

COMO PODEMOS SER UN
CONSUMIDOR RESPONSABLE
DESDE CASA

CONSUMO RESPONSABLE

Cambiar los hábitos de consumo de las personas para ajustarlos a sus necesidades reales y adaptarlos para que favorezcan a la conservación del medio ambiente, la igualdad social y el bienestar de los ciudadanos.

Por lo tanto, el consumo responsable hace referencia a consumir bienes y servicios teniendo en cuenta los aspectos sociales y laborales de su producción y las consecuencias medioambientales que estos pueden tener. Así, se entiende por consumo responsable aquel que es consciente y crítico, de modo que el consumidor toma las decisiones en función de criterios sociales y medioambientales.

Además, no solo estamos hablando de comprar un producto o disfrutar de un servicio de forma ética, sino que el consumo responsable también puede aplicarse en el hogar y las empresas mediante un uso eficiente de los recursos de los que se dispone.

En este sentido, a grandes rasgos, podemos decir que el consumo responsable tiene dos pilares principales:

- Reducir el consumo: mediante el ahorro y un uso eficiente de los recursos.
- Hacer que el consumo sea lo más sostenible posible: que tenga el menor impacto para el medioambiente y que contribuya a mejorar la calidad de vida de las personas.

De este modo, las características fundamentales del consumo responsable son:

- Es un acto consciente: las personas premeditan optar por un consumo responsable anteponiendo la libre elección a las posibles presiones sociales y otros factores.
- Es crítico y ético: se basa en las condiciones sociales y ecológicas en las que se ha producido un producto o servicio y en valores como el respeto a los derechos de los productores, de los trabajadores y del entorno, la responsabilidad o la moderación.

- Es ecológico y sostenible: evita el malbaratamiento de recursos naturales, respeta el medioambiente, se producen menos residuos y mejora la calidad de vida del planeta y sus ecosistemas.
- Es solidario y socialmente justo: se apoya en el respeto a los derechos de los productores y trabajadores y en la mejora de la calidad de vida de éstos, de la sociedad en general y de las generaciones futuras.

CONSUMO RESPONSABLE DE ENERGÍA

Optar por energías más respetuosas con el medioambiente que contribuyan a la transición energética y a hacer un uso eficiente de éstas. También puede aplicarse al hogar y a nuestros hábitos de vida en general:

- Consumo responsable de energía: gestos sencillos como ahorrar en calefacción, aprovechar la luz natural al máximo, usar combustibles más sostenibles...

- En la cocina: a la hora de cocinar, es importante ahorrar y hacer un uso eficiente del agua, ahorrar energía apagando el horno o la vitrocerámica 5 minutos antes mientras los alimentos se terminan de cocinar con el calor residual...
- Ocio y entretenimiento: si hablamos de entretenernos, no todo es televisión, videoconsolas y móviles (los cuales deberíamos de apagar si no los estamos usando, no dejarlos en stand by y evitar hacer un uso simultáneo de ellos), también podemos disfrutar de la lectura (sin necesidad de encender ningún aparato eléctrico), de juegos de mesa con amigos o familiares...
- Trabajando desde casa: ahorrar energía teletrabajando es posible si planificamos la jornada, aprovechamos la luz natural, apagamos

todos los dispositivos al completo cuando termina la jornada laboral, no dejamos las luces encendidas...

- La temperatura: un elemento esencial que hay que tener en cuenta si queremos hacer un consumo responsable de la energía es regular la temperatura para que esta sea constante, aproximadamente entre 21°C y 23°C, ventilar bien la casa por las mañanas, revisar que las ventanas estén bien aisladas...
- Reutilizar, reciclar y reducir los residuos: reutilizar y reciclar es clave para hacer un uso eficiente de los recursos que tenemos y no consumir de más cuando realmente no lo necesitamos. De esta forma reduciremos los residuos que generamos, los cuales deberemos separar correctamente para su posterior tratamiento.