

# Manual para una vivienda más sostenible



FEDERACION DE USUARIOS - CONSUMIDORES INDEPENDIENTES  
DE LA COMUNIDAD DE MADRID



iMADRID!

# Contenido

## Introducción

## La sostenibilidad en la vivienda. Buenas prácticas



## Fichas de autocontrol sobre las buenas prácticas

### Anexo I

Puntos Limpios fijos y móviles del municipio de Madrid

### Anexo II

Presentación de las principales etiquetas ecológicas y sostenibles

# Introducción

En todo el mundo se vienen desarrollando en los últimos años iniciativas para reducir nuestro impacto sobre el planeta. También el Ayuntamiento de Madrid tiene un compromiso con el ahorro energético y la utilización de energías renovables, la reducción de emisiones de gases de efecto invernadero, la prevención del cambio climático, el uso eficiente del agua, el reciclaje de los residuos, el fomento del consumo responsable, etc.

Pero todas estas políticas internacionales y locales no tendrían efecto alguno sin la colaboración de todos los ciudadanos.

A veces parece que nuestro comportamiento individual supone una insignificante gota de agua en el océano, pero la experiencia demuestra, por el contrario, que cada gesto cuenta y que la suma de todos esos pequeños esfuerzos puede ser decisiva.

Baste recordar que, según datos del año 2008, los cerca de un millón de hogares de Madrid son responsables del 34,19% de la energía eléctrica y del 72% del agua que se consumen en la ciudad.

Por ello, la Dirección General de Sostenibilidad y Agenda 21 del Área de Gobierno de Medio Ambiente plantea la edición del presente Manual para una Vivienda más Sostenible de forma que, a través de una serie de consejos sencillos y prácticos, logremos que cada uno de nosotros, desde nuestra propia casa, contribuyamos a la mejora de la salud de nuestro planeta.

# La sostenibilidad en la vivienda

En nuestras casas utilizamos cada día agua, electricidad, gas, electrodomésticos y generamos residuos. Realizamos una gran variedad de actividades que repercuten sobre el medio ambiente.

Las buenas prácticas que se incluyen en este manual están dirigidas a todos los ciudadanos, responsables de los consumos de su hogar. Con ellas, no sólo vamos a mejorar el medio ambiente, sino que vamos también a conseguir importantes ahorros para la economía familiar recuperando en algunos casos, hábitos de nuestros padres y abuelos que se han ido olvidando con el paso del tiempo.

Para facilitar la consulta de este manual, las buenas prácticas se han dividido en los siguientes temas, siempre referidos a la vivienda:

Aqua

Energía

Residuos

Productos  
de limpieza

Compras y  
mobiliario

También te propondremos realizar un Test de Sostenibilidad de tu vivienda que te permitirá comprobar cómo mejoran tus resultados cuando empieces a aplicar los consejos propuestos.

# El agua

El agua es un recurso indispensable para todos los seres vivos. Son muchas las razones por las que es previsible en nuestro país un aumento de la demanda de agua: la mitad del territorio sufre sequía, la población aumenta y el cambio climático amenaza con reducir aún más la frecuencia de las lluvias.

El Ayuntamiento de Madrid, para administrar de forma más sostenible nuestros escasos recursos hídricos, ha aprobado el **Plan Municipal de Gestión de la Demanda de Agua en la Ciudad de Madrid (2005-2011)** y la **Ordenanza de 31 de Mayo de 2006 de Gestión y Uso Eficiente del Agua**. Pero, para que esta importante iniciativa pueda lograr sus objetivos, es imprescindible la colaboración de todos los madrileños.

**Algunas medidas que puedes aplicar para ahorrar agua a nivel doméstico son:**

**Cierra bien los grifos después de usarlos.** Repara grifos y cisternas cuando detectes que tienen pérdidas de agua.



Si estás pensando en cambiar o sustituir la grifería de tu hogar, **elige un grifo monomando: regulan mejor la temperatura, no gotean y pueden ahorrar hasta un 50% del consumo**, los hay con apertura en dos fases, que logran ahorros aún mayores que los grifos monomando tradicionales.

**Instala dispositivos ahorradores de agua en los grifos de tu hogar.**

Los perilitadores o aireadores mezclan aire con agua y dan la misma sensación con un menor consumo.

**¡Sabías que...**

... los aireadores y reductores de caudal en grifos consiguen ahorros del 50% en el consumo de agua?



En 2008, cada habitante de la ciudad de Madrid consumió de media 140 litros de agua diarios.

**Cierra el grifo mientras te lavas los dientes, te afeitas o te enjabonas en la ducha.** Ábrelo sólo cuando necesites aclararte o enjuagarte.

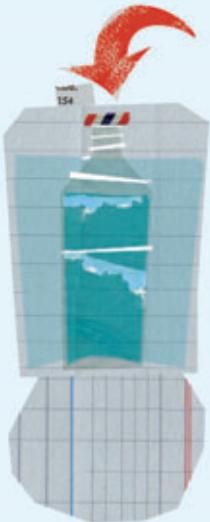


**Un grifo que gotea puede despilfarrar 30 litros de agua al día, es decir, unos 10.000 litros de agua al año.**



Ejemplo de aireadores

Ejemplo de reductores de caudal



**Introduce dentro de la cisterna una botella de plástico llena de arena o de agua.** De este modo, se reduce el volumen de agua liberado, consiguiendo además un llenado del depósito mucho más rápido.



... las cisternas que se instalaban antiguamente en las viviendas tenían una capacidad de 12 litros?

Hoy, la capacidad habitual es de 6 litros y las descargas parciales permiten gastar sólo 2 ó 3 litros en cada descarga. Aún así, el inodoro no es una papelería, úsalos de forma racional.

Si tienes previsto **reformar tu cuarto de baño**, puedes escoger entre diversas opciones para el inodoro, que contribuyen a ahorrar agua en el hogar:



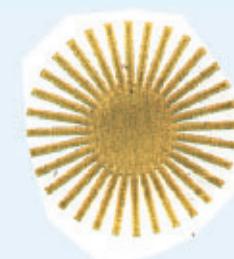
Existen **cisternas con un botón de descarga** que permite detenerla al ser presionada por segunda vez. Así puedes decidir la cantidad de agua que quieras utilizar.

También hay **cisternas de doble descarga**: 3 ó 6 litros de agua, según el botón presionado.



**Si lavas los platos a mano,** recuerda enjabonarlos con el grifo cerrado. Si se llena el fregadero con agua y un poco de jabón, sólo serán necesarios unos 20 litros para limpiar los platos.

**Evita descongelar los alimentos poniéndolos bajo el chorro de agua;** es preferible sacarlos del congelador la noche anterior.



**En verano, no dejes el grifo abierto para que se enfrie el agua.** Pon una jarra o botella en el frigorífico.

## Ducha

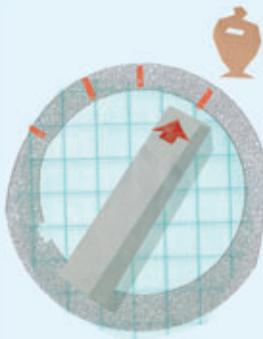
**Opta por la ducha en vez de llenar la bañera,** gastarás casi la cuarta parte de agua. Una ducha de 5 minutos consume unos 50 litros de agua, para llenar una bañera ¡se precisan un mínimo de 200 litros!

**Antes de que el agua salga caliente, puedes recoger con un cubo los primeros litros de agua fría para fregar después los platos, el suelo o regar las plantas.** Se estima que esta cantidad suele ser de entre 2 y 8 litros.

Los calentadores con depósito de agua caliente evitan que el agua salga fría al inicio.

**En la ducha puedes instalar reductores de caudal o incluso grifería termostática,** que, además de ahorrar agua, conlleva un importante ahorro energético, ya que permite cerrar el grifo para enjabonarse y volverlo abrir con el agua a la misma temperatura.

**Aprovecha al máximo la capacidad del lavavajillas y de la lavadora:** ahorrarás agua, detergente y energía y alargarás la vida del electrodoméstico. Recuerda que 2 lavados a media carga consumen más que un lavado a carga completa.



Si tienes que lavar a media carga, **usa el programa “económico”** y adapta la temperatura a la suciedad de la ropa o de los platos que vayas a lavar.

**Si tu casa dispone de jardín o terraza,** puedes aplicar diversas medidas de ahorro de agua:

- Elige plantas adaptadas a nuestro clima que no consuman demasiada agua.
- Recoge el agua de lluvia para regar.
- Riega por la mañana temprano o a la caída de la tarde, cuando el agua tarda más en evaporarse.
- Limpia terrazas, balcones y patios con una escoba en lugar de usar la manguera.



Si quieres ir más allá en el ahorro de agua, puedes promover la instalación de sistemas de reutilización de las aguas grises en tu Comunidad de Propietarios.

Se trata de aprovechar las aguas procedentes de los desagües de bañeras, lavabos, e incluso de los fregaderos, lavavajillas o lavadoras mediante un tratamiento de depuración sencillo.

El uso más común es en las cisternas de los inodoros, que no requieren aguas de gran calidad, aunque también se pueden emplear para el riego de zonas verdes o en la limpieza de exteriores.



#### **Mantenimiento de la red de agua:**

Si tu instalación es antigua, debes revisarla y plantearte la posibilidad de sustituirla para evitar problemas de presión o pérdidas de agua.

Con la instalación de sistemas descalcificadores, dosificadores o magnéticos evitarás posibles obstrucciones de las cañerías y además conseguirás alargar la vida útil de los electrodomésticos que utilicen agua.

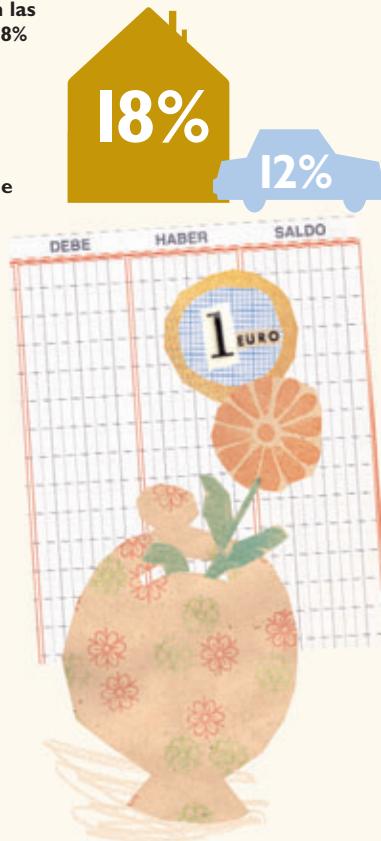
# Energía

La energía consumida en las viviendas representa el 18% del consumo energético total en España.

Además, el consumo asociado a nuestros vehículos privados supone otro 12% del consumo energético total.

España utiliza como principales fuentes de energía el petróleo y otros combustibles fosiles, como el carbón, que no son renovables y contribuyen a la emisión de gases de efecto invernadero y al cambio climático.

Te ofrecemos algunos consejos que puedes aplicar en tu hogar para reducir el consumo energético, mejorar el medio ambiente y la economía familiar:



## I. Climatización

Lo primero que puedes hacer para ahorrar energía en tu casa es mejorar el aislamiento, ya que la mitad de la energía consumida en un hogar se pierde por defectos de aislamiento. Puedes:



Instalar burletes en los cierres de ventanas y puertas exteriores.

Te permitirán ahorrar entre un 5 y un 10% de energía.

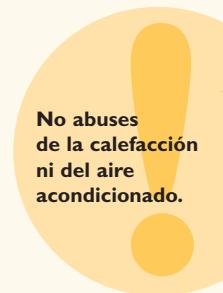
Instalar doble acristalamiento, que reduce las pérdidas de calor a la mitad y permite ahorrar en calefacción. Además, evitarás ruidos molestos.

Procurar que los cajetines de las persianas no tengan rendijas y estén convenientemente aislados.



En invierno, abre las ventanas sólo el tiempo necesario para ventilar: bastan 10 minutos para renovar completamente el aire de una habitación.

Siempre que sea posible, **programa el funcionamiento de la calefacción adaptándolo a las horas que estés en casa.**



24°



**En verano**, la temperatura de confort se estima en 24°C.

21°



**En invierno**, situar el termostato de la calefacción a 21°C es más que suficiente para mantener el confort de una vivienda. Por cada grado de temperatura que supere este nivel, se gasta innecesariamente un 7% más. En los dormitorios, esta temperatura se puede reducir incluso entre 3 y 5 °C.



! La calefacción representa casi la mitad de la energía que gastamos en casa (41%).

**Optimiza el uso de la calefacción:** apágala por la noche y por la mañana no la enciendas hasta después de haber ventilado la casa y haber cerrado las ventanas. Si te ausentas por unas horas, reduce la posición del termostato a 15 °C.

**Si dispones de radiadores**, conseguirás un mayor ahorro con la instalación de una caldera de gas de alto rendimiento, ya que el consumo es menor que el de las convencionales.

**En todo caso, si dispones de una caldera**, es aconsejable que hagas revisiones anuales para mantener el quemador bien regulado, evitando así consumos excesivos de combustible y emisiones a la atmósfera.

**Antes de que empiece la temporada de frío, asegúrate de purgar los radiadores** para eliminar el posible aire contenido en las tuberías y favorecer así el buen rendimiento de la instalación.

**Si tienes chimenea**, cierra el tiro de la misma cuando no la estés utilizando. Es un foco de pérdida de calor en tu vivienda.

**No cubras ni obstruyas los radiadores con muebles, cortinas, etc.** La mejor colocación de los radiadores es bajo las ventanas, haciendo coincidir su longitud para favorecer la correcta difusión del aire caliente por la habitación.



Puedes mejorar el confort sin necesidad de usar el aire acondicionado; las persianas bajadas y las corrientes de aire pueden refrescar el ambiente.



**Si enciendes el aire acondicionado**, asegúrate de que las ventanas y puertas de la estancia estén correctamente cerradas.



**Si optas por climatizar tu hogar con aire acondicionado**, asegúrate de instalar equipos de bajo consumo y alta eficiencia con bomba de calor, que permite tanto la refrigeración como la calefacción de las estancias.

## Si dispones de un aparato de aire acondicionado anterior al año 2002, asegúrate de que no contiene CFC o HCFC, gases que destruyen el ozono.

Si contiene estos gases, deja que una empresa especializada se ocupe de sustituir y tratar adecuadamente el aparato.

## Aprovecha al máximo la luz natural.

Durante el día, si el calor no es excesivo, sube las persianas para entrar luz y calor en casa. En invierno, al anochecer cierra cortinas y persianas para reducir la pérdida de calor. En verano, abre las ventanas por la noche y ciérralas por la mañana para mantener la casa fresca.



En las ventanas puedes instalar protecciones solares fijas y móviles (persianas, toldos, láminas solares, etc.) para controlar la entrada directa de radiación solar al interior del hogar. Evitarás así problemas de calentamiento en verano y, en consecuencia, ahorrarás energía en la refrigeración.



Si tienes iluminación exterior en el jardín, puedes controlar su funcionamiento de forma automática mediante un programador o un interruptor "crepuscular". Existen también aparatos que funcionan con energía solar, como los puntos de luz del jardín.

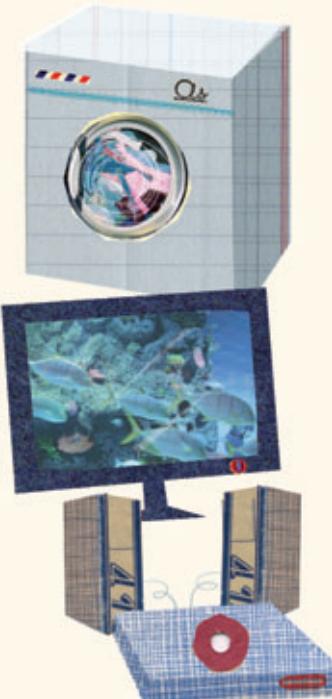
## 2. Electrodomésticos

Los electrodomésticos requieren el consumo de recursos para funcionar (electricidad, agua, etc.).

Algunos permanecen 24 horas encendidos, como el frigorífico. Por eso es muy importante hacer un uso racional de estos aparatos.



Los televisores, reproductores de DVD, equipos de música, etc. que funcionan con mando a distancia siguen consumiendo energía cuando están conectados a la red aunque estén en estado de reposo (luz roja encendida). Por ello, apaga completamente el aparato pulsando el botón de encendido manual.



Si vas a dejar de usar el ordenador por un tiempo (por ejemplo, a la hora de comer), ponlo en modo "suspender".

Se guardarán los datos y la sesión, con un mínimo consumo de energía.

Siempre que puedas, usa un aparato eléctrico conectado a la red en vez de usar pilas.



! Recuerda que ya es posible comprar pequeños aparatos solares, entre ellos: lámparas de jardín, cargadores de móviles y de ordenadores, linternas, radios, etc.

Fíjate en la etiqueta energética a la hora de comprar un electrodoméstico. De esta forma se puede saber cuáles consumen menos energía, lo que supone un ahorro económico considerable cada mes y una mejor preservación del medio ambiente.

## Energía

Fabricante  
Modelo



La clase de eficiencia energética: A, B, C, ... y hasta G determina el nivel de consumo de los electrodomésticos: **los de clase A son los más eficientes y los de G los menos eficientes.**

Para los frigoríficos y congeladores se han aprobado dos nuevas clases de eficiencia aún más exigentes que la clase A: La Clase A+ y la clase A++ .



Seca la ropa al aire y al sol, reduce el uso de la secadora.

Procura utilizar programas cortos de lavado y a temperaturas bajas. La ropa, si no está muy sucia, queda igual de limpia y además se estropea mucho menos.

! Aproximadamente el 19% de la electricidad consumida en los hogares españoles se debe a la utilización de frigoríficos y congeladores.

Comprueba que exista una mínima distancia (10-15 cm.) entre la pared y el frigorífico

para que el serpentín esté bien ventilado y trabaje en óptimas condiciones. Limpia el serpentín una vez al año.

No coloques el frigorífico cerca de una fuente de calor, pues el motor tendrá que funcionar más tiempo para mantener la temperatura interior.

No dejes la puerta del frigorífico abierta más tiempo del imprescindible.

Para comprobar el buen estado del cierre hermético, puedes colocar una tira de papel entre la puerta y el marco del frigorífico. Ciérralo y tira del papel: si sale fácilmente, es necesario cambiar el cierre hermético.



Evita que se forme una capa de hielo sobre el congelador, pues se gasta más energía para mantenerlo a la temperatura correcta. Es recomendable descongelar el frigorífico cuando la capa de escarcha sea superior a 3 mm. Si tienes que renovar el frigorífico, elige un modelo con sistema No Frost, que evita la formación de hielo.



Evita introducir alimentos muy calientes en el frigorífico ya que el motor tendrá que trabajar a pleno rendimiento para reducir la temperatura del interior.

**Al cocinar, aprovecha el calor residual** y apaga el horno o la cocina un poco antes de finalizar la cocción.

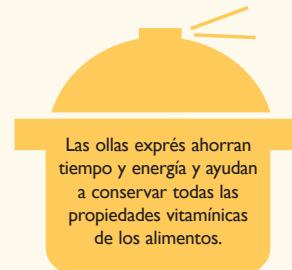


! Utilizar el microondas en lugar del horno convencional supone además de un ahorro considerable de tiempo, entre el 60 y el 70% menos de energía.

**En las cocinas vitrocerámicas, de inducción y eléctricas** vigila que los recipientes tengan un diámetro igual o superior, nunca inferior, a la zona de cocción. Mantén las sartenes y ollas tapadas mientras cocinas. Procura no cocinar a fuego fuerte; se consume más energía.



cada vez que abres el horno durante la cocción se pierde el 20% del calor acumulado? Es decir, si estás cocinando a 200 °C , la temperatura puede descender 40°C!



Las ollas exprés ahorran tiempo y energía y ayudan a conservar todas las propiedades vitamínicas de los alimentos.

### 3. Iluminación



No te olvides de apagar la luz en las habitaciones que no estés utilizando.

Mantén limpias las bombillas y las pantallas de las lámparas, que además darán más luz si son claras.

**Utiliza bombillas de bajo consumo.** Su precio es un poco más elevado, pero se amortiza al poco tiempo por el gran ahorro que suponen en el consumo de electricidad:



! Las bombillas de bajo consumo gastan 5 veces menos y duran 10 veces más que las bombillas incandescentes.

Consumo bombillas		Ahorro de emisiones de CO <sub>2</sub> en la vida útil de las bombillas
Incandescente (Convencional)	Fluorescente compacto (bajo consumo)	
15 W	3 W	65 Kg.
25 W	5 W	110 Kg
40 W	7 W	180 Kg.
60 W	11 W	265 Kg.
75 W	15 W	325 Kg.
100 W	20 W	430 Kg.
120 W	23 W	520 Kg.

Si vas a tener apagada una lámpara fluorescente menos de 20 minutos, es mejor dejarla encendida. Un encendido del fluorescente cada 10 minutos reduce su vida a menos de la mitad.

! Comprueba las facturas de la electricidad y el gas tras aplicar las recomendaciones de este manual, ¡verás qué ahorro!

## 4. Energía solar

El sol es una fuente de energía inagotable, renovable y gratuita. Su uso no contamina y puede ser utilizada de dos maneras:



### Energía solar térmica

Es la producción del calor útil a través de la radiación del sol.

! Un equipo elemental de energía solar para una vivienda unifamiliar que pueda dar uso a un baño y un aseo de tipo convencional, puede tener un coste entre 420 y 600 euros por metro cuadrado de placa solar.

### Energía fotovoltaica

Es la producción de energía eléctrica mediante paneles solares fotovoltaicos. Cualquier vivienda que disponga de una superficie convenientemente soleada puede producir energía fotovoltaica.



... si produces más energía de la que consumes, las compañías suministradoras están obligadas a comprarte esa electricidad durante 25 años a un precio de 0.4404 euros/Kwh., es decir, seis veces el precio que los consumidores pagamos (0.0766 euros/Kwh.).



... cada m<sup>2</sup> de captación solar, en una zona como Albacete, puede suponer un volumen de acumulación solar de 30 a 80 litros de agua caliente?

## 5. Movilidad y transporte

El gran número de coches que ocupan hoy las calles dificulta los desplazamientos a pie, en bicicleta y en transporte público. En muchas ocasiones, estas alternativas de transporte son más rápidas y eficaces, ya que la velocidad media de circulación en horas punta en las grandes ciudades puede llegar a ser inferior a los 15 Km/h.

Algunas medidas que puedes adoptar para contribuir a la mejora de la movilidad en tu ciudad son:

Caminar más por la ciudad, puedes diseñar itinerarios apetecibles a pie, mejorará tu salud y la de la ciudad. Intenta aprovechar mejor las oportunidades que ofrece tu barrio (compras, ocio, etc.) para reducir el uso del coche.



Utiliza el transporte público siempre que puedas.

No recurras al vehículo privado en trayectos cortos, especialmente, en el centro de la ciudad.



En las ciudades, para desplazamientos inferiores a 10 Km., la bicicleta resulta una alternativa de transporte muy eficaz. ¡Ánimate a utilizarla!

## Conducción Ecológica

Para conducir de modo que se reduzca el consumo de carburante y la contaminación ambiental:

**Realiza una conducción suave y progresiva sin aceleraciones ni frenazos.**

**Circula con la marcha más larga posible y a bajas revoluciones.**

**Para ahorrar combustible y reducir emisiones,** al acelerar es preferible cambiar de marcha (entre 2.000 y 2.500 revoluciones en los motores de gasolina y entre 1.500 y 2.000 en los motores diésel) y al decelerar, reduce la marcha lo más tarde posible.

**! Recuerda que mientras no se pisa el acelerador, manteniendo una marcha engranada y a una velocidad superior a 20 Km/h, ¡el consumo de carburante es casi nulo!**



**Sabías qué....** ... el 32% de las emisiones totales de CO<sub>2</sub> originadas por el consumo de energía proviene del transporte por carretera?



**En general, la 1<sup>a</sup> marcha debe cambiarse a la 2<sup>a</sup> enseguida,** a los 2 segundos ó 6 metros desde el inicio de la marcha.

**En situación de caravana,** la consigna es tratar de seguir rodando en la marcha más larga posible.



**! Si prevés que una parada superará el minuto es recomendable apagar el motor.** ¡Ahorrarás un consumo de 0,4 a 0,7 litros/hora!

**Cuando conduzcas por carretera, para ventilar** utiliza de manera adecuada los dispositivos de aireación. Conducir con las ventanillas bajadas provoca una mayor oposición al movimiento del coche y, por lo tanto, un mayor esfuerzo del motor.

**Lleva el coche al taller con regularidad.** El mantenimiento correcto es indispensable para conservar su rendimiento.

**No olvides controlar la emisión de ruido del automóvil,** recuerda que no debe sobrepasar los 80 decibelios.

**Controla regularmente la presión de los neumáticos.** La falta de presión provoca que el motor tenga que ejercer una mayor potencia, aumentando el consumo de combustible.

## Elección de vehículo

Antes de comprar un coche, piensa pausadamente en:

Las alternativas  
no motorizadas  
o colectivas a  
tu disposición.



El uso que tendrá el coche, los kilómetros al año previstos, los itinerarios más habituales (urbanos, periurbanos, etc.), los diferentes modelos que cumplen tus requisitos, etc. Así, para la ciudad es recomendable utilizar vehículos pequeños.



### Valorar

la adquisición de un “vehículo limpio”, que además tiene ventajas fiscales. No sólo mejoráras la calidad del aire de la ciudad, sino que lograrás un ahorro económico con esta elección.

- **vehículos eléctricos**
- **vehículos híbridos** (con motor de combustión y motor eléctrico que se recarga con la marcha)
- **vehículos flexibles** (combinan el uso de combustible fósil y alternativo, como bioetanol)



... Madrid ha sido la primera ciudad en España en instalar una estación de suministro de bioetanol?

Encontrarás información sobre el consumo de combustible y las emisiones de gases contaminantes de distintos modelos de automóviles en la página web del Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía, IDAE (<http://www.idae.es/coches>).



# Residuos

Nuestro estilo de vida basado en el consumo excesivo y la cultura del “usar y tirar” nos ha llevado a un nivel insostenible de generación de residuos.

Actualmente, disponemos de mecanismos para no generar tantos residuos y recuperar las materias primas contenidas en ellos.



Cada habitante de nuestro país produce una media de 1,7 Kg. de basura al día, lo cual supone la producción anual en España de 128 millones de toneladas!

La estrategia que se impone hoy en día es la de las “tres R”:

**Reducir, Reutilizar y Reciclar**, aplicándose, además, por este orden.

**IR  
REDUCIR**

Es decir, ahorrar en materias primas y evitar la producción de residuos. Para ello:

**Utiliza racionalmente el papel**, así, cuando uses tu impresora, procura imprimir a doble cara.

**Si no deseas recibir publicidad en tu buzón, cuelga un cartel que diga “Publicidad, no gracias”**. Puedes proponerlo en la próxima reunión tu comunidad para que seáis una finca sin publicidad.

... para fabricar una tonelada de papel se necesitan 14 árboles de tamaño mediano, unos 50.000 litros de agua y más de 300 Kg. de petróleo?



¿Sabías qué...

Lo mejor es consumir menos

1º Reduce el consumo

Piensa antes de comprar

Ahorrarás más que dinero. Asegúrate de que necesitas lo que estás pensando comprar; elige productos a granel o con el mínimo de embalajes...

Evita los productos de “usar y tirar” y reemplázalos por otros que permitan varios usos.



Para guardar y transportar los alimentos, utiliza recipientes cerrados.



# 2R

## REUTILIZAR

Se trata de alargar la vida útil de un bien dándole más usos antes de convertirlo en un residuo. Para lograrlo puedes seguir los siguientes consejos:



Si tienes la opción de **retornar las botellas de vidrio al comercio** donde los adquiriste, hazlo; se lavarán y se volverán a utilizar como envases.

**Repara las cosas cuando se rompan** o estropeen: ropa, zapatos o electrodomésticos.



**Lleva la ropa y zapatos que ya no utilices a centros de recogida o depositalos en los puntos limpios.**

**Procura usar pilas que sean recargables.**

**¡Saca partido a las nuevas tecnologías!**

Usa el lápiz de memoria (*pen drive*) o CDs para grabar documentos o fotografías. Usa CDs y DVDs regrabables pues, aunque son más caros, se amortizan rápidamente.



**Alarga la vida de los cartuchos de tinta vacíos llevándolos a tiendas especializadas.** Podrás recargarlos o beneficiarte de un descuento en la compra de uno nuevo.

**Respecto del papel, procura que sea reciclado,** imprime sólo lo imprescindible por las dos caras y reutiliza las caras en blanco de papeles usados.



**Reutilizarla tantas veces como puedas las bolsas de plástico.**



**Úsalas también para llevar a reciclar los envases del contenedor amarillo, de modo que estas bolsas ¡también sean recicladas!**



Los residuos pueden volver a aprovecharse y convertirse en un producto nuevo si se les da el tratamiento adecuado, así que, ¡anímate a **RECICLAR!**

Los materiales que mejor se reciclan son el **papel, el vidrio y los metales**. Además, los envases de vidrio admiten esta operación tantas veces como sea necesario, por lo que **se podrá reciclar vidrio indefinidamente sin necesidad de extraer nuevas materias primas**.

Es MUY IMPORTANTE que cuando llevemos los residuos a los contenedores de reciclaje, nos aseguremos de que éstos se depositan en su contenedor correspondiente. Cada vez que un residuo acaba en el contenedor equivocado el proceso de reciclaje se dificulta.

Por eso, a continuación se presenta un recordatorio de los residuos que deben depositarse en cada contenedor:

### CONTENEDOR VERDE: Vidrio

Sí

**Botellas de vidrio** de zumos, refrescos, cervezas, mostos, sidras, vinos, licores, etc.

**Tarros y frascos de vidrio** de bebidas, alimentos, artículos de cosmética y perfumería.

**Frascos de vidrio** con roll-on o atomizador.

¿Sabías qué...

... por cada tonelada de vidrio que se recicla, se ahorrarán 1.200 Kg de materias primas y 130 Kg de combustible?

No

Bombillas o fluorescentes, cristal plano de ventanas o cuadros, vitrocerámicas o espejos.

Tapones, corchos, porcelana y cerámica, CDs.



Cuando tengas alguna duda, puedes consultar en:

1010

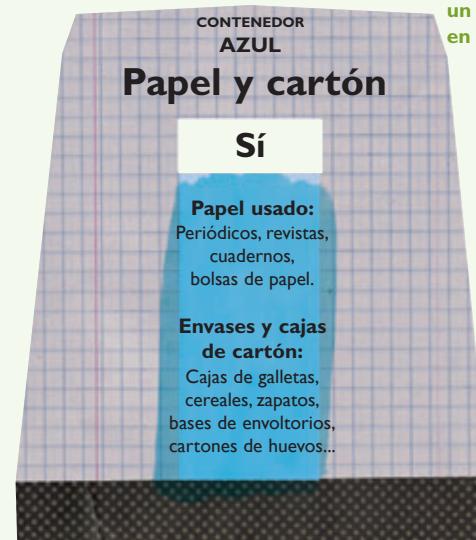
[www.munimadrid.es/  
reciclaje](http://www.munimadrid.es/reciclaje)

¿Sabías qué...

... por cada folio que se recicla se ahorra la energía equivalente al funcionamiento durante una hora de dos bombillas incandescentes de 100 vatios?

¿Sabías qué...

... el reciclado de papel, además de la tala de árboles, disminuye el consumo de agua en un 86% y el de energía en un 65%?





**CONTENEDOR  
AMARILLO:  
Envases**

**Sí**

**Envases de plástico y metal, brik y bolsas de plástico**

**Botellas y envases de plástico:**

Botellas de agua, refrescos, leche, etc.

Envases de productos de limpieza, geles de baño, colonia, champú.

Tarrinas de mantequilla y envases de yogur.

Bandejas de corcho blanco (porexpan o poliestireno expandido).

Envoltorios de plástico (de magdalenas, galletas, etc.) y films.

Bolsas de patatas fritas, aperitivos, golosinas.

Bolsas de plástico de comercio.

**Envases metálicos:**

Latas de refrescos o cerveza.

Latas de conservas (tomate, atún, sardinas, mejillones, etc.)

Bandejas de aluminio. Tapones metálicos de botellas, de frascos, etc.

**Envases brik:**

Envases brik de zumos, leche, vino, batidos, caldos, gazpacho, etc.

Cajas pequeñas de madera.

... para la fabricación de una lata de refresco de aluminio necesitas la misma energía que para hacer funcionar un TV durante dos horas?

**No**

Envases de cartón, papel y envases de vidrio.

Objetos que no son envases como calzado y ropa, juguetes, desechos orgánicos, pequeños electrodomésticos, pañales, vajilla, cubos, CDs, cintas de video, perchas, etc.

Envases que hayan contenido productos tóxicos como pinturas o productos químicos.

Restos informáticos que hayan contenido tinta.

Material informático.

**CONTENEDOR  
de RESTO**

**Sí**

- Restos de alimentos.
- Tapones de corcho.
- Plásticos que no son envases ni envoltorios, por ejemplo, muñecos, maquinillas de afeitar...
- Pañales y compresas.
- Arena de gato.
- Cerámica y porcelana.
- Goma.
- Bombillas convencionales
- Papel y cartón sucios (de aceite, pintura, etc)



**...La etiqueta punto verde** significa que se ha pagado para financiar su posterior reciclaje, de acuerdo con la legislación vigente



**...Encontrarás este símbolo en envases de plástico, latas, briks, envases de cartón y papel y envases de vidrio.**



**Para reducir el tamaño de las botellas de plástico,** primero quítale el tapón. Una vez comprimidas (presiona desde la parte superior de la botella hacia abajo, reduciendo su volumen como un acordeón) vuelve a ponerles el tapón, así las botellas se mantendrán comprimidas y ocuparán menos espacio.

**A este cubo tiraremos los residuos orgánicos y todo lo que no sea papel, cartón, envases, vidrio, textiles, pilas, ni residuos peligrosos domésticos**

Los restos de comida deben tirarse siempre a la bolsa de restos, salvo que tengas tu propia forma de hacer compost. No deben arrojarse por el sumidero, (wc o fregadero).

Ropa, calzado, cuero, trapos viejos o cacharros metálicos pequeños se admiten en "restos", pero la mejor opción para su reciclaje es llevarlo a un punto limpio.

Las pilas, los medicamentos, la ropa, los móviles y el aceite tienen un sistema específico de recogida.

**Este símbolo indica** que el producto es reciclabl e.

## Punto limpio

Por otro lado, algunos tipos de residuos pueden ser depositados en los Puntos Limpios, donde recibirán un tratamiento adecuado.



El municipio de Madrid cuenta con una **Red de puntos limpios fijos** a los que puedes llevar estos residuos.

También existen unos camiones que funcionan como "**Puntos Limpios Móviles**" que pasarán por tu barrio en fechas determinadas para recoger este tipo de residuos.



Para más información, consulta el Anexo I de este Manual o la página web del Ayuntamiento de Madrid:

<http://www.munimadrid.es/>



Si adquieres un electrodoméstico nuevo, el vendedor se ha de ocupar de retirar el antiguo y gestionarlo adecuadamente.

## Residuos para llevar al Punto Limpio

- Muebles y maderas voluminosos
- Persianas y perchas
- Restos de poda
- Residuos eléctricos (cables, enchufes, clavijas...)
- Electrodomésticos: frigoríficos, microondas, planchas...
- Coches teledirigidos, juguetes electrónicos...
- Ropa y zapatos
- Móviles, cámaras de video o fotografía, videoconsolas...
- Restos procedentes de pequeñas obras domésticas: tubos de pvc, escombros, cemento, escayola...
- Cacharros metálicos pequeños: ollas, cacerolas, sartenes, cubiertos, paraguas...
- Mecheros
- Cristal plano de ventanas o cuadros, vitrocerámicas y espejos
- CDs, DVDs, disquetes, cintas de video, casetes



## Residuos que por ser peligrosos deben llevarse al Punto Limpio

- Pilas alcalinas/salinas y pilas de “botón”
- Aceite mineral (el del coche) y sus residuos
- Baterías
- Fluorescentes y bombillas
- Tóneres y cartuchos de tinta
- Radiografías
- Aerosoles (desodorante, laca, limpiadores de cocina, abrillantadores...)
- Pintura/disolventes o envases contaminados de pintura, lejía, disolventes, etc.
- Termómetros
- Medicamentos y sus envases

Algunos residuos recogidos en los Puntos Limpios también son admitidos en otros lugares, y otros no son admisibles en los puntos limpios y deben ser tratados por un gestor autorizado: [www.madrid.org](http://www.madrid.org)



**Nunca tires las pilas usadas a la basura.** Pueden depositarse en contenedores adosados al mobiliario urbano instalados en la vía pública (paradas de autobús, etc.), en contenedores específicos que hay en establecimientos y entidades oficiales colaboradoras.

**(1) Las pilas de botón,** (presentes en calculadoras, relojes, etc.) son, pese a su reducido tamaño, las más contaminantes. El mercurio que contiene una pila de botón tiene capacidad para contaminar 600.000 litros de agua.

No viertas en el desagüe ni en el inodoro aceites, pinturas, disolventes, medicamentos, cigarrillos, preservativos, algodones ni compresas.

Estos productos dificultan el funcionamiento de las depuradoras y pueden contaminar los ríos.



Guarda el aceite de freír sobrante en un envase de plástico y llévalo al Punto Limpio más próximo. ¡Nunca lo viertas al desagüe!



**Los fluorescentes son residuos peligrosos** por su contenido en mercurio, por tanto es necesario gestionarlos mediante el correspondiente gestor autorizado por la Comunidad de Madrid.

**Medicamentos**



**Los medicamentos caducados e inservibles** deben llevarse preferentemente a las farmacias o a los puntos limpios para su correcta recogida y gestión.

El símbolo **SIGRE** en sus envases, quiere decir que los laboratorios se adhieren a un sistema autorizado que garantiza la seguridad en todo el ciclo de vida de los medicamentos.

# Productos de limpieza

Actualmente, para realizar la limpieza del hogar se utilizan productos que pueden generar residuos contaminantes. Para evitarlo puedes seguir estos consejos:

## Evita utilizar papel de cocina o servilletas de papel para cualquier cosa.

Emplea trapos de tela para limpiar y secarte las manos, encimeras u otras superficies. También puedes usar "bayetas ecológicas" que se utilizan sin jabón.



Si optas por un producto de limpieza comercial puedes optar por aquellos que posean una etiqueta ecológica otorgada por un organismo reconocido.



Puedes utilizar el tradicional desatascador de goma en vez de un producto químico. También puedes verter agua hirviendo, bicarbonato o vinagre para desatascar las tuberías.



Para limpiar los cristales puedes usar una mezcla de agua con un poco de alcohol y jabón.

También existen **quitamanchas caseros muy eficaces** y que no perjudican al medio ambiente. Así, los polvos de talco pueden usarse para eliminar las manchas de grasa y la leche para las manchas de tinta.

*¡Sabías que...*

... el vinagre por sus propiedades químicas es un excelente descalcificador, desinfectante y desengrasante?

Con agua, sirve para limpiar encimeras y abrillantar azulejos y suelos (especialmente de madera).

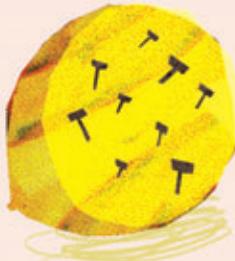
Para desinfectar y quitar la cal, úsalo directamente en el inodoro, lavabo y baño. ¡se consigue el mismo resultado que usando lejía!

La cera de abeja sirve de abrillantador en pavimentos de madera y el aceite de linaza en los terrazos o cerámica.



## Opta por el uso de insecticidas naturales.

Hay plantas como la albahaca y la lavanda, que ahuyentan los insectos y además llenan de vida y color tu hogar.



**Decántate por la prevención para el control de insectos**, en lugar de la "guerra química", por ejemplo, guarda la comida en botes herméticos y evita la dispersión de migajas. Para ahuyentar a las hormigas puedes usar un limón con especias como clavo, guindilla o pimienta.

**Procura usar detergentes concentrados**, ya que son más eficaces y reducen los residuos de envases.

**Utiliza la cantidad de detergente adecuada.** En los paquetes existen indicaciones y medidores de las dosis necesarias para distintos tipos de programas. Ten en cuenta que en Madrid el agua es blanda (baja en sales de calcio y magnesio) y las cantidades de detergente necesarias para limpiar la ropa son menores.

# Compras

Aparentemente, nuestro consumo comienza cuando compramos los productos expuestos en las tiendas y termina cuando nos deshacemos de ellos. Sin embargo **la cadena de vida de un producto es mucho más larga y exige gastos** que generalmente no percibimos, de materiales, recursos naturales y energía, no sólo para su fabricación, sino también para su distribución, comercialización y, finalmente, para la recogida y gestión adecuada de sus residuos.

Por ello, es conveniente en primer lugar, **reflexionar sobre nuestras necesidades reales**. Muchas veces acumulamos en casa ropa, juguetes, aparatos eléctricos y objetos que no necesitamos.

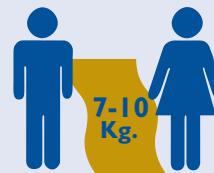
A continuación, te ofrecemos una serie de consejos para lograr un consumo más sostenible:

**Reduce el consumo de pilas:** la energía eléctrica que producen es 450 veces más cara que la de la red eléctrica y son una gran fuente de contaminación por su contenido en plomo, cadmio, mercurio o litio. Utiliza pilas recargables o adaptadores, o conecta los aparatos a la red.



**Compra productos hechos a partir de materiales reciclados**, como el papel reciclado.

**Al comprar ropa, opta por la de fibras naturales** como lana, seda, algodón, cáñamo o lino.



**El consumo anual de materiales textiles por persona es de entre 7 y 10 Kg, a lo que habría que añadir la cantidad de residuos que para su producción genera la industria.**

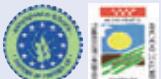
**Procura comprar a granel siempre que sea posible.** Los productos envasados con muchos envoltorios no implican una mayor calidad y aumentan el volumen de residuos de envases.

**Elige alimentos certificados como ecológicos** porque la agricultura ecológica favorece la fertilidad natural del suelo y respeta los ciclos naturales de los cultivos.



Encontrarás más ejemplos de etiquetas ecológicas y sostenibles en el Anexo II.

**Escoge frutas y verduras de temporada,** especialmente las procedentes de zonas próximas a tu ciudad. Así se ahorra en recursos y en transporte y se favorece la sostenibilidad de la producción local.



**Siempre que puedas, elige vidrio retornable.**



... en las bebidas envasadas en lata (refrescos, cerveza, etc.), el envase es más caro que el contenido?



**Si consumes productos de otros países (café, té, chocolate, etc.), procura que sean de comercio justo,** que son aquellos en los que en su fabricación ha existido una relación comercial justa entre productores y consumidores, (respeto a los derechos humanos, rechazo a la explotación infantil, precio digno a los productores, igualdad de derechos laborales entre hombres y mujeres, etc.)



**¡Regala sosteniblemente!**  
Cuando tengas que hacer un regalo, asegúrate que sea algo útil y valorado por la persona que lo recibe; puedes decidirte por un obsequio hecho por ti mismo o por un regalo inmaterial.



**A la hora de comprar un juguete, escoge los que exhiban el certificado CE de la Unión Europea** como garantía de seguridad, así como el nombre del fabricante o de su representante en la Unión Europea y su domicilio o razón social y la información de uso y montaje en castellano.

Cuando compres pinturas y barnices, selecciona los productos más naturales y que dispongan de alguna etiqueta ecológica, como por ejemplo:

Etiqueta ecológica europea



El ángel azul



Etiqueta NF-Environnement



Para prevenir la corrosión de los elementos metálicos, aplica **pinturas anti-corrosión** antes de aplicar la pintura de acabado.

La pintura sobrante, puedes guardarla o bien depositarla en cualquiera de los **Puntos Limpios** de la ciudad. Nunca viertas ningún tipo de pintura por el inodoro o desagües de casa.



**A la hora de limpiar los pinceles, puedes usar vinagre caliente, agua y jabón.** Conseguirás el mismo resultado sin perjudicar el medio ambiente.

**Para maderas,** opta por los barnices con base de agua o aceites naturales. Para proporcionar protección contra ácaros, hongos o insectos xilófagos son preferibles los tratamientos con sales de boro.

Las decisiones que adoptas al comprar el mobiliario del hogar tienen una incidencia directa en el medio ambiente, puesto que para su fabricación se consumen materiales que proceden de recursos naturales a menudo escasos.

El concepto de **compra verde** significa tener en cuenta el comportamiento ambiental del producto. Para ello se deben considerar los materiales con los que está fabricado, las posibilidades de que sea reciclado, el tipo de residuo que generará y si dispone de una ecoetiqueta.

**Las ecoetiquetas** son distintivos otorgados por la administración u otros organismos oficiales que garantizan el cumplimiento de unos criterios medioambientales por parte del producto. (Encontrarás más información en el Anexo II).

Se recomiendan los muebles que estén fabricados con **madera o con revestimiento de madera**. Si es posible, la madera debe ser de origen regional y provenir de un área forestal con certificación de gestión sostenible. Ten en cuenta que la madera, el corcho, el bambú y el mimbre son materiales renovables si son gestionados correctamente.

**El uso de muebles de madera tropical (teca, caoba, etc.) debe minimizarse** y, en caso de seleccionar uno de ellos, exigir un certificado de procedencia de explotación forestal sostenible.



# Fichas de autocontrol sobre las buenas prácticas

Una vez expuestos algunos consejos y buenas prácticas que nos permitirán hacer más sostenibles nuestros hogares, conviene **valorar nuestro comportamiento ambiental**. Para ello, a continuación se presenta una serie de fichas que te permitirán conocer tus buenos hábitos ambientales e identificar aquellos en los que todavía puedes mejorar.

No olvides que estos nuevos hábitos también tendrán una repercusión directa y positiva en tu economía familiar. Por ejemplo, observa los recibos de la luz y el agua y verás cómo se reduce el importe de las facturas una vez hayas puesto en marcha el cambio de hábitos. Además, también reducirás los gastos de combustible cuando adoptes alternativas de desplazamiento más sostenibles.

Consumo de agua	Siempre	A veces	Nunca
¿Cierras el grifo cuando no necesitas agua, es decir, mientras te lavas los dientes, te enjabonas, te afeitas o lavas los platos?			
¿Te duchas en vez de bañarte?			
¿Programas la lavadora en el programa corto y con agua fría?			
¿Te aseguras de llenar bien la lavadora en cada lavado?			
Cuando un grifo o cisterna gotea, ¿lo reparas de inmediato?			
¿Tienes instalados mecanismos ahorreadores en los grifos?			
¿Revisas regularmente el estado de grifos y cisternas de agua y el sistema de climatización?			
¿Has utilizado algún mecanismo que reduzca la cantidad de agua de la cisterna?			
(*) Antes de poner en marcha el lavavajillas, ¿compruebas que está completamente lleno?			
(*) ¿Riegas las plantas a las horas de menor insolación?			
<b>TOTAL</b>			

Consumo de energía	Siempre	A veces	Nunca
¿Procuras que todas las ventanas y cerramientos de tu hogar estén bien aislados para tener las mínimas pérdidas energéticas posibles?			
(*) ¿Realizas como mínimo una purga al año de los radiadores?			
¿Intentas climatizar tu casa por métodos que no consuman energía (crear corrientes de aire, regular persianas, etc.)?			
¿Apagas las luces cuando sales de una habitación y aquellas que son innecesarias?			
Al comprar un nuevo electrodoméstico ¿te fijas en la etiqueta de eficiencia energética?			
(*) ¿Utilizas adecuadamente el regulador para la climatización? (24°C en verano y 21°C en invierno)			
¿Evitas el uso de aparatos que funcionen con pilas para utilizar aparatos conectados a la red eléctrica?			
Si consumes pilas, ¿utilizas pilas recargables?			
Cuando cocinas en el horno ¿intentas minimizar la apertura de la puerta para no perder calor?			
Cuando abres el frigorífico ¿sabes previamente lo que necesitas y evitas tener la puerta abierta sin necesidad?			
¿Mantienes en buen estado el frigorífico?			
¿Utilizas iluminación eficiente como bombillas de bajo consumo o fluorescentes?			
Para realizar desplazamientos cortos, ¿vas andando o en bicicleta?			
¿Dejas aparcado el coche/moto si existe transporte público que te permita realizar el mismo trayecto?			
¿Compartes el vehículo para desplazarte al trabajo, comprar o recoger a tus hijos del colegio?			
¿Realizas una conducción suave sin frenazos ni aceleraciones bruscas?			
¿Controlas regularmente la presión de los neumáticos?			
Si prevés una parada de más de un minuto, ¿apagas el motor del vehículo?			
A la hora de comprarle un coche, ¿tienes en cuenta su consumo y los gases contaminantes que emite?			
<b>TOTAL</b>			

<b>Residuos</b>	<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
¿Utilizas tu propia bolsa o carro de la compra evitando el uso de bolsas de plástico no reciclabl?			
¿Evitas los productos de "usar y tirar"?			
¿Donas la ropa que no necesitas?			
¿Reutilizas los papeles usados para escribir notas o la lista de la compra?			
¿Intentas reparar los electrodomésticos que se estropean antes de desecharlos?			
¿Reciclas la basura doméstica correctamente haciendo un buen uso de los contenedores (amarillo, verde y azul)?			
¿Separas los residuos peligrosos (pilas, baterías, bombillas y fluorescentes, etc.) para llevarlos a un Punto Limpio?			
¿Depositas el aceite usado en un Punto Limpio?			
¿Evitas tirar por el desague residuos sólidos, sustancias peligrosas y/o contaminantes?			
<b>TOTAL</b>			

<b>Limpieza del hogar</b>	<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
Cuando compras productos de limpieza, ¿te fijas en si llevan etiqueta ecológica o son biodegradables?			
¿Empleas trapos de tela y bayetas en lugar de papel para limpiar?			
¿Dosiscas el detergente en la lavadora según las indicaciones del fabricante y en su justa medida?			
¿Eliges productos concentrados?			
Para quitar las manchas específicas (tinta, etc.) ¿utilizas productos naturales (leche, talco)?			
Para ahuyentar a los insectos, ¿optas por alternativas naturales?			
<b>TOTAL</b>			

<b>Compras y mobiliario</b>	<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
¿Antes de adquirir un determinado producto, ¿te planteas las necesidades reales que va a cubrir ese producto?			
Al hacer la compra, ¿llevas tu propia bolsa de tela, una cesta o carrito?			
¿Compras productos ecológicos o con ecoetiquetas?			
¿Escoges los productos con menor embalaje?			
¿Compras las frutas y verduras de temporada?			
¿Priorizas los envases de vidrio y papel?			
¿Te decantas por prendas de ropa hechas a partir de fibras naturales (lana, seda, algodón, lino, etc.)?			
A la hora de adquirir un juguete, ¿te fijas en si lleva el certificado de seguridad CE?			
Si tienes que pintar interiores, ¿optas por pinturas naturales y barnices de base acuosa?			
Para prevenir la corrosión de los elementos metálicos, ¿aplicas pinturas anti-corrosión?			
A la hora de la compra o hacer un regalo, ¿optas por productos de comercio justo?			
¿Priorizas los fabricantes que cuentan con certificaciones ambientales como ISO 14000 o EMAS?			
Si eliges muebles de madera, ¿compruebas que la madera se haya obtenido de forma sostenible y esté etiquetada convenientemente?			
Cuando tienes que desechar un mueble, ¿lo depositas en un Punto Limpio o te pones en contacto con el servicio de recogida del Ayuntamiento de Madrid?			
<b>TOTAL</b>			

Para conocer tu puntuación, haz un recuento de las respuestas utilizando estas equivalencias:

**Siempre = 10 puntos      A veces = 5 puntos      Nunca = 0 puntos**

En aquellas preguntas en las que encuentres un asterisco (\*) y si no dispones de lavaplatos, radiadores, plantas ornamentales o control de la temperatura de climatización, considera “**Siempre**” como la respuesta adecuada en cada apartado, para no alterar así el valor del resultado final.

Una vez obtengas el resultado numérico, comprueba en qué intervalo de puntuación te encuentras y averigua el nivel de compromiso que tienes con la preservación del medio ambiente.

**580 - 520**

**¡Felicitaciones!** Tu comportamiento ambiental en el hogar es admirable y respetuoso con el medio ambiente. Sigue igual y mantente atento con tus acciones y las repercusiones que éstas puedan tener sobre el entorno.

**520 - 280**

**Tu conciencia medioambiental es buena,** aunque tienes aún varios aspectos en los que mejorar. Repasa cuidadosamente cada punto del manual y realiza los cambios adecuados en tu comportamiento para conseguir un hogar más sostenible.

**280 - o menos**

**Necesitas cambiar urgentemente tu comportamiento ambiental en el hogar.** El bienestar del planeta y de tu entorno más próximo también depende del grano de arena que aportemos cada uno de nosotros. Este manual puede servirte de ayuda para empezar a aplicar algunas buenas prácticas.



## Información sobre puntos limpios fijos y móviles

### Puntos limpios fijos de recogida de residuos

#### Residuos generales

TIPO DE RESIDUO	CANTIDAD MÁXIMA
• Vidrio. • Papel y cartón. • Metales. • Envases. • Ropa y calzado usado. • Residuos voluminosos; muebles, colchones, somieres, marcos y puertas, cajas, etc. • Maderas. • Aceites vegetales usados de origen doméstico. • Ordenadores y charrería electrónica. • Frigoríficos y acondicionadores de aire. • Escombros procedentes de pequeñas obras domésticas. • Electrodomésticos.	Normal de producción doméstica.
	3 unidades.
	60 Kg.
	10 litros
	1 unidad.
	1 unidad.
	60 kg.
	3 unidades.

#### Residuos peligrosos

• Aceite mineral o sintético de motor. • Baterías de automóvil. • Medicamentos. • Aerosoles. • Pilas. • Radiografías. • Tubos fluorescentes. • Pinturas, disolventes y envases con restos de estos residuos. • Cartuchos de tinta de impresoras y tóner.	10 litros. 2 unidades. 1 kg. 10 unidades. normal uso doméstico. 5 unidades. 3 unidades. 5 Kg. 2 unidades.
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### Residuos no admisibles

• Residuos urbanos orgánicos. • Materiales radioactivos. • Materiales explosivos o inflamables. • Residuos infecciosos.	• Neumáticos. • Recipientes voluminosos que hayan contenido materiales tóxicos o peligrosos. • Residuos sin segregar. • Residuos sin identificar.	• Residuos tóxicos y peligrosos que no sean específicamente señalados en el punto anterior y cualquier otro que sea añadido al mismo por la autoridad medioambiental.
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

En todos los casos, el ciudadano trasladará por sus propios medios los residuos hasta el punto fijo.



## Puntos limpios móviles de recogida de residuos

### Residuos generales

- Vidrio (excluido vidrio plano).
- Papel y cartón.
- Metales.
- Envases.
- Ropa y calzado usado.
- Aceites vegetales usados de origen doméstico.

### Residuos peligrosos

• Aceite mineral o sintético de motor.	5 litros.
• Envases metálicos contaminados.	3 unidades.
• Envases plásticos contaminados.	1 kg.
• Pequeños aparatos eléctricos/electrónicos	1 unidad.
• Baterías de motor.	1 unidad.
• Aerosoles.	5 unidades.
• Pilas. Baterías de teléfono.	Normal uso doméstico.
• Pilas botón.	Normal uso doméstico.
• Radiografías.	5 unidades.
• Tubos fluorescentes.	3 unidades.
• Pinturas.	5 Kg.
• Cartuchos de tinta de impresoras y tóner.	2 unidades.

### Residuos no admisibles

- Ver [www.munimadrid.es/reciclaje](http://www.munimadrid.es/reciclaje)

En todos los casos, el ciudadano trasladará por sus propios medios los residuos hasta el punto limpio móvil.



Puedes consultar toda la información sobre recogida selectiva y puntos limpios en la página web del Ayuntamiento de Madrid: <http://www.munimadrid.es/>.

# Puntos limpios móviles

### Distrito de Moncloa - Aravaca

C/ Sto. Ángel de la Guarda con C/ Francos Rodríguez  
Horario: lunes de 12 a 14 h.  
C/ Marqués de Urquijo, 2-4  
Horario: lunes de 16 a 18 h.  
C/ Osa Mayor, 23  
Horario: lunes de 18,30 a 20,30 h.

### Distrito de Centro

C/ Conde Duque c/v Pza. Guardia de Corps  
Horario: lunes de 16 a 18 h.  
Pza. Santa Bárbara, 4  
Horario: martes de 12 a 14 h.  
C/ Santa Isabel, 47  
Horario: jueves de 16 a 18 h.  
Pza. Ruiz Jiménez, 8  
Horario: jueves de 16 a 18 h.  
Plaza de la Cebada, 5-7  
Horario: viernes de 16 a 18 h.  
Pza. Santa Ana  
Horario: miércoles de 12 a 14 h.  
Pza. Mayor  
Horario: viernes de 12 a 14 h.  
C/ Ribera de Curtidores, 37 - A, B, C  
Horario: sábado de 16 a 18 h.

### Distrito de Villa de Vallecas

Pso. Federico García Lorca, 3  
Horario: jueves de 12 a 14 h.  
C/ Puentelarra frente al núm 16 (C.C. Santa Eugenia)  
Horario: viernes de 9,30 a 11,30 h.

### Distrito de Chamberí

Pza. Chamberí (Junta Municipal)  
Horario: lunes de 12 a 14 h.  
C/ Bravo Murillo, 8 (Gta. Quevedo)  
Horario: martes de 9,30 a 11,30 h.  
C/ Bravo Murillo, 94  
Horario: miércoles de 16 a 18 h.  
Pso. San Francisco de Sales, 34-36  
Horario: miércoles de 16 a 18 h.  
C/ Fernández de los Ríos, 62  
Horario: jueves de 12 a 14 h.  
C/ Arapiles con C/ Vallehermoso  
Horario: viernes de 12 a 14 h.

C/ Bravo Murillo, 41  
Horario: sábado de 16 a 18 h.  
C/ Santa Engracia, 126  
Horario: sábado de 9,30 a 11,30 h.

### Distrito de Fuencarral - El Pardo

C/ Nuestra Señora de Valverde c/v C/ Isla de Java  
Horario: lunes de 9,30 a 11,30 h.  
C/ Monforte de Lemos frente a la Junta Municipal  
Horario: lunes de 16 a 18 h.

Avda. Cardenal Herrera Oria con C/ Pico Balaitus  
Horario: lunes de 18,30 a 20,30 h.

C/ Nuria, frente al nº 42  
Horario: lunes de 12 a 14 h.  
Pza. del Caudillo  
Horario: lunes de 9,30 a 11,30 h.

### Distrito de Latina

C/ Guareña (Junta Municipal)  
Horario: martes de 12 a 14 h.  
C/ Oliva de Plasencia, I  
Horario: martes de 16 a 18 h.  
C/ Higueras, 45  
Horario: martes de 9,30 a 11,30 h.  
C/ Camarena frente a los nos 296-298  
Horario: Martes de 9,30 a 11,30 h.  
Pso. Lanceros, 2  
Horario: martes de 18,30 a 20,30 h.

### Distrito Puente de Vallecas

Avda. San Diego frente al nº 111  
Horario: jueves de 9,30 a 11,30 h.  
C/ La Mancha frente al nº 2  
Horario: jueves de 12 a 14 h.  
C/ Monleón, 2  
Horario: jueves de 16 a 18 h.  
C/ Martínez de la Riva frente al nº 20  
Horario: jueves de 18,30 a 20,30 h.  
C/ Ramírez Tomé frente al nº 25  
Horario: jueves de 9,30 a 11,30 h.

**Distrito de Ciudad Lineal**

C/ Hermanos García Noblejas, 1  
(Centro Comercial Alcalá Norte)  
Horario: viernes de 9,30 a 11,30 h.  
C/ Virgen de África c/v  
C/ Esteban Mora, 14  
Horario: viernes de 16 a 18 h.  
Avda. Marqués de Corbera c/v  
C/ M<sup>a</sup> Teresa Sanz de Heredia, 44  
Horario: viernes de 18,30 a 20,30 h.  
C/ Ezequiel Solana, 73  
Horario: viernes de 12 a 14 h.  
C/ José del Hierro, 41  
Horario: viernes de 18,30 a 20,30 h.

**Distrito de Tetuán**

C/ Francos Rodríguez, 57  
Horario: lunes de 16 a 18 h.  
C/ Capitán Haya, frente al nº 54  
Horario: lunes de 12 a 14 h.  
Avda. Asturias con C/ Baracaldo  
Horario: martes de 9,30 a 11,30 h.  
C/ Orense, 9  
Horario: miércoles de 12 a 14 h.  
Pza. de la Remonta  
Horario: jueves de 9,30 a 11,30 h.

C/ López de Haro, 36  
Horario: viernes de 16 a 18 h.  
C/ Jerónima Llorente, 65  
Horario: viernes de 12 a 14 h.  
C/ Comandante Zorita, 42  
Horario: sábado de 12 a 14 h.

**Distrito de Chamartín**

Avda. Alfonso XIII, 65  
Horario: lunes de 9,30 a 11,30 h.  
C/ Santa Hortensia, 2  
Horario: martes de 16 a 18 h.  
C/ Príncipe de Vergara, 142 (Junta Municipal)  
Horario: martes de 12 a 14 h.  
C/ Enrique Larreta, 14  
Horario: miércoles de 9,30 a 11,30 h.  
Pza. del Perú con Avda. Pío XII  
Horario: jueves de 9,30 a 11,30 h.

C/ Clara del Rey, frente al nº 21  
Horario: jueves de 16 a 18 h.  
C/ Concha Espina, 14  
Horario: viernes de 9,30 a 11,30 h.  
C/ Alberto Alcocer, 22  
Horario: sábado de 9,30 a 11,30 h.

**Distrito de Carabanchel**

C/ Laguna, 121  
Horario: martes de 16 a 18 h.  
C/ Antonio López c/v C/ Fuenlabrada (Zona comercial)  
Horario: martes de 12 a 14 horas.  
C/ San Braulio, frente al nº 3  
Horario: martes de 18,30 a 20,30 h.  
C/ Eugenia de Montijo, 99 c/v  
Pza. de la Emperatriz  
Horario: miércoles de 9,30 a 11,30 h.  
C/ Nuestra Señora de Fátima, 15 c/v  
C/ Espinar  
Horario: miércoles de 12 a 14 h.

**Distrito de Hortaleza**

C/ Montearagón, 7, 9 y 11  
Horario: sábados de 9,30 a 11,30 h.  
Avda. Virgen del Carmen, 86  
Horario: sábados de 12 a 14 h.  
C/ Silvano c/v Avda. Machupichu  
Horario: sábados de 16 a 18 h.

**Distrito de Usera**

Avda. Rafaela Ybarra, 18  
Horario: miércoles de 16 a 18 h.  
C/ Santuario c/v C/ Hijas de Jesús  
Horario: miércoles de 18,30 a 20,30 h.  
C/ Guetaria c/v C/ Villabona (Mercado)  
Horario: miércoles de 9,30 a 11,30 h.

**Distrito de Moratalaz**

C/ Hacienda de Pavones, 220  
Horario: jueves de 16 a 18 h.  
Camino de Vinateros, 63  
Horario: jueves de 18,30 a 20,30 h.

**Distrito de Villaverde**

Pza. Agata c/v C/ Alberto Palacios, 1  
Horario: miércoles de 16 a 18 h.  
Avda. de Andalucía, s/n (C.C. Los Ángeles)  
Horario: miércoles de 12 a 14 h.  
C/ Santa Petronila con C/ José del Pino  
Horario: miércoles de 18,30 a 20,30 h.

**Distrito de San Blas**

Avda. de Guadalajara c/v  
C/ Hermanos García Noblejas (Junto a Centro Comercial Las Rosas)  
Horario: sábados de 9,30 a 11,30 h.  
C/ Boltaña c/v C/ San Mariano  
Horario: sábados de 12 a 14 h.  
Pza. Mayor de Ciudad Pegaso (Espacio acotado para el Biblioobús)  
Horario: sábados de 18,30 a 20,30 h.

**Distrito de Salamanca**

C/ Alcalá (Pza. de Toros Ventas)  
Horario: lunes de 9,30 a 11,30 h.  
C/ Goya, 107  
Horario: martes de 16 a 18 h.  
Pso. Marqués de Zafra, 32  
Horario: miércoles de 9,30 a 11,30 h.

C/ Velázquez, 89  
Horario: miércoles de 16 a 18 h.  
C/ Velázquez, 48  
Horario: jueves de 12 a 14 h.  
C/ Brescia con C/ Biarritz  
Horario: viernes de 9,30 a 11,30 h.  
C/ Narváez, 44  
Horario: sábado de 12 a 14 h.  
C/ Francisco Silvela con  
C/ Florestán Aguilar  
Horario: sábado de 12 a 14 h.

**Distrito de Arganzuela**

C/ Santa M<sup>a</sup> de la Cabeza, 64  
Horario: miércoles de 12 a 14 h.  
Pso. Delicias, 24  
Horario: lunes de 12 a 14 h.  
Pso. de la Chopera, 12 (Junta Municipal)  
Horario: jueves de 12 a 14 h.  
Pza. Legazpi entre C/ Maestro Arbós y Pso. del Molino  
Horario: lunes de 16 a 18 h.  
Pso. de las Delicias, 122  
Horario: sábado de 9,30 a 11,30 h.  
Dr. Vallejo Nájera con  
Pza. Ortega y Munilla  
Horario: viernes de 16 a 18 h.  
Pza. Francisco Morano entre  
Pso. Imperial y Pso. Pontones  
Horario: martes de 12 a 14 h.

**Distrito de Vicálvaro**

C/ Cordel de Pavones, 46 (Junto al C.Comercial Valdebernardo)  
Horario: viernes de 12 a 14 h.  
C/ Villardondiego, 41 (Junto a Centro Comercial Vicálvaro)  
Horario: viernes de 16 a 18 h.

**Distrito de Retiro**

C/ Estrella Polar, 22  
Horario: lunes de 9,30 a 11,30 h.  
C/ Narváez, 78  
Horario: miércoles de 9,30 a 11,30 h.  
C/ Dr. Ezquierdo, 84-86  
Horario: viernes de 9,30 a 11,30 h.  
C/ Seco, 2  
Horario: martes de 9,30 a 11,30 h.  
C/ Dr. Ezquierdo, 152  
Horario: jueves de 9,30 a 11,30 h.  
Avda. Menéndez Pelayo, frente al nº 29  
Horario: martes de 16 a 18 h.  
Avda. Menéndez Pelayo, 95  
Horario: sábado de 16 a 18 h.

**Distrito de Barajas**

Pza. Hermanos Falcó y Álvarez de Toledo, 19  
Horario: sábados de 16 a 18 h.  
Pza. del Navío con C/ Carabela  
Horario: sábados de 18,30 a 20,30 h.

# Presentación de las principales etiquetas ecológicas y sostenibles

## Etiqueta Ecológica Europea

Es un sistema voluntario de calificación ambiental de productos y servicios creado en 1992 por decisión del Consejo Europeo. Puede concederse a productos y servicios existentes en la Comunidad que cumplan determinados requisitos medioambientales frente a otros de la misma categoría.

Es una etiqueta reconocida en cualquiera de los Estados miembros independientemente del país donde se haya obtenido.

Se excluyen algunos productos como los alimenticios y las bebidas, los productos farmacéuticos; productos peligrosos, etc.

<http://europa.eu/scadplus/leg/es/lvb/I28020.htm>



## Ángel Azul

Creada en el año 1978, el Ángel Azul es la etiqueta ecológica más antigua. La etiqueta ecológica alemana Ángel Azul, la pueden obtener voluntariamente los productos y servicios que cumplen las mismas funciones que otros comparables pero que destacan por tener una menor incidencia sobre el medio ambiente. Deben satisfacer también las exigencias de protección de la salud y el trabajo y la aptitud para el uso.

<http://www.blauer-engel.de/>



## Agricultura Ecológica

En el mercado se pueden identificar los productos procedentes de agricultura ecológica mediante dos etiquetas; una de ámbito europeo y otra de ámbito autonómico. Esto significa que la finca o industria donde se ha producido o elaborado el producto está sometida a los controles e inspecciones correspondientes de la Autoridad o del Organismo establecido al efecto en la zona.

[http://ec.europa.eu/agriculture/qual/organic/logo/index\\_es.htm](http://ec.europa.eu/agriculture/qual/organic/logo/index_es.htm)  
<http://www.mapa.es/es/alimentacion/pags/ecologica/introduccion.htm>



## Comercio Justo

El sello Fairtrade (comercio justo) es una certificación internacional que garantiza que el producto que lo lleva ha sido producido y comerciado conforme a los estándares de comercio justo. Esto significa que en su fabricación ha existido una relación comercial justa entre productores y consumidores (respeto de los derechos humanos, rechazo a la explotación infantil, precio digno a los productores, etc.). Aunque esta etiqueta no exige una gestión ambiental estricta, el aspecto ambiental es tenido en cuenta para otorgar la certificación. Actualmente, en el mercado se pueden encontrar bajo este símbolo productos alimentarios (café, cacao, té, etc.), textiles y otros.

<http://www.fairtrade.org.uk/>



## Certificación Forestal FSC

La etiqueta o marca registrada del Forest Stewardship Council (FSC) permite identificar el origen de un producto maderero, garantizando su calidad y buena gestión durante el proceso de producción. La madera, papel, corcho, etc. que dispone del símbolo FSC procede de explotaciones forestales gestionadas respetando el medio ambiente y los derechos humanos.

<http://www.fsc.org/esp>



## Cisne Blanco

El sistema de etiquetado ecológico Nordic Ecolabelling fue establecido en 1989 por el Consejo Nórdico. Los criterios ecológicos están basados en el ciclo de vida del producto, incluyendo criterios como el consumo de recursos naturales y energía, las emisiones al aire, agua y suelo.

La inclusión de esta ecoetiqueta asegura que se han seguido estrictos controles ambientales desde la materia prima hasta la gestión del residuo.

[http://www.ecolabel.nu/nordic\\_eco/](http://www.ecolabel.nu/nordic_eco/)



## Distintivo de Garantía de Calidad Ambiental

El Distintivo de Garantía de Calidad Ambiental es un sistema voluntario para identificar aquellos productos y servicios que reúnen determinadas propiedades o características gracias a las cuales son más respetuosos con el medio ambiente. El Distintivo fue creado en 1994 por la Generalitat de Cataluña y es compatible con otros sistemas oficiales de garantía de calidad ambiental.

[http://mediambiente.gencat.net/esp//empresas/copeproductes\\_i\\_ecoserveis/distintiu.jsp](http://mediambiente.gencat.net/esp//empresas/copeproductes_i_ecoserveis/distintiu.jsp)



## NF Environment

La marca NF es una marca voluntaria de certificación concedida por AFNOR (Association Française de Normalisation). La NF certifica que un producto industrial o de consumo cumple las características de calidad definidas por las normas francesas, europeas e internacionales. Creada en 1991, NF Environnement es la certificación ecológica oficial de Francia.

<http://www.marque-nf.com/>

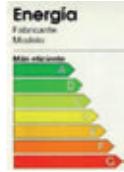


## Ecología Textil

Es un distintivo de carácter europeo que garantiza la ausencia de sustancias nocivas en los productos textiles durante todo su proceso de transformación, hasta llegar al consumidor final.

AITEX es el único Instituto Auditor autorizado en España que puede ofrecer la certificación "Oko-Tex Standard 100", la cual garantiza que el área de producción ha obtenido el producto textil de acuerdo con la legislación ambiental vigente.

<http://www.oeko-tex.com/>  
[OekoTex100\\_PUBLIC/index.asp](http://www.oeko-tex.com/OekoTex100_PUBLIC/index.asp)



## Eficacia Energética

Las etiquetas europeas de eficiencia energética son etiquetas informativas adheridas a los productos manufacturados que indican el consumo de energía del producto (generalmente en la forma de uso de la energía, eficiencia y/o coste de la energía) para proporcionar a los consumidores los datos necesarios para hacer compras con información adecuada.

Las clases de eficiencia se distribuyen entre la categoría A y la G, siendo la A la más respetuosa con el medio ambiente.

<http://europa.eu/scadplus/leg/es/lvb/l32004.htm>



## Energy Star

La etiqueta Energy Star permite a los consumidores identificar aquellos equipos ofimáticos (ordenadores, etc.) con buen rendimiento energético y que contribuyen a garantizar la seguridad energética y la protección del medio ambiente  
<http://www.energystar.gov/>  
<http://europa.eu/scadplus/leg/es/lvb/l32053.htm>



## Aparatos Eléctricos o Electrónicos

Este símbolo indica que el producto está sujeto al cumplimiento de la Normativa Europea 2002/96/CE sobre tratamiento de Residuos de los Aparatos Eléctricos y Electrónicos (RAEE). En consecuencia, cuando el producto haya finalizado su tiempo de vida deberá ser depositado donde se pueda gestionar adecuadamente (punto limpio, etc.). Esta medida se adopta para fomentar la reutilización, el reciclado y otras formas de recuperación, así como la prevención de posibles daños al medio ambiente y la salud de las personas.  
<http://www.mityc.es/raee/>



## Peligroso para el Medio Ambiente

Este pictograma identifica los productos peligrosos para el medio ambiente. Esto significa que en el caso de ser liberado en el medio acuático y no acuático puede producirse un daño al ecosistema por cambio del equilibrio natural, inmediatamente o con posterioridad.



## Reciclado o Reciclabile

El círculo de Moebius es el más usado para identificar la reutilización y el reciclaje de los materiales. Las flechas representan los tres estados del reciclaje (recogida, conversión en un nuevo producto reciclado y embalaje). Se usa en productos que son "reciclabiles" o que incluyen "contenido reciclado".



## Sistema Devolución y Retorno

Los envases que se acogen a un sistema de devolución y retorno (SDDR) deben identificarse con este símbolo según la Orden ministerial de 27 de abril de 1998, que regula el funcionamiento de dicho sistema. En este sistema el envasador se preocupa de recuperar físicamente los envases puestos en el mercado. Cuando el cliente retorna el envase al establecimiento de compra, se le devuelve el depósito que se le cobró en la compra del producto.



## Aenor

La marca AENOR medio ambiente gestionada desde la Asociación Española de Normalización y Certificación es una marca de conformidad con normas UNE de criterios ecológicos, concebida para distinguir productos que tengan una menor incidencia en el medio ambiente en su ciclo de vida.  
<http://www.aenor.es/>



## Emas

El símbolo EMAS reconoce a aquellas organizaciones que han implantado un Sistema de Gestión Medioambiental y han adquirido un compromiso de mejora continua, verificado mediante auditorías independientes.

Las organizaciones reconocidas con el EMAS cumplen con esta normativa, tienen una política medioambiental definida, hacen uso de un sistema de gestión medioambiental y dan cuenta periódicamente del funcionamiento de dicho sistema a través de una declaración medioambiental verificada por organismos independientes.  
<http://europa.eu/scadplus/leg/es/lvb/l28022.htm>



## Punto Verde

El Punto Verde es un símbolo que llevan los envases y que indica que el fabricante cumple la ley y colabora en la financiación del sistema que hace posible su reciclado.

<http://www.ecoembes.com/ES/SEPARAR/Pagina/s/puntoverde.aspx>



## Sigre

La etiqueta SIGRE (Sistema Integrado de Gestión y Recogida de Envases del Sector Farmacéutico) reconoce los establecimientos que participan en el sistema de recogida selectiva de envases de medicamentos de España. Éste permite que los ciudadanos puedan desprendérse de los envases vacíos o con restos de medicamentos, así como de los medicamentos caducados, para evitar la contaminación del medio ambiente.  
<http://www.sigre.es/>



## Charter para la sostenibilidad

El programa es una iniciativa de A.I.S.E., organismo que representa oficialmente a la industria de fabricantes europeos de jabones, detergentes y productos de limpieza.

Si el símolo aparece en un detergente o cualquier otro producto de limpieza, significa que la empresa fabricante forma parte del programa y es objeto de controles independientes que demuestren su compromiso con la sostenibilidad en el desarrollo y la fabricación de sus productos, mediante un uso eficaz de sustancias químicas y de recursos naturales, tales como el agua. También deben garantizar la seguridad de los productos en el uso para el que están destinados.  
<http://www.sustainable-cleaning.com>

