

Consumo sustentable

Los patrones de consumo y producción excesivos, principalmente en los países desarrollados, han provocado el deterioro continuo del medio ambiente global a tales niveles que actualmente se deben implementar estrategias que lleven a la comunidad mundial a desarrollarse sustentablemente preservando, por consiguiente, la salud y seguridad de quienes habitamos este planeta.



El consumo sustentable es una de las alternativas que utilizan medidas ecológicas, preventivas y de producción más limpias para evitar el deterioro del medio ambiente. Una definición de consumo sustentable es la propuesta en el Simposio de Oslo en 1994 y adoptada por la tercera sesión de la Comisión para el Desarrollo Sustentable (CSD III) en 1995:

“El uso de bienes y servicios que responden a necesidades básicas y proporcionan una mejor calidad de vida, al mismo tiempo minimizan el uso de recursos naturales, materiales tóxicos y emisiones de desperdicios y contaminantes, durante todo su ciclo de vida, de tal manera que no se ponen en riesgo las necesidades de futuras generaciones.”

Consumo sustentable

Objetivo del consumo sustentable

El principal objetivo del consumo sustentable es:

No comprometer las necesidades de las
generaciones futuras

Se ha dicho que, de cuanto existe en el mundo, los seres humanos son lo más valioso (Cumbre de Estocolmo, 1972), pero eso no quiere decir que desperdiciemos los recursos naturales y el ambiente.

Es responsabilidad de las generaciones presentes preservar nuestro entorno positivamente para bien de todos mediante el consumo sustentable aunque es difícil que con esfuerzos aislados se logre esto.



2

Consumo sustentable

Objetivo del consumo sustentable



3

Por lo tanto, debe crearse una esfera de responsabilidad que incluya a los integrantes de gobierno, industria y comunidad en general para promover cambios en estilos de vida y de consumo, al mismo tiempo que minimicen el uso de recursos naturales y eviten la generación de materiales tóxicos y emisiones de desperdicios y contaminantes nocivos para el ambiente.

Consumo sustentable

Crecimiento poblacional

La cantidad de recursos consumidos esta íntimamente ligada al crecimiento poblacional y al tipo de vida de los consumidores en cada lugar. En las ciudades, por ejemplo, se consumen más recursos que en las zonas rurales y por lo tanto se desechan más residuos que provocan alteraciones en el ambiente, pero no sólo eso, gran cantidad de personas habitan las grandes ciudades y aumentan la densidad de población que ocasiona el consumo excesivo de bienes en un área determinada, limitando los recursos y el desarrollo sustentable en muchas ocasiones.

La Ciudad de México es un ejemplo de esto.

La escasez de agua y la sobre-explotación de los recursos hidráulicos son propiciadas por el exceso poblacional y el ineficiente uso del agua.

Si el agua en la Ciudad de México no se desperdiciara alcanzaría para más consumidores, ¿suena obvio verdad?.



4

Consumo sustentable

Crecimiento poblacional

Como vez, la población y el consumo son dos elementos interactivos en el impacto que el hombre ejerce sobre el ambiente.

La sobrepoblación acarrea el sobreconsumo de bienes como resultado de que un número excesivo de personas coexistan en una base limitada de recursos.

Esta carga sobre el medio provoca su irreversible agotamiento.

Nuestro compromiso debe ser entonces ayudar a aliviar esta presión sobre el medio ya no tanto como un principio ambientalista sino como una estrategia de supervivencia.



5

Consumo sustentable

Acciones enfocadas al consumo sustentable

Ahora se sabe de la necesidad de crear estrategias de desarrollo basadas en el consumo sustentable que eviten el deterioro de nuestro planeta y las naciones del mundo han decidido tomar acciones encaminadas a tal fin.

En las próximas diapositivas te vamos a mostrar algunas de estas acciones.

Proceso de Marrakech por el que se establece la Organización Mundial del Comercio

Como consumidores, nos encontramos en la necesidad de incorporarnos a un consumo y producción sustentables. Este es un tema abordado por la **Agenda 21** en su capítulo 4.

El **Plan de Implementación de Johannesburgo** hace un llamado para realizar un trabajo internacional por 10 años acerca de Consumo y Producción Sustentables. El **Proceso de Marrakech**, como primera reunión internacional realizada en junio de 2003, aboga por la consolidación del proceso, la redacción de una política al respecto y la realización de mesas redondas acerca de temas específicos enfocados al consumo y producción sustentables.



6

Consumo sustentable

Acciones enfocadas al consumo sustentable

Proceso de Marrakech. Cont.

El desarrollo de un programa de trabajo de 10 años es un proceso continuo hacia el logro de patrones sustentables de producción y de consumo, lo que debe tener mayor elaboración a través del fortalecimiento de la cooperación internacional.

El proceso debe tomar en cuenta las dimensiones económicas y sociales del desarrollo sostenible, así como la participación pública.



7

Consumo sustentable

Acciones enfocadas al consumo sustentable

Asociación Internacional del Ciclo de Vida para un Mundo Sostenible

El Programa para el Medio Ambiente de las Naciones Unidas (**UNEP** por sus siglas en inglés) y la Sociedad para el Medio Ambiente, Toxicología y Química (**SETAC** por sus siglas en inglés) formaron La Asociación Internacional para el Ciclo de Vida, conocida como la **Iniciativa del Ciclo de Vida**, para posibilitar a la comunidad alrededor del mundo a que puedan poner el pensamiento del ciclo de vida en práctica efectiva basados en datos objetivos e indicadores de los beneficios o perjuicios que puede generar alargar el tiempo de vida de los productos y servicios de los que disponemos actualmente o dispondremos en el futuro.

La misión de la Iniciativa del Ciclo de Vida es desarrollar y diseminar herramientas prácticas en la evaluación de oportunidades, riesgos y compensaciones asociados con los productos y servicios en su ciclo de vida para alcanzar el desarrollo sostenible.



8



9



10

Consumo sustentable

Acciones enfocadas al consumo sustentable

Economía Ecológica.

Algunas veces se tiene que valorar que es más sustentable en las actividades que realizamos para brindar u obtener un producto o servicio, por ejemplo, usar una tecnología local que contamina mucho y es barata o usar una tecnología extranjera que contamina poco y es cara. Aquí entra en juego algo llamado **Economía Ecológica**, que es el estudio de los conflictos entre el crecimiento económico y los ecosistemas. Está relacionada con la **teoría del desarrollo humano** o economía del **bienestar natural**, que asume una relación inherente entre la salud de los ecosistemas y la de los seres humanos.

Desde la Economía Ecológica se argumenta que el capital humano y el capital manufacturado son complementarios al capital natural, en lugar de intercambiables, ya que el capital humano y el capital fabricado derivan inevitablemente del capital natural de una u otra forma.

Puedes leer más sobre este tema en la sección "[Economía Ecológica](#)" de este portal.



Consumo sustentable

Acciones enfocadas al consumo sustentable

Diseño para la sustentabilidad

También conocido como “diseño verde”, “eco-diseño” ó “diseño para el medio ambiente” es el arte de diseñar materiales, objetos y edificaciones cumpliendo con principios económicos, sociales y de sustentabilidad ecológica enfocados al desarrollo sostenible.

Se aplica desde los objetos más pequeños y comunes empleados día con día hasta las más grandes edificaciones como ciudades enteras.

Se trata de una tendencia cada vez mayor dentro de los ámbitos de la arquitectura, la ingeniería, el diseño gráfico, diseño industrial, diseño de interiores, diseño de procesos y hasta el diseño de modas.



12

Diseño arquitectónico que explota las bondades de la luz solar para evitar el consumo innecesario de energía eléctrica

Consumo sustentable

Acciones enfocadas al consumo sustentable

Los Sistemas Producto-Servicio

Un sistema producto-servicio (SPS) se puede definir como el resultado de una estrategia de innovación, cambiando el enfoque del negocio empresarial del diseño y venta de productos físicos únicamente, a la venta de un sistema de productos y servicios que son capaces de cumplir conjuntamente demandas específicas de los clientes.

Hay que señalar en primer lugar que los sistemas producto-servicio no conducen necesariamente a soluciones sostenibles. Ellos sólo tienen la posibilidad de hacerlo: en otras palabras, los SPS nos ofrecen un valioso y prometedor concepto para avanzar en la dirección de la sustentabilidad; pero este potencial debe ser verificado caso por caso. Sólo cuando un sistema realmente ayuda a reorientar actuales tendencias insostenibles de producción y consumo en la práctica es que puede ser catalogado como un Sistema Producto-Servicio Sostenible.



13

Consumo sustentable

Acciones enfocadas al consumo sustentable

La Ecoetiqueta

Las etiquetas ecológicas son un sistema de calificación ambiental que certifican que determinados productos tienen menor influencia sobre el medio ambiente. Este sistema de calificación, creado en 1992 por la Unión Europea es completamente voluntario para las empresas y se aplica a diferentes categorías de productos como pueden ser: bombillas, detergentes, frigoríficos, pinturas, barnices, lavadoras entre muchos otros.

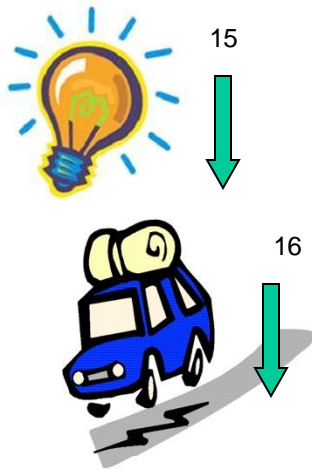
La presencia de esta etiqueta ecológica supone el cumplimiento de unos criterios ambientales selectivos, transparentes y con información científica, así como de aptitud en el uso que garanticen que su calidad es igual o superior al resto de productos o servicios. Se convierte entonces en un sistema voluntario para identificar los productos y servicios que más respetan el medio ambiente, siendo válido para todos los Estados Miembros de la Unión Europea.



14

Consumo sustentable

Consumo sustentable en el hogar y el trabajo



Podemos pensar que las actividades que realizamos en nuestro hogar o centro de trabajo no afectan considerablemente al ambiente y a nuestro entorno, pero no es así, si sumamos los efectos de las actividades que se realizan en cada hogar y centro de trabajo el impacto sobre el ambiente es muy grande.

La modificación de los hábitos de consumo insostenibles es crucial para alcanzar la meta del desarrollo sostenible.



Podemos ser **consumidores sustentables** si **cambiamos nuestros hábitos de consumo**, por ejemplo, al evitar tener luces encendidas si estas no se necesitan, usar menos el automóvil, evitar el desperdicio de alimentos, reciclar, sembrar un árbol, bañarnos en menos tiempo y muchas otras cosas más, es cuestión de ser conscientes del problema y decidirnos a actuar.

Consumo sustentable

Alimentación sustentable

La alimentación es una necesidad básica de todo ser vivo y los alimentos son productos atados íntimamente con el ambiente y nuestro entorno, así pues, nuestra alimentación, la agricultura y la ganadería repercuten directamente sobre estos dos factores.

Cambiar nuestros hábitos alimenticios puede alterar para bien los métodos existentes de producción y proceso de los recursos alimenticios agrícolas y ganaderos que actualmente contribuyen a la contaminación y deterioro de los suelos, agua y aire, pero no sólo eso, también puede ayudar en el desarrollo de la agricultura en nuestro país evitando el devalúo que ha sufrido el campo en las ultimas décadas.

Por otra parte, comer sano también se considera alimentación sustentable pues puede evitar el uso de recursos destinados al tratamiento y cura de enfermedades y afecciones relacionadas con los malos hábitos alimenticios. Enfermedades relacionadas con la mala alimentación son: la gastritis, caries, osteoporosis, obesidad, diabetes, infarto al miocardio, cáncer (por consumo en exceso de alimentos procesados o contaminados con plaguicidas y/o fertilizantes), entre muchas otras.



19

Consumo sustentable

Alimentación sustentable

¿Cómo podemos alimentarnos sustentablemente?

- Favoreciendo la compra de alimentos cultivados lo más cerca posible (lo que significa menos transporte) o comprando los llamados productos orgánicos (más información sobre este tipo de alimentos la encuentras en la presentación de “**Agroecología**” de este portal).
- Escogiendo frutas y verduras de temporada (implica menores costes energéticos).
- Buscando productos ecológicos (sin plaguicidas ni fertilizantes, y por lo tanto respetuosos del entorno).
- Comprando la menor cantidad de alimentos procesados.



20

¿Dónde puedes hacer una compra de alimentos sustentable?

Para hacer una compra de alimentos teniendo en cuenta las formas de producción sostenibles, los canales de distribución, etc., ve al mercado de tu comunidad y compra productos locales y no procesados. **Evita regatear con aquellos que llevan sus productos directamente del campo, das valor a su trabajo y no fomentas el abandono del campo.**

Consumo sustentable

Para reflexionar

En la revista National Geographic del mes de junio del 2004 se publicó un artículo con el nombre de **“Fin del Petróleo Barato”** en el que mencionan que para producir un kilogramo de carne se necesita de 7 litros de petróleo, sin tomar en cuenta su preparación para llevarlo a la mesa, es decir, para poder criar un buey como el que aparece abajo se necesitó de aproximadamente 7 barriles de petróleo. Eso incluye desde los fertilizantes de los maizales hasta el diesel con el que funcionan las máquinas de la granja criadora.

Pensando en lo anterior hay que intentar que la medida de nuestro consumo no sea la medida de nuestras posibilidades, sino la medida de nuestras necesidades básicas, sólo así nuestro consumo será sustentable y se frenará el deterioro del planeta. Suena difícil pero se tiene que intentar.



21

Consumo sustentable

¿Cómo podemos preservar nuestro entorno en el hogar?

Tomado y modificado de: Centro Virtual de Información sobre Consumo Sustentable

Cuidando el agua. Las siguientes son algunas de las acciones que puedes realizar para cuidar el agua.

- Repara fugas de agua.
- Las fugas mayores, se dan en el sanitario, mantén limpia la válvula de hule que tapa la salida del agua y asegúrate de que esta selle bien.
- El agua puede usarse varias veces, por ejemplo primero usarla para lavar o para bañarse, recogerla y usarla para regar, para lavar pisos o para el sanitario.
- No utilices el sanitario como basurero. Cada vez que lo vacías tiras de 5 a 20 litros de agua.
- Al rasurarte, lavarte la cara o los dientes, no dejes el chorro abierto.
- Instala regaderas de bajo consumo.
- No descongeles los alimentos con el chorro de agua.



22



23

Consumo sustentable

¿Cómo podemos preservar nuestro entorno en el hogar?

Cuidando el agua.

- ¿Sabías que una sola pila botón (como las que utilizan los relojes) puede contaminar 6.5 millones de litros de agua? (casi la capacidad de una alberca olímpica). Guárdalas en envases de tetrapack y deséchalas cuando se realicen campañas de recolección de pilas, ya sea en tu trabajo o en otro lugar. Recicla las pilas usadas siempre que puedas.
- Ten la menor superficie de pasto posible y no lo riegues con el chorro, riégalo al anochecer con un aspersor giratorio automático o con pistola aspersora.
- Separa la ropa media limpia de la percutida y lávalas en cargas separadas. Remoja la ropa que esté muy sucia.
- En la lavadora, usa el ciclo de menor duración y lava solo con carga completa.
- Si lavas a mano no olvides mantener la llave cerrada mientras tallas.
- No laves los pisos o la banqueta, mejor bálrelos o trapéalos.
- No laves el carro con la manguera, usa una cubeta.
- Planta árboles nativos, de baja necesidad de agua.



24

Consumo sustentable

¿Cómo podemos preservar nuestro entorno en el hogar?

Tomado y modificado de: Centro Virtual de Información sobre Consumo Sustentable

Ahorrando energía.

- Revisa si el medidor de energía eléctrica funciona correctamente. Desconecta el interruptor principal, el medidor debe detenerse. De no ser así repórtalo porque puede estar fallando.
- Comprueba que la instalación eléctrica de tu casa se encuentra en buenas condiciones. Al desconectar todos los aparatos eléctricos de tu casa, el medidor se debe detener, en caso de que no se detenga es debido a la presencia de un corto circuito.
- Comprueba el buen funcionamiento de los aparatos eléctricos. Sigue las instrucciones que vienen en el manual de cada equipo.
- Utiliza preferentemente focos fluorescentes en sustitución de los incandescentes. El costo inicial es más elevado pero a la larga resultan más económicos. Beneficios: Vida útil 10 veces mayor, consume el 25 % de la energía requerida por los focos incandescentes.
- Limpia las lámparas y focos, el polvo bloquea la luz que emiten, y apágalos cuando no sean necesarios.



25

Consumo sustentable

¿Cómo podemos preservar nuestro entorno en el hogar?

Ahorrando energía.

- Utiliza lámparas de mesa con focos fluorescentes cuando trabajes en un escritorio.
- Pinta el interior de tu casa con colores claros, la luz se refleja y requieres menos energía para iluminar.
- Utiliza los aparatos eléctricos de acuerdo con las recomendaciones de uso.



- 26
- Muele de preferencia todas las porciones que se van a necesitar de una sola vez, en lugar de hacerlo por partes
 - Procura llenar las cargas de la lavadora y secadora como se indica en las instrucciones.
 - Utiliza sólo el detergente necesario: el exceso produce mucha espuma y hace trabajar al motor más de lo conveniente.
 - Mantén los aparatos limpios y en buen estado para prolongar su duración y reducir el consumo de energía.
 - Cuando utilices la licuadora procura cortar los alimentos en cuadros pequeños ya que requerirá menos potencia para trabajar.

Consumo sustentable

¿Cómo podemos preservar nuestro entorno en el hogar?

Ahorrando energía.

El refrigerador, por lo general, es el aparato electrodoméstico que consume más energía y por lo tanto hay que poner especial atención en las siguientes recomendaciones:



- Colócalo en un lugar con suficiente espacio para permitir la circulación de aire, fuera del alcance de los rayos solares y de la estufa.
- Comprueba que los empaques de la puerta estén en buen estado y en su lugar para asegurar un cerrado hermético.
- Verifica que la temperatura en el compartimiento de comida fresca esté entre 3°C y 5°C y en el congelador a -15°C
- Evita guardar alimentos calientes en el refrigerador.
- Cubre los alimentos, especialmente los líquidos.
- Abre el refrigerador únicamente cuando sea necesario.
- Al comprar un refrigerador, verifica que cuente con la etiqueta de eficiencia energética.

Consumo sustentable

¿Cómo podemos preservar nuestro entorno en el hogar?

Separando los residuos domésticos y reciclando.

¿Sabías que, según datos del INEGI, en el 2005 la cantidad de RSU generados en el nuestro país fue de **35 383 100 toneladas?**, el manejo y confinamiento de estos residuos representa un enorme consumo de recursos materiales y humanos, por lo que seguir las siguientes indicaciones puede servirnos a todos para reducir ese consumo.

- Trata de darle utilidad a los botes de plástico o metal implementándolos como macetas.
- Trata de desechar la menor cantidad de residuos orgánicos o úsalos como abono para plantas. Si los desechos orgánicos llegan a vertederos es más fácil que se transformen en metano. El metano tiene 21 veces la fuerza del CO₂ como gas de efecto invernadero.
- Separa los residuos en grupos: aluminio, plástico, cartón, papel, cristal, materia orgánica, otros materiales.
- Lava los materiales de aluminio, plástico y cristal, para evitar la acumulación de insectos y otros animales. Escúrrelos.



28

Consumo sustentable

¿Cómo podemos preservar nuestro entorno en el hogar?

Comprando inteligentemente.

- No compres pilas con mercurio, cadmio, níquel y manganeso, la exposición a estos químicos puede provocar cáncer.

Estudios médicos han demostrado que el consumo constante de alimentos contaminados con mercurio puede provocar cambios de personalidad, pérdida de visión, memoria, sordera o problemas en los riñones y pulmones. En mujeres embarazadas el mercurio puede acumularse en la placenta y provocar daño en el cerebro y en los tejidos de los neonatos, quienes son especialmente sensibles al mercurio.



29

Infantes intoxicados por efecto de gases con mercurio.

Consumo sustentable

¿Cómo podemos preservar nuestro entorno en el hogar?

Tomado y modificado de: Centro Virtual de Información sobre Consumo Sustentable

Usando en la menor medida posible artículos químicos de limpieza.

A continuación se presentan algunas sugerencias para disminuir el uso de productos perjudiciales para el medio ambiente y a la vez ahorrar dinero:

- Revisa los productos de limpieza con los que cuentas, desecha aquellos que ya no utilizas y preserva únicamente los que se emplean cotidianamente.
- Utiliza los productos de limpieza reduciendo siempre que sea posible la dosis empleada y no excedas las dosis recomendadas.
- Sustituye los métodos químicos de limpieza por métodos principalmente físicos (por ejemplo: talla el lavabo o la regadera con una fibra y enjuaga con agua, en vez de utilizar un producto corrosivo que remueve la mancha por sí solo pero que es más tóxico).
- En tus compras elige productos biodegradables o que contengan menos productos abrasivos.



30

Consumo sustentable

Otras medidas para preservar el entorno

Evitando el desperdicio de materiales de oficina y de energía.

- Recicla hojas de papel, es una manera de evitar el consumo excesivo de recursos forestales. Para producir 1 tonelada de papel se requiere de 300 000 litros de agua aproximadamente y de 5 árboles grandes.
- Utiliza lápices y plumas eficientemente, hasta que se terminen.
- Trata de mantener la luz apagada cuando no la necesites.
- Apaga tu computadora o el monitor cuando no estés utilizándolos.
- Abre las cortinas de tu oficina para permitir la entrada de luz natural.
- Evita el consumo de alimentos procesados.



32

Consumo sustentable

Otras medidas para preservar el entorno

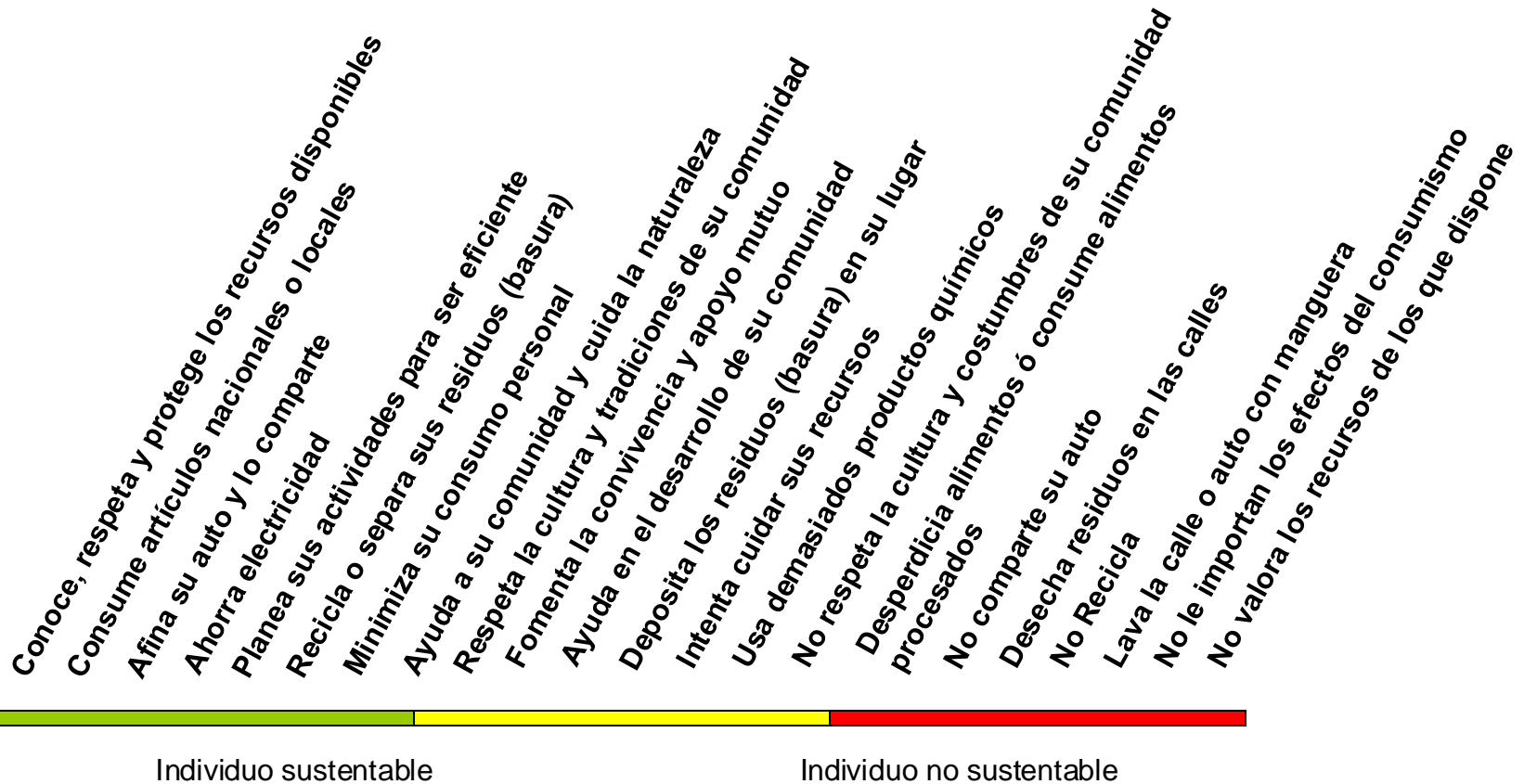
- Buscar que tu comunidad local tome conciencia de los beneficios del consumo sustentable y de los perjuicios que implica el consumo desmedido e irracional de los recursos disponibles.
- Realizar campañas de concienciación del consumismo y el consumo sustentable en nuestros centros de trabajo.
- Comprar productos nacionales.
- Fomentar el ecoturismo racionalmente.
- Y en nuestros hogares ayudar a quienes se encuentran cerca de nosotros a comprender los beneficios y los alcances del consumo sustentable.



33

Consumo sustentable

La siguiente es una escala en la que puedes ver que tipo de consumidor eres, solo compara tus actividades:



Consumo sustentable

Otras acciones parecidas a las que vimos se han implementado para lograr el objetivo del consumo sustentable.

Si deseas conocer más sobre el Consumo Sustentable puedes dirigirte a las siguientes páginas en Internet:

<http://www.uneptie.org/pc/sustain/home.htm>

<http://www.ine.gob.mx> y

<http://www.consumosustentable.org>

Ahí podrás encontrar información en todo lo referente a este concepto y sus aplicaciones.

Consumo sustentable

Referencias de imágenes:

1 www.ucla.edu.ve

2 personales.mundivia.es

3 www.corporex.net

4 pussin.blogspot.com

5 turcon.blogia.com

6 www.viajes-marruecos-sahara.com

7 www.centralr.es

8 www.uneptie.org/pc/sustain/home.htm

9 www.uneptie.org/pc/sustain/home.htm

10 setaceuce.vscht.cz

11 tabloide.eurofull.com

12 duranarquitectos.cl

13 www.treehugger.com

14 portalsostenibilidad.upc.edu

15 www.cem.itesm.mx

16 www.geocities.com

17 www.rondaweb.com

18 www.kokone.com.mx

19 www.xenicare.cl

20 www.umatica.uma.es

21 www.gx3bruselas.com

22 www.owasa.org

23 www.domovision.com

24 naturalle.blogspot.com

Consumo sustentable

25 www.delsur.com.sv

26 colombia.acambiode.com

27 www.integracocinas.com

28 www.profepa.gob.mx

29 www.elmercurio.com.ec

30 www.geocities.com

31 www.texca.com

32 www.casadomo.com

33 www.medioambientecantabria.com