



**CÓDIGO DE BUENAS PRÁCTICAS,  
EN EL USO Y CONSUMO DE BIENES  
Y SERVICIOS,  
PARA EL DESARROLLO  
SOSTENIBLE DE LA  
REGIÓN DE MURCIA**



**FACUA**

**CONSUMUR**



# ÍNDICE



- I. Presentación de la CONSEJERÍA DE DESARROLLO SOSTENIBLE Y ORDENACIÓN DEL TERRITORIO
- II. Presentación de FACUA CONSUMUR
- III. Introducción
- IV. Análisis socio-económico del modelo actual de la sociedad de consumo
- V. Principios rectores del Uso y Consumo Responsable
  - 1. Información
  - 2. Formación
  - 3. Educación
  - 4. Sensibilización o concienciación
  - 5. Defensa frente a acciones contrarias a un desarrollo medio ambientalmente sostenible
  - 6. Demandar ante las administraciones públicas la realización de políticas que cambien el estilo de vida de los ciudadanos
  - 7. Solicitar la investigación e innovación de técnicas favorecedoras del desarrollo sostenible
  - 8. Preservar los recursos naturales y fomentar el uso de los renovables
  - 9. Reflexionar sobre nuestro estilo de vida
  - 10. Adopción de pautas de Consumo Responsable
- VI. Compromisos eco-responsables de FACUA CONSUMUR
- VII. Bibliografía
- VIII. Anexo: Compromiso de Adhesión Voluntaria al Código de Responsabilidad Medio Ambiental en el Uso y Consumo de la Región de Murcia



## I. Presentación de la CONSEJERÍA DE DESARROLLO SOSTENIBLE Y ORDENACIÓN DEL TERRITORIO

El Pacto Social por el Medio Ambiente fue autorizado por Consejo de Gobierno el 17 de noviembre de 2006, firmándose ese mismo año, el 29 de noviembre, por las 64 organizaciones más importantes de la actividad económica y social de nuestra Región, entre las que se encuentra la Asociación Murciana de Consumidores y Usuarios, Consumur (FACUA CONSUMUR).

Actualmente, son más de 650 las organizaciones y empresas unidas en esta iniciativa que pretende la transformación de los modos de producción y consumo a modos más sostenibles.

La Cláusula Novena del Pacto Social por el Medio Ambiente establece como compromiso de las organizaciones de consumidores, difundir y promover la adhesión de los consumidores a códigos de buenas prácticas para el desarrollo sostenible. Para la consecución de este objetivo, FACUA CONSUMUR ha elaborado el presente código de buenas prácticas.

El Pacto Social por el Medio Ambiente, en su exposición de motivos destaca que “especialmente importante debe ser la colaboración de las organizaciones relacionadas con el consumo. Los consumidores, con sus decisiones, aceptando o rechazando productos o servicios, son los que provocan que los sectores productivos y el mercado en general reorienten su actividad hacia tendencias más sostenibles.”

La colaboración de todos y la participación de la sociedad son el requisito fun-



damental para avanzar hacia el desarrollo sostenible.

Por tanto, entendemos que este código es una herramienta de gran utilidad para la concienciación de los ciudadanos como consumidores. Por eso, considero que todos tenemos que implicarnos y adoptar en nuestra vida cotidiana el código de buenas prácticas para el desarrollo sostenible sobre uso y consumo. Esta es la forma en la que todos nos podemos adherir al Pacto Social por el Medio Ambiente, identificándonos como consumidores responsables mediante el uso de la etiqueta “Compromiso con el Desarrollo Sostenible” en correos electrónicos y demás medios de comunicación.

**Benito J. Mercader León**

*Consejero de Desarrollo Sostenible y  
Ordenación del Territorio*

## II. Presentación de FACUA CONSUMUR

No cabe la menor duda que Consumo y Medio Ambiente constituyen un binomio inseparable cuando ambos términos se sostienen firmemente a través de la adjectivación del primero con la palabra Responsable, Consumo Responsable.

Y, hoy más que nunca, por la especial y delicada situación que nuestro planeta atraviesa para mantener el equilibrio de los ecosistemas, motivado fundamentalmente por la acción del ser humano sobre todo en los últimos 50 años, se hace necesario el desarrollo de una conciencia ciudadana para que, como fuerza silenciosa tanto individual como colectiva que lo somos, los hábitos saludables que en este ámbito se adquieran, contribuyan poderosamente a reconducir, aunque sea a largo plazo, los efectos del cambio climático y la deforestación, además de que tenemos el pleno convencimiento de que van a influir para modificar las conductas de empresas y gobiernos que, con sus acciones no siempre adecuadas, someten a agresiones innecesarias a la naturaleza y a nuestro entorno más inmediato, olvidando que desarrollo y armonía también es posible conjugarlo con progreso y resultados económicos.

Y es aquí donde las organizaciones de consumidores y usuarios tenemos una gran responsabilidad, la de contribuir desde esa doble vertiente a cuanto supone potenciar y demandar prácticas respetuosas con el Medio Ambiente.

Y FACUA CONSUMUR nace con esta vocación como así viene reflejado en sus



Estatutos cuando en el artículo referido a los objetivos y, concretamente, en su apartado III, se señala la necesidad de promover y articular la Información, Educación y Formación de los ciudadanos, de modo que sean capaces y estén preparados para actuar como Consumidores y Usuarios conscientes, críticos y responsables, expresando además que se prestará una especial consideración a cuanto supone potenciar el Consumo Responsable y el Desarrollo Sostenible, así como otras prácticas que tanto tienen que ver con el objeto de esta guía como son el Comercio Justo y la Responsabilidad Social Corporativa.

Pero como los hechos definen el paisaje, a esto hemos

ido añadiendo actuaciones desde que nos constituimos formalmente como Asociación hace 4 años y medio. Así, en el año 2006, FACUA CONSUMUR celebró la I Jornada sobre Medio Ambiente y Consumo: "La Solución de los problemas Medio Ambientales, reto del Siglo XXI". Pero sin duda alguna, el compromiso, tal vez más importante, que hemos asumido hasta la fecha, ha sido la firma del Acuerdo Voluntario por la Responsabilidad Ambiental, que tuvo lugar en el Palacio de San Esteban el 29 de noviembre de 2006, entre la Administración Regional y las principales organizaciones empresariales, instituciones financieras, cámaras de comercio, colegios, sindicatos y colectivos profesionales, universidades, administraciones, federación de asociaciones de vecinos, organizaciones protectoras de la naturaleza y asociaciones de consumidores y usuarios.

Tras este acuerdo nos hemos sumado, en 2007 a otro promovido igualmente por la Consejería de Desarrollo Sostenible y Ordenación del Territorio que, bajo la denominación de Responsabilidad Social Corporativa frente al Cambio Climático, tiene como objetivo principal la generación de acciones coordinadas en el marco de la responsabilidad social de las empresas, así como de las ins-





tituciones, administraciones y ciudadanos de la Región para reducir individual y voluntariamente las emisiones de gases de efecto invernadero y compensar aquéllas que no pueden ser reducidas, contribuyendo al desarrollo de proyectos e iniciativas de compensación de emisiones y de preparación para los impactos del cambio climático (proyectos de compensación ambiental).

Como resultado de ambos compromisos adquiridos está, entre otros, la edición de este Código de Responsabilidad Medio Ambiental con el que pretendemos, junto a otras iniciativas que se van conformando día a día por el resto de agentes sociales, dar a conocer los compromisos con el Medio Ambiente que la propia entidad asume en el desarrollo de su actividad, así como difundir y concienciar sobre hábitos de uso y consumo eco-responsables y promover la adhesión de los consumidores y usuarios al mismo.

A través de esta guía a los consumidores y usuarios de la Región de Murcia se les proponen diez líneas básicas de

actuación que se complementan con pautas de uso y consumo responsable social y medioambientalmente, sobre todo en actividades cotidianas en el hogar, en las compras, en el trabajo y en el transporte con la finalidad de preservar los recursos naturales, así como haciéndonos conscientes de la utilización, cada vez mayor, que debemos hacer de las energías renovables, respetuosas con el Medio Ambiente.

Éste es, sin duda alguna, un punto de partida ambicioso, una herramienta de trabajo cotidiano para todos los consumidores y usuarios que puede ayudar a reflexionar sobre nuestro estilo actual de vida, ofreciendo pautas de comportamiento en consumo responsable y un punto de inflexión para la asunción de un compromiso con el desarrollo sostenible en la Región de Murcia.

**Roberto Barceló Vivancos**

*Presidente Asociación Murciana de Consumidores y Usuarios, Consumur*

*FACUA CONSUMUR*



### III. Introducción

FACUA CONSUMUR ha prestado especial consideración a cuanto supone potenciar el Consumo Responsable y el Desarrollo Sostenible dentro de la Región de Murcia impulsando acciones de información, formación, educación y sensibilización Medio Ambiental en general y, particularmente con la Consejería de Desarrollo Sostenible y Ordenación del Territorio, materializando la colaboración desde el año 2006 con la celebración de la I Jornada sobre Medio Ambiente y Consumo: “La Solución de los problemas Medio Ambientales, reto del Siglo XXI”. Ese mismo año, el 29 de Noviembre, FACUA CONSUMUR firmó al Pacto Social por el Medio Ambiente.

Fruto de ese compromiso se elabora este código cuyos objetivos son, por una parte, dar a conocer los compromisos con el medio ambiente que la propia entidad asume en el desarrollo de su actividad y, por otra parte, difundir y concienciar sobre hábitos de uso y consumo eco-responsables y promover la adhesión de los consumidores y usuarios al mismo.

A los consumidores y usuarios de la Región de Murcia se les proponen diez líneas básicas de actuación que se complementan con pautas de uso y consumo responsable social y medioambientalmente. Éste es sin duda alguna un punto de partida ambicioso, una herramienta de trabajo cotidiano para todos los consumidores y usuarios en sus diferentes facetas y ámbitos de desarrollo, que suponga un punto de inflexión, la asunción para muchos ciudadanos de su compromiso con el desarrollo sostenible en la Región de Murcia.



## IV. Análisis socio-económico del modelo actual de la sociedad de consumo

El problema global del medio ambiente puede considerarse fundamentado en tres pilares: superpoblación, consumo y tecnología. Somos muchos, consumimos en exceso en los países desarrollados y disponemos de una tecnología ineficiente e inadecuada para garantizar el equilibrio ecológico. La naturaleza no puede procesar los cambios que el hombre ha introducido en estos dos últimos siglos.

La Cumbre de Río de Janeiro de 1992 señaló la necesidad de la modificación de las actuales pautas de consumo en el mundo industrializado como una de las tareas principales de la humanidad para el próximo siglo. Nuestro planeta no dispone de los medios suficientes para garantizar que todos sus habitantes puedan disponer de un nivel de consumo y despilfarro como el existente en los países desarrollados. Por tanto tenemos que admitir que nuestra forma actual de vida, sólo se puede mantener si la mayoría de los habitantes del planeta, es decir el 80 %, siguen viviendo como hasta ahora en la pobreza utilizando el 20% de los recursos disponibles.

La Carta de Aalborg para el desarrollo sostenible de las ciudades euro mediterráneas (marco para el desarrollo de las agendas locales 21 aprobadas en la Cumbre de la Tierra de Río de Janeiro) empieza reconociendo como insostenible el actual modo de vida urbano por sus “estructuras de división del trabajo y de las funciones, la ocupación del suelo, el transporte, la producción industrial, la agricultura, el consumo y las actividades de ocio”. De este modo sitúa en el terreno cultural el problema y éste es un dato clave: o construimos una cultura alternativa o no afrontaremos el reto ineludible de la sostenibilidad.

El “Programa Comunitario de Política y Acción en materia de Medio Ambiente y Desarrollo Sostenible”, elaborado por la Unión Europea, preconiza la reducción de un consumo excesivo de recursos naturales, y reconoce el consumo como un fenómeno determinante de las políticas de protección ambiental. Además establece que la relación entre industria y medio ambiente debe sustentarse, entre otros aspectos, en la gestión de recursos encaminados



a racionalizar su consumo y en la información que permita a los consumidores elegir mejor.

La Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios consagra y desarrolla el derecho del consumidor a la información, la formación y educación en materia de consumo, estableciendo además que los consumidores y usuarios han de disponer de información precisa y comprensible para el eficaz ejercicio de sus derechos.

El Estatuto de los Consumidores y Usuarios de la Región de Murcia establece como derecho fundamental que tienen los consumidores a la

protección frente a los riesgos que puedan afectar a su salud y seguridad, concebida aquella de forma integral, incluyendo, por tanto, los riesgos que amenazan al medio ambiente y a la calidad de vida.

Siendo esto así, no podemos olvidar que nuestro modelo de desarrollo económico se basa fundamentalmente en incentivar el consumo. Este silencio no es sorprendente, pues para romperlo se requiere que la sociedad se pregunte sobre su propio estilo de vida y, ponga en entredicho y cuestione la idea imperante de que tener más y consumir más, conlleva ser más feliz y disfrutar de una mayor calidad de vida.

Los consumidores de las economías industrializadas nos afanamos por consumir más y mejores bienes de consumo. Sufrimos una dependencia casi obsesiva de todo tipo de bienes (electrodomésticos, automóviles, ropa de vestir, alimentos,

cuerpos modélicos, entre otros), no sólo para satisfacer nuestras necesidades reales, sino que también se persiguen símbolos de posición social, alcanzar más felicidad, estar más sanos, mejorar nuestras relaciones con los demás, es decir, los valores que nos “vende” la publicidad. Consumimos para imitar a los sectores de la sociedad que nos presentan como modelos, los ricos, los famosos, etc., y al imitarlos perdemos nuestra capacidad de definir aquello que es digno y necesario de verdad.

El consumo de bienes normales satisface necesidades físico-objetivas y, en consecuencia, tiene un punto de saturación. Por el contrario, el bienestar y la satisfacción de los bienes de posición o relacionales se miden en comparación con los de otros consumidores y otros momentos históricos, lo que implica la ausencia de un límite, pues el afán de diferenciarse de los demás es interminable.

Hablar de consumo de bienes normales para satisfacer nuestras necesidades, es hablar de nuestra alimentación, es hablar de nuestro vestir, es hablar en definitiva de nuestra forma de vivir. Sin embargo, la publicidad no nos ofrece mensajes informativos para darnos a conocer las calidades de los productos, la publicidad nos vende sensaciones, valores, metas que se pueden conseguir consumiendo dichos productos, que en la mayoría de los casos son falsos.

Sin embargo, siempre que pensamos en evitar o limitar los daños al medio am-

biente generados por la producción, distribución y consumo de bienes adicionales, estamos de acuerdo en que habría que introducir técnicas y productos menos perjudiciales, pero no pensamos en reducir la producción y el consumo de los propios medios materiales.

Gobiernos, industria y consumidores somos responsables de la crisis ecológica y a todos involucrará la crisis ecológica y a todos involucrará la estrategia para alcanzar un consumo y producción sostenibles. Los gobiernos tienen la responsabilidad de crear políticas de protección ambiental que apunten hacia una producción limpia y hacia la racionalización del consumo. La industria por su parte, como responsable directa de la mayor parte de la degradación ambiental, debe asumir esa responsabilidad y transformar sus modos de producción y comercialización. Los consumidores también tenemos que asumir nuestra parte de responsabilidad, aspecto éste que desarrollamos en el siguiente apartado.

## V. Principios rectores del uso y consumo responsable

### 1. Información

Los consumidores y usuarios tienen derecho a tener a su disposición información veraz, eficaz y suficiente de productos y servicios; al mismo tiempo, aquellos tienen derecho a protegerse de los riesgos que amenacen al medio ambiente y a la calidad de vida. Determinándose por tanto que, los consumidores y usuarios han de ser informados y demandar información a los productores, importadores, distribuidores y suministradores acerca de las características ecológicas y sociales de los productos y servicios ofertados en el mercado en relación al impacto medio ambiental.

### 2. Formación

Cualquier ciudadano, en su condición de consumidor o usuario adulto tiene derecho a formarse para aprender o mejorar en el uso y el consumo responsable, surgiendo al mismo tiempo la necesaria responsabilidad en la ampliación de nuestros conocimientos medio ambientales para una mejor aplicación de los mismos en el ámbito personal y profesional de nuestra vida cotidiana.

### 3. Educación

De acuerdo con el sistema educativo vigente, en la enseñanza obligatoria que se imparte en los Centros públicos y privados de todo el territorio nacional, la educación Medio ambiental y Consumerista son materias transversales obligatorias para todos los niños con edades comprendidas entre los 3 y los 16 años. Es por tanto, un compromiso de las administraciones públicas el educar a nuestros niños y jóvenes en hábitos y estilos de vida respetuosos con el Medio Ambiente. Pero no es menos cierto que, los padres, las madres, la familia, los amigos y en general, el entorno social del niño/a, también tenemos un compromiso con las futuras generaciones para educarles en la necesidad de ser respetuosos con el medio ambiente y con la sociedad en general.





#### 4. Sensibilización o concienciación

Las administraciones públicas con competencias en el establecimiento, desarrollo y/o ejecución de políticas Consumeristas y Medio Ambientales, en el desarrollo de éstas, están obligadas a llevar a cabo campañas de sensibilización o concienciación en el uso y consumo de productos y servicios de forma responsable y respetuosa con el Medio Ambiente. Los consumidores y usuarios hemos de exigirles, por tanto, la realización de este cometido, actualizando los medios, adaptándolos a las nuevas tecnologías de desarrollo con el fin de llegar a todos los sectores de la población y, especialmente a los más jóvenes.

#### 5. Defensa frente a acciones contrarias a un desarrollo medio ambientalmente sostenible

Nuestra norma suprema, la Constitución española de 1978, en su artículo 45 apartado primero, indica que “Todos tenemos el derecho a disfrutar de un medio ambiente adecuado para nuestro desarrollo, así como el deber de conservarlo”. Por lo que, ante actos que atenten contra la conservación de nuestro ecosistema Regional, Nacional, Europeo o Mundial, hemos de entablar las acciones administrativas y judiciales competentes con el fin de denunciar, paralizar e intentar reestablecer la situación a condiciones más óptimas o adecuadas de acuerdo con la normativa vigente.

#### 6. Demandar ante las administraciones públicas la realización de políticas que cambien el estilo de vida de los ciudadanos

Los gobiernos tienen la responsabilidad de crear po-



líticas de protección ambiental que apunten hacia una producción limpia y hacia la racionalización del consumo, por lo que son los consumidores y usuarios a través de las Organizaciones que les representan y les otorgan el derecho de participación en la toma de decisiones, quienes deben exigirles el cumplimiento de dicha responsabilidad. No olvidando finalmente que son los ciudadanos, los que consumen los que sostienen con sus votos la política de los gobiernos.

### **7. Solicitar la investigación e innovación de técnicas favorecedoras del desarrollo sostenible**

El consumidor y usuario ha de reclamar que la investigación y la innovación tecnológica se ponga al servicio del medio ambiente para conseguir nuevas fuentes de energía, incrementar la eficacia en la obtención de alimentos, prevenir enfermedades y catástrofes, disminución y tratamiento de residuos, entre otros.



### **8. Preservar los recursos naturales y fomentar el uso de los renovables**

Conservar los recursos naturales de los que disponemos, no explotarlos hasta acabar con ellos, debe ser un principio a seguir por parte de la industria pero también lo es de los consumidores y usuarios, en la medida en que ejecuta la acción de consumir productos, la de usar los servicios o el entorno urbano o rural, así como en la acción de optar por la utilización de energías renovables en el hogar.

### **9. Reflexionar sobre nuestro estilo de vida**

El ciudadano ha de pensar que el consumo sostenible supone mucho más que cambiar un producto perjudicial para la tierra o para las personas por otro más respetuoso, implica ante todo, cuestionar nuestro consumo y nuestro modo de vida; conlleva examinar nuestro papel ante las desigualdades de la economía mundial. Es necesario que los consumidores y usuarios salgamos de la dinámica de consumismo

en la que nos encontramos. Renunciar a lo realmente innecesario y a gran parte de nuestros hábitos de consumo es clave para provocar un cambio en el injusto e insostenible modelo económico de producción y consumo que rige nuestro planeta.

## 10. Adopción de pautas de consumo responsable

Los consumidores y usuarios deben ser conscientes de que la comodidad y el desarrollo no están reñidos con el uso responsable de la energía.

Durante las actividades cotidianas tanto en el hogar como en las compras, el trabajo y el transporte, debemos aprender a ahorrar energía y a cambiar nuestros hábitos cotidianos en la búsqueda de la sostenibilidad. El ahorro comienza en nosotros mismos y nuestro ámbito más cercano, por lo que debemos aprender a consumir mejor de acuerdo con las pautas que a continuación se indican:





## Consumo Responsable en el Hogar

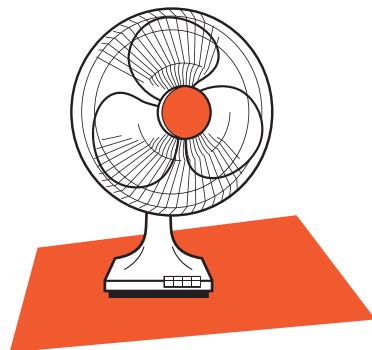


- A la hora de comprar una vivienda, ten en cuenta que aspectos como la forma, la orientación, el color o el paisaje son elementos que influyen en el consumo de energía. Elige una calidad energética certificada (necesidades energéticas básicas del inmueble como climatización, iluminación, electricidad o aislamiento) puesto que los incrementos en el costo van a tener una amortización clara en beneficios ambientales y económicos.
- Utiliza energías renovables (solar térmica, solar fotovoltaica, biomasa o eólica).
- Utiliza doble acristalamiento, burlete en las puertas y ventanas.
- Aísla la caja de las persianas y utiliza cortinas.
- Cierra puertas y ventanas para calentar o enfriar el ambiente y, una vez conseguida la temperatura idónea, apaga el aparato o dispónlo a una menor intensidad.



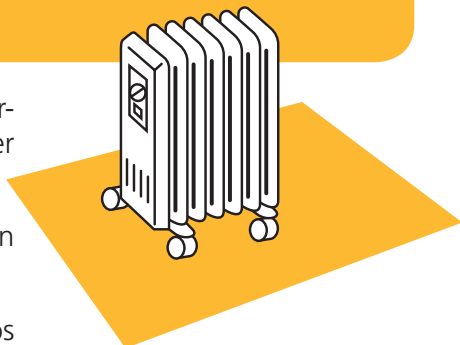
## Aire acondicionado

- Fija la temperatura en 22 ó 23 °C.
- No ajustar el termostato a una temperatura más baja de lo normal al encender el aparato.
- Ventilar la casa cuando el aire sea más fresco, por la mañana y por la noche.
- Usar colores claros en techos y paredes evitando así el sobrecalentamiento interior.
- Situar el aparato de aire acondicionado en zonas de sombra.



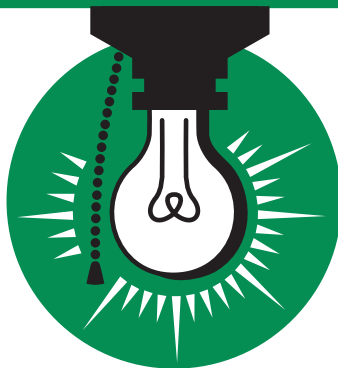
## Calefacción

- Para que una habitación esté confortable, la temperatura no tiene que ser superior a 20 °C.
- Mantén los equipos de calefacción en perfecto estado de uso.
- No colocar ningún objeto cerca de los radiadores que dificulte la transmisión del aire caliente.
- Cerrar ventanas y persianas por las noches para evitar pérdidas de calor.



## Iluminación

- Aprovecha al máximo la luz del sol.
- Apaga las luces al salir de una habitación.
- Utiliza bombillas de bajo consumo y recuerda que su máximo gasto energético está en el encendido y en el apagado.



## Agua

- Instala contadores individuales, sistemas de acumulación de agua caliente, evitando los sistemas de producción instantánea.
- Coloca reguladores de temperatura con termostato.
- Instala dispositivos ahorradores como grifos monomandos con perlizadores para atomizar el agua, reductores de caudal o aireadores.
- Cierra bien los grifos y no los dejes abiertos o que goteen sin motivo.
- Al fregar los platos, llena el fregadero poniendo el tapón.
- Ducharse mejor que bañarse, siempre que no se prolongue mucho tiempo.
- Revisa la cisterna por si pierde agua y utiliza sistemas de doble descarga o economizadores. Una solución casera es introducir una o dos botellas en el depósito para reducir su capacidad.
- No tires desperdicios por el inodoro.



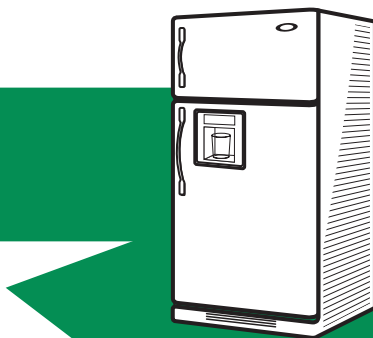
## Electrodomésticos

- Escoge una alternativa de ahorro energético y calidad ambiental con la compra de electrodomésticos, televisores y ordenadores de bajo consumo (ecoetiqueta o etiqueta de calificación energética).
- Cuando no estés utilizando un electrodoméstico apágalo totalmente, no lo dejes en stand by, gastará menos electricidad y durará más años en buen estado.



## Frigoríficos y congeladores

- Las rejillas de la parte trasera deben de estar siempre limpias.
- Las puertas deben permanecer abiertas el menor tiempo posible y habremos de cerciorarnos que estén bien cerradas.
- No debemos introducir en su interior alimentos calientes.
- Frigoríficos y congeladores han de ser limpiados y descongelados con regularidad para obtener un buen rendimiento.
- Tras su vida útil hay que trasladarlos a un punto limpio para su destrucción.





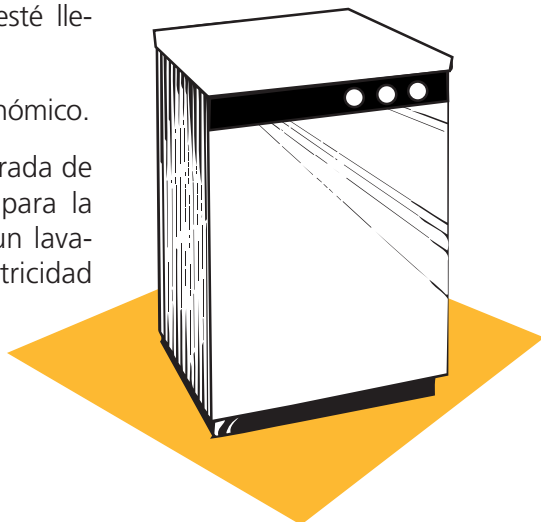
## Lavadoras y secadoras

- Utiliza normalmente la lavadora en plena carga, con programas cortos y lavados en frío o a bajas temperaturas.
- Para secar la ropa, tiéndela al sol y evita utilizar la secadora.



## Lavavajillas

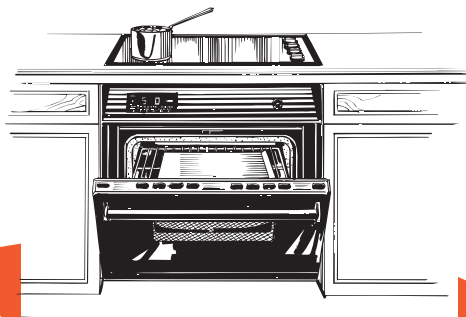
- Ponlo en marcha sólo cuando esté lleno.
- Utiliza programas de lavado económico.
- Es conveniente poner doble entrada de agua, una para la fría y otra para la caliente, así podremos utilizar un lavavajillas biotérmico y ahorrar electricidad sanitaria solar.





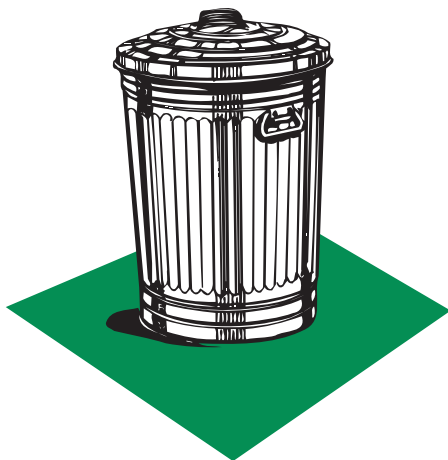
## Cocina

- Elige el gas como sistema de energía preferentemente al eléctrico. Las vitrocerámicas suponen un alto consumo de energía.
- Los fuegos no han de sobrepasar el diámetro de las cacerolas y sartenes.
- A la hora de cocinar, utiliza la olla expres, tapa las cacerolas y las sartenes y utiliza la menor cantidad de agua posible.
- Aprovecha el calor residual para finalizar la cocción.



## Reciclaje

- Aplica la fórmula de las 4 erres, “Reduce, Recupera, Reutiliza y Recicla”. Separa en tu domicilio las diferentes clases de residuos. El vidrio, el papel, el plástico y las pilas tienen contenedores propios de color verde, azul, amarillo y negro respectivamente.
- Utiliza y enseña a utilizar las papeleras.
- Si no existen contenedores de recogida selectiva en tu zona, solicita su colocación al Ayuntamiento.
- Cuando se estropee algún electrodoméstico intenta arreglarlo antes de desecharlo.
- Infórmate de las Organizaciones benéficas que recogen mobiliario, utensilios, ropa, calzado u otros productos usados.
- No viertas materiales tóxicos como medicinas, pinturas, productos de limpieza y aseo, de bricolaje, aceites de coche, insecticidas y fitosanitarios en el fregadero o el WC, busca un punto de recogida municipal (punto verde) y deposítalo; en el caso de que no exista esa posibilidad viértelo en un bote cerrado y tíralo a la basura.
- Evita el uso del papel aluminio, es preferible utilizar papel y en menor medida el plástico.





## Consumo Responsable en las Compras

- Elige envases fácilmente reciclables y rechaza aquéllos productos que lleven un envase excesivo.
- Reduce, en lo posible, la compra de productos de usar y tirar y recuerda que los envases de mayor capacidad resultan más económicos.
- Adquiere productos elaborados con materiales reciclados (papel, toner, etc.) o con materiales de menos impacto ambiental (evitar el PVC, los disolventes orgánicos en pinturas y pegamentos, etc.). Consulta las etiquetas para reconocerlos.
- Contrata servicios de limpieza de edificios que incluyan restricciones al uso de determinados productos químicos, e incorporando la recogida selectiva de los residuos (papel y cartón, vidrio, envases) y su entrega a recuperadores o deposítalos en sus contenedores específicos.
- Contrata servicios de mantenimiento y cuidado de jardines que incluyan restricciones al uso de determinados plaguicidas, sistemas y prácticas de riego que ahorren agua, plantación de especies adecuadas, etc.
- Adquiere productos de alimentación orgánica o alimentos ecológicos.
- Evita la producción de residuos comprando productos con una vida útil más larga, a granel, productos recargables, etc.



- Lleva tu propia bolsa cuando vayas a comprar para evitar la proliferación de bolsas de plástico, ya que éstas resultan difíciles de eliminar.
- Compra más productos ecológicos, que aunque en un principio resulten un poco más caros, resultan más sanos y nutritivos.
- Cuando compres productos de limpieza, considera el daño que éstos puedan provocar en el medio ambiente. Compra productos concentrados y que no tengan componentes que dañen el medio ambiente.
- En los productos cosméticos elige marcas donde se garantice que no han sido probados con animales.
- En la medida que sea posible, reutiliza los envases antes de tirarlos. Usa las bolsas de plástico como bolsas de basura, papel usado para envolver o secar, etc.
- Al comprar muebles, evita los que estén hechos con maderas tropicales para no colaborar con la destrucción de zonas de alto valor ecológico. Dona los muebles de los que quieras desprenderte, antes de tirarlos.
- No te dejes llevar por la moda. Conserva la ropa de un año para otros, y cuando ya no la necesites, dónala a centros benéficos.
- Intenta aplicar siempre que te sea posible los principios del comercio justo en las compras que realices: condiciones

laborales dignas, la defensa del medio ambiente, el fomento de la agricultura ecológica, no utilizar la mano de obra infantil y no discriminar por razones de sexo o raza.





## Consumo Responsable en el Trabajo

- Mantén encendidos los ordenadores únicamente el tiempo de uso y, en los tiempos muertos o de descansos, apaga el monitor.
- Es imprescindible reducir la utilización de papel para lo que puedes realizar trabajos a doble cara y usar hojas que sólo estén escritas por una de sus caras para tomar notas o borradores.
- Utiliza papel reciclado o ecológico.
- El papel usado hay que reciclarlo para lo que has de proceder a su depósito en contenedores de color azul.
- Siempre que la naturaleza del documento lo permita, imprime en calidad baja.
- Utiliza productos de papelería con bajo contenido contaminante (sobres sin cloro, contenedores de papel de reciclado, etc.).
- Adquiere toners con carcasas de material reciclable.
- Busca un punto de reciclaje específico para depositar los residuos informáticos y la pilas.



- Utiliza el transporte público como opción preferente.
- Si has de utilizar el transporte privado, acuerda con amigos, compañeros o familiares turnos de utilización del vehículo. Comparte coche.
- Utiliza la bicicleta para desplazamientos cortos.



**Consumo  
Responsable  
en el Transporte**



## VI. Compromisos eco-responsables de FACUA CONSUMUR

Desde **FACUA CONSUMUR**, en el cumplimiento de nuestros fines y objetivos así como en la ejecución de nuestras actividades, asumimos los compromisos expuestos en el apartado IV punto 6 en la medida en que se puedan adaptar a nuestras actividades y especialmente, los siguientes compromisos de responsabilidad con el medio ambiente:

1. Minimizar el consumo de materiales y de energía en el día a día.
2. Reutilizar y reciclar los materiales de uso convencional.
3. Reducir la producción de residuos y emisiones de CO2.
4. Minimizar la utilización de ciertas sustancias peligrosas o tóxicas para la salud y el medio ambiente (PVC, los disolventes orgánicos en pinturas y pegamentos, etc.).
5. Adquirir productos elaborados con materiales reciclados (papel, toner, etc)





## VII. Bibliografía

- Guía “Consumo Responsable, Crecimiento Económico y Sostenibilidad”, editada por Facua, Consumidores en Acción.
- Guía de Ecorresponsabilidad y Desarrollo Sostenible, Ingenieros Industriales y el Medio Ambiente.
- Carta de Aalborg, 1994.
- La Cumbre de Río, “Cumbre de la Tierra”, 1992.
- La Cumbre de Johannesburgo, 2002.
- Programa Comunitario de Política y Acción en Medio Ambiente y Desarrollo Sostenible, 1990.
- La Constitución española, 1978.
- El Real Decreto Legislativo 1/2007, de 16 de noviembre, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios y otras leyes complementarias.
- Ley 4/1996, de 14 de junio, del Estatuto de Consumidores y Usuarios de la Región de Murcia.



### Webs

[www.ecorresponsabilidad.es](http://www.ecorresponsabilidad.es)

[www.rsc2.es](http://www.rsc2.es)

[www.escueladesarrollosostenible.es](http://www.escueladesarrollosostenible.es)

[www.facua.org](http://www.facua.org)

[www.facuaconsumur.org](http://www.facuaconsumur.org)





## VIII. Anexo: Compromiso de Adhesión voluntaria al Código de Buenas Prácticas, en el Uso y Consumo de Bienes y Servicios, para el Desarrollo Sostenible de la Región de Murcia

### ANEXO I

D/D<sup>a</sup> . \_\_\_\_\_

con D.N.I. \_\_\_\_\_ se adhiere y asume voluntariamente los diez Principios rectores del Uso y Consumo Responsable expuestos en el CÓDIGO DE BUENAS PRÁCTICAS, EN EL USO Y CONSUMO DE BIENES Y SERVICIOS, PARA EL DESARROLLO SOSTENIBLE DE LA REGIÓN DE MURCIA, promovido por FACUA CONSUMUR, en el marco del Pacto Social por el Medio Ambiente y, se compromete, dentro de su ámbito personal y/o profesional, al cumplimiento de los mismos.

Y en prueba de conformidad, firma su adhesión explícita,

En \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ 200

Firma

Fdo. D/D<sup>a</sup> \_\_\_\_\_





 **FACUA CONSUMUR**

Asociación Murciana de Consumidores  
y Usuarios, Consumur  
C/ Arquitectos Francisco y Jacobo Florentín  
nº 2, bajo, 30007 MURCIA  
[www.facuaconsumur.org](http://www.facuaconsumur.org)  
Teléfono de Información General:  
968 96 44 33  
Teléfono de Atención al  
Consumidor y Usuario: 968 96 77 88

PATROCINA:



Compromiso con el  
Desarrollo Sostenible  
REGIÓN DE MURCIA

