



**CONAMA10**  
CONGRESO NACIONAL  
DEL MEDIO AMBIENTE

COMUNICACIÓN TÉCNICA

## **Exposición en el Centro de Salud Santa Isabel: “Las tres erres”**

Autor: Montse Villarreal

Institución: Comunidad de Madrid

e-mail: [eruiz.gapm09@salud.madrid.org](mailto:eruiz.gapm09@salud.madrid.org)

Otros Autores: Daniel Ovejero; Miguel Vázquez de la Torre; Francisco Bello;  
Francisco Alba; Jesús García Soltero; Esther Ruiz

## RESUMEN

Pretendemos informar, concienciar, implicar a todos para cuidar nuestro entorno. Creemos que la educación es imprescindible para un desarrollo sostenible. La nuestra es una cultura del 'usar y tirar' que nos conduce a un desarrollo insostenible, pues las materias primas son limitadas. Cada persona genera de media 1,7 kilos de basura al día (por 365 días, son 620 kilos al año, por 40 millones de habitantes en España, son 25 millones de toneladas al año). Enterrar 1,7 kilos de basura en un vertedero cuesta unos 0,60 euros (219 euros al año por persona). El 70% de la basura va a parar a los vertederos. Generamos montañas y montañas de basura que se llevan a los vertederos. Los vertederos están saturados. El problema de espacio hace que se quemen los residuos en incineradoras, que producen gases contaminantes y cenizas perjudiciales para la salud. El 20% de la población mundial consume el 80% de los recursos. Nosotros formamos parte de ese 20%. ¿Qué podemos hacer para disminuir el volumen de basura y el consumo de energía? Podemos modificar voluntariamente nuestros hábitos de consumo, utilizando las 'tres eRRes': es necesario Reducir el consumo, Reutilizar lo que ya tenemos y por último Reciclar nuestras basuras, en este orden de prioridad. No hay mejor residuo que el que no se produce. Depositar uno de estos envases en un contenedor es más que un acto rutinario, significa todo un gesto solidario con el planeta. Es necesaria la participación activa y constante de los ciudadanos. Si no malgastamos tanto y reciclamos todo lo posible, habrá menos contaminación, respiraremos aire sin humos, nos bañaremos en aguas limpias y pasearemos por bosques y campos sin basura. Creemos que el esfuerzo merece la pena. ¿Y tú? Entre todos podemos mejorar el mundo en que vivimos. Hay un proverbio africano que dice: Si quieres ir rápido, ve sólo, pero si quieres llegar lejos ve acompañado.

**Palabras Clave:** exposición; reduce; reutiliza, recicla



Mec Mec es un extraterrestre que desde su planeta ve cómo el nuestro se va ensuciando poco a poco. Está preocupado porque en la Tierra cada vez hay más humo gris, menos bosques, menos lagos y menos animales.

Por ello, Mec Mec decide venir a nuestro planeta y nos explica por qué hay que cuidarlo.

Mediante esta exposición pretendemos informar, concienciar, implicar a todos para cuidar nuestro entorno, como nos ha enseñado Mec Mec, pues al cuidar de nuestro planeta, cuidamos de nuestra salud.

Creemos que la educación es imprescindible para un desarrollo sostenible.

La nuestra es una cultura del “usar y tirar” que nos conduce a un desarrollo insostenible, pues las materias primas son limitadas.

Cada persona genera de media 1,7 kilos de basura al día (por 365 días, son 620 kilos al año, por 40 millones de habitantes en España, son **25 millones de toneladas** al año). Enterrar 1,7 kilos de basura en un vertedero cuesta unos 0,60 euros (219 euros al año por persona).

El 70% de la basura va a parar a los vertederos. Generamos montañas y montañas de basura que se llevan a los vertederos. Los vertederos están saturados. El problema de espacio hace que se quemen los residuos en incineradoras, que producen gases contaminantes y cenizas perjudiciales para la salud.

El 20% de la población mundial consume el 80% de los recursos. Nosotros formamos parte de ese 20%.

¿Qué podemos hacer para disminuir el volumen de basura y el consumo de energía?

Podemos modificar voluntariamente nuestros hábitos de consumo, utilizando las “**tres eRRRes**”: es necesario Reducir el consumo, Reutilizar lo que ya tenemos y por último Reciclar nuestras basuras, en este orden de prioridad. No hay mejor residuo que el que no se produce.

## **Reduce**

- Compra sólo lo que necesites. Es posible vivir mejor con menos.
- Evita los productos con demasiado embalaje, sobre todo los de corcho blanco.
- Algunos productos los podemos hacer en casa, sin necesidad de comprarlos elaborados y empaquetados (bollería, mahonesa, salsa de tomate...).
- Modera la utilización de papel de aluminio y plástico para envolver.



- Los envases familiares son preferibles a los envases individuales de pequeñas dosis.
- Evita productos de un solo uso (papel de cocina, servilletas y pañuelos de papel, cubiertos, platos, vasos...)
- Guarda los alimentos en fiambreras y tarros en lugar de envases de aluminio o plásticos desechables.
- Se debe preferir un envase de vidrio a uno de metal, y uno de papel a uno de plástico. ¿Has pensado en la contaminación que produce el agua embotellada? La fabricación de las botellas de plástico, la gestión de su reciclado, el transporte de las botellas llenas...
- Compra productos locales.
- Lleva tu propia bolsa de tela o malla o carrito cuando vayas a la compra.
- Apaga la luz al salir de la habitación.
- No dejes la tele ni el ordenador con luces rojas encendidas.
- Cierra el grifo al lavarte los dientes.

**Reutiliza.** Aprovecha las cosas a tope.

- Guarda las bolsas de plástico del supermercado y vuelve a usarlas para ir a la compra o para tirar la basura.
- Utiliza pilas recargables y envases de vidrio.
- Intercambia libros y juguetes.
- Utiliza el papel por las dos caras.

**Y por último, Recicla.**

Al reciclar los residuos, se ahorran materias primas y energía, se evita el deterioro de nuestro entorno, disminuye la contaminación y mejora nuestra salud.

Los envases de vidrio no son basura, sino materia prima. Reciclando las 3000 botellas que caben en un iglú, se ahorran 130 kilos de petróleo y 1,200 kilos de materias primas. Comprueba que el vidrio no lleve tapa, tapón o corcho.

Aplasta las botellas de plástico para que ocupen menos volumen.

Reciclando 2 toneladas de plástico, ahorramos una de petróleo bruto.

Todas las basuras no son iguales. Si las separas, se pueden volver a usar.

Manuela nos enseña a hacer compost que es abono para las plantas a partir de restos vegetales.

Las pilas no se pueden reciclar, pero contaminan mucho, por eso, es importante no tirarlas a la basura.

Los medicamentos caducados o los envases con restos de medicamentos no se deben tirar a la basura, hay que llevarlos al punto Sigre de la farmacia.

Depositar uno de estos envases en un contenedor es más que un acto rutinario, significa todo un gesto solidario con el planeta. Es necesaria la participación activa y constante de los ciudadanos.

Si no malgastamos tanto y reciclamos todo lo posible, habrá menos contaminación, respiraremos aire sin humos, nos bañaremos en aguas limpias y pasearemos por bosques y campos sin basura.

Creemos que el esfuerzo merece la pena. ¿Y tú?

### **Entre todos podemos mejorar el mundo en que vivimos.**

Separamos para reciclar no solo en casa, sino también en nuestro lugar de trabajo. Nos sirve para tomar conciencia de la cantidad de residuos que generamos cada día.

En nuestro centro de salud, separamos los residuos para que puedan reciclarse. Empezamos en junio del 2008 en Huerta de los Frailes gracias a la colaboración de Almudena Moreno, Mar García y Larysa Antivopa.

Seguimos en Santa Isabel y dados los buenos resultados, queremos extenderlo al resto de los centros.

En Santa Isabel, generamos 27,5 kilos de basura al día. Separamos 11 kilos de papel al día (40%) y 2,5% kilos de plástico al día (8%).

### **En un año hemos ahorrado 2,82 toneladas de papel.**

Si para fabricar una tonelada de papel se necesitan unos 15 árboles y 300 kilos de petróleo, hemos evitado la tala de 45 árboles. Hemos reciclado 564 kilos de plástico en un año y hemos conseguido ahorrar en total, más de una tonelada de petróleo.

Todo esto ha sido posible gracias a Almudena Moreno, Luisa Pizarroso, Montse Mecati, Rosario Fernández, Amelia, Eugenia Tugui y Nieves que forman parte del Servicio de Limpieza del centro.

Si esto lo hemos hecho en dos centros de salud, ¿por qué no en todos los restantes?

La Gerencia de este Área, con Carmen Ferrer a la cabeza, ha creído en este proyecto y lo ha extendido al resto de centros de salud del área.



Hay un proverbio africano que dice:  
*Si quieres ir rápido, ve sólo, pero si quieres llegar lejos ve acompañado.*

También hay otro que dice: puedes dar un consejo a alguien, pero no obligarle a que lo siga.

Gracias Mec Mec.

*"Si planificas para un año, siembra trigo, si planificas para una década, planta árboles. Si planificas para una vida, educa personas" (Kwan Tzu)*

Con esta exposición pretendemos promover la Educación para la Salud. La educación es esencial en la prevención, pues a través de ella se adquieren hábitos de comportamiento.

#### **Agradecimientos.**

- *Al personal de limpieza, en especial a Almudena Moreno, Mari Mar García y Larysa Antivopa, que fueron las que iniciaron el proyecto.*
- *A toda la Gerencia de Atención Primaria del área 9, en especial a Carmen Ferrer y María José Espín.*
- *A todos los profesionales que formamos parte del Centro de Salud de Santa Isabel y a los que lo formamos el CS. Huerta de los Frailes, porque allí se gestó la idea.*
- *A Montse Villarreal por sus poesías, sus Manuelas con el árbol y el montaje de Cúidalo.*
- *A Daniel Ovejero y los hermanos Álvaro y Celia Poza, los adolescentes autores del graffiti de las tres erres.*
- *Al Centro de Educación Ambiental de Polvoranca, por su apoyo, sus carteles, por los juguetes realizados durante el campamento de julio con materiales desechados.*
- *A Francisco Bello, Javier Sastre, Jesús García y Miguel Vázquez de la Torre, por sus fotografías.*
- *A Francisco de Alba por su montaje audiovisual.*
- *A los alumnos del primer ciclo de primaria del CP Francisco de Quevedo de Leganés y a sus profesores Ana Villardón, María Ángeles Marbán, José María Cuéllar y Sagrario Delgado que crearon la Pandilla Verde.*
- *A los participantes del Concurso de Ideas para mantener el pueblo de Valdelcubo, Guadalajara, limpio (Consuelo Giménez, Andrea, Claudia, Senena, Ianae, Sandra, Lorena, Ana, Elena, Rebeca, Igor, Jaime, Natalia, Pablo, Manuel, Carla, Mirian, Fernando ...)*
- *A Esther Ruiz Chércoles por su cuadro sobre tabla reutilizada y por haber organizado y colgado los carteles.*
- *Gracias a todas las personas que creen en dejar un mundo mejor.*

**Están deseando aprender.**

**ENSEÑEMOS a respetar nuestro entorno,  
a apagar la luz cuando salgamos de una habitación,  
a apagar la tele desde el botón, y no desde el mando,  
a cerrar el grifo mientras nos lavamos los dientes,  
a aprovechar las dos caras de los folios para dibujar,  
a reutilizar cosas viejas para hacer juguetes,  
a ir andando o en bici al cole y utilizar menos el coche,  
a no comprar cosas que no necesitemos,  
a ir a comprar con una bolsa de tela,  
a separar la basura para poder reciclar,  
a no tirar residuos en la calle...**

**Tenemos tantas cosas que enseñar....**

**Y tantas cosas que APRENDER...**

**Dicen que lo que se da, vuelve;**

**y lo que no se da, se pierde.**