No dejar aparatos eléctricos enchufados si no se están usando.

Apostar por el transporte público, la bicicleta y caminar; así como viajar en tren en vez de en avión siempre que sea posible.

Fomentar el uso de energías renovables.



### La regla de las 3R para cuidar la naturaleza: Reducir, Reutilizar y Reciclar

**Reducir:** debemos reducir nuestro consumo generalizado de recursos, apostando por un consumo más sostenible y responsable, favoreciendo la compra de productos ecológicos y no kilométricos, así como reducir el consumo carne en nuestra dieta y la compra de envases plásticos (llevando por ejemplo nuestras propias bolsas y recipientes al ir al supermercado), y fomentar la moda sostenible, comprando artículos nuevos sólo cuando realmente los necesitemos. También debemos reducir la emisión de distintos tipos de contaminantes a la naturaleza, evitando el consumo de aerosoles y fertilizantes, entre otros productos químicos perjudiciales.

**Reutilizar:** intentar dar una segunda vida a todo aquello que compremos y que, tras algún arreglo o cambiando su uso original, podamos seguir utilizándolo y evitando así la compra de nuevos productos. Para ello deberemos luchar también contra la obsolescencia programada de muchos productos electrónicos.

**Reciclar:** debemos desarrollar hábitos cotidianos para el reciclaje de todo tipo de materiales: aceites usados, pilas, bombillas, cartuchos de tinta, materiales farmacéuticos y aparatos eléctricos, además de depositar en el contenedor adecuado los restos de papel, cartón, envases y vidrio. También debemos apostar por el compostaje para evitar la emisión de gases nocivos derivados de la incineración al tratar en vertederos los residuos no biodegradables.

Debemos tener presentes diferentes **acciones para conservar y respetar los ecosistemas, los animales y las plantas**, tales como:

No provocar incendios ni tirar colillas.

No arrancar plantas ni alterar ecosistemas naturales.

No maltratar animales ni participar en actividades relacionadas con el sufrimiento animal.

Participar en actividades medioambientales como reforestaciones colectivas, retirada de basura en playas y senderos, etc.