

## Principales recomendaciones para adoptar un estilo de vida Ecoísta.

### *Cómo pasar a la acción*

1. Elegir los aparatos electrónicos y los electrodomésticos con menor consumo de energía y, en el caso de las lavadoras y los lavavajillas, también de agua.
2. Utilizar los electrodomésticos y aparatos eléctricos de forma responsable y mantenerlos siempre en buen estado para incrementar su eficiencia energética.
3. Desechar correctamente los electrodomésticos y aparatos electrónicos para que se puedan reciclar todos sus componentes y tratar adecuadamente las sustancias tóxicas que contienen para no contaminar el medio ambiente.
4. Cocinar con eficiencia: usar el recipiente más pequeño posible y adecuar la llama para que no supere la base del mismo, tapar ollas y sartenes, utilizar la menor cantidad posible de agua para hervir.
5. Reducir el uso del horno y utilizar aparatos de cocina más pequeños.
6. Hacer la colada con programas de lavado en frío y secar la ropa en un tendedero. En caso de usar secadora, que disponga de un sensor de humedad o de un sistema de aire seco.
7. Evitar el consumo de aire acondicionado instalando ventiladores.
8. Tener un frigorífico con el congelador en la parte superior, y mantenerlo siempre suficientemente lleno.
9. Desenchufar los aparatos eléctricos y electrónicos cuando no se utilizan.
10. Colocar un alargador con tomas múltiples donde haya más de una aparato enchufable.
11. Elegir televisores de pantalla pequeña o mediana para mayor ahorro de energía.
12. Utilizar pilas recargables y reciclar las pilas usadas.
13. Conservar el mismo teléfono móvil el mayor tiempo posible antes de comprar uno nuevo.
14. Adquirir el reproductor de mp3 fabricado con menos metales pesados y materiales tóxicos.
15. Apagar el ordenador en lugar de confiar en el salvapantallas para ahorrar energía.
16. Reducir el consumo de papel y reciclar todo el papel que se desecha.
17. Elegir siempre papel ecológico, o papel reciclado fabricado con el mayor porcentaje posible de residuos posconsumo.
18. Usar siempre las dos caras tanto del papel de imprimir como de las libretas.
19. Aprovechar las hojas o papeles sueltos para hacerse libretas o blocs de notas.

20. Utilizar papel de colores claros, pues puede reciclarse con mayor facilidad.
21. Comprar los cartuchos de tóner y de inyección de tinta a compañías que ofrezcan un sistema de recogida y reciclaje.
22. Reciclar los cartuchos de tinta vacíos de impresoras, faxes y fotocopiadoras.
23. Imprimir las publicaciones laborales o escolares con tintas vegetales.
24. Instaurar un programa de reciclado en la escuela u oficina donde se trabaja.
25. Elegir artículos de escritorio (lápices, bolígrafos, clips, etc.) fabricados a partir de materiales reciclados.
26. Usar grapadoras sin grapas.
27. Disponer de máquinas expendedoras de café de comercio justo, bebidas frías con botellas de vidrio retornables y bebidas calientes sin vasos desechables.
28. Comprar café y té con las etiquetas de certificado orgánico, comercio justo o cultivo a la sombra.
29. No usar vasos desechables de plástico: llevar al trabajo o escuela un vaso de cristal o una taza de cerámica de casa.
30. Llevar el desayuno o la comida de casa en recipientes reutilizables, usar servilletas de tela o papel reciclado y tener en la escuela o trabajo un juego de cubiertos.
31. Actuar contra el síndrome del edificio enfermo fomentando un espacio interior limpio y ventilado adecuadamente.