



Cuidemos nuestra "casa común":  
Acciones personales y comunitarias

Diócesis  
de Vitoria



Gasteizko  
Elizbarrutia



ingurumen hobekuntza  
mejora ambiental



Cuidemos nuestra "casa común":  
Acciones personales y comunitarias



Edita: Obispado de Vitoria - Editorial ESET

Las imágenes y recomendaciones recogidas en este documento han sido extraídas de la publicación "52 gestos frente al cambio climático" editada por Ihoze, Sociedad Pública de Gestión Ambiental del Gobierno Vasco.

Diseño: Natalia Fernández Gil

Imprime: Gráficas Irudi S.L.

ISBN: 978-84-7167-178-3

D.L.:

# Índice

Saludo del Sr. Obispo .....	1
Presentación.....	3
A.- ACCIONES PERSONALES .....	5
1.a.- Energía y Agua.....	5
1.- Consumo energético	
2.- Climatizar nuestros espacios vitales	
3.- Consumo de agua	
4.- Uso de las luces eléctricas	
1.b.- Alimentación .....	8
1.- Comprar mejor, cocinar más y comer menos.	
1.c.- Consumo y residuos .....	9
1.- Responsabilidad ante el consumo	
2.- Ante la generación de residuos	
3.- La gestión de los residuos	
4.- Utilización de equipos eléctricos	
5.- El uso de electrodomésticos	
1.d.- Movilidad.....	14
1.- Los desplazamientos eficientes	
B.- ACCIONES COMUNITARIAS.....	15
2.a.- Energía y Agua.....	15
1.- El mantenimiento de los locales	
2.- El uso compartido del vehículo	
3.- Aportación comunitaria al Planeta	
4.- Acciones que se pueden aplicar tanto personal como comunitariamente	
2.b.- Consumo y residuos.....	17
1.- Responsabilidad ante el consumo	
2.- Ante la generación de residuos	
3.- La gestión de los residuos	
4.- Uso de ordenadores y material de oficina	
2.c.- Comunicación y eventos .....	18
1.- Difusión de las apuestas ecológicas	
2.- Eventos comunitarios	
3.d.- Celebraciones litúrgicas .....	19
Epílogo .....	20



## Saludo del Sr. Obispo

Lagun maiteok:

Presento con mucha alegría esta especie de "Manual de buenas prácticas de ecología integral". Agradezco de corazón al equipo diocesano que lo ha preparado.

No es fácil combinar tantos aspectos con tanta sencillez de forma atractiva y pedagógica. A mí me ha ayudado mucho e imagino que a otros también. ¡Mi enhorabuena!

El Papa Francisco está liderando también este campo y en la Diócesis de Vitoria en este segundo curso del III Plan Diocesano de Evangelización vamos a seguir trabajando también esta línea. En esta sensibilidad nos gustaría educar a nuestros niños y jóvenes. Que estas páginas sean de gran ayuda. Agur bero bat!

A handwritten signature in black ink that reads "+ Juan Carlos Elizalde". The signature is written in a cursive style and is underlined with a single horizontal stroke.

+ Juan Carlos ELIZALDE ESPINAL  
Obispo de Vitoria





Los cristianos también podemos aportar nuestro “grano de arena” y mirar al futuro con un cierto optimismo ecológico. Todas las llamadas que hemos enunciado obedecen al reconocimiento y la denuncia de la injusticia social, generadora de procesos de degradación de la naturaleza y de la convivencia humana. Desde este reconocimiento el pensamiento social cristiano puede y debe hacer su contribución.

En concreto, el cristianismo y cada creyente pueden apostar por estilos de vida acordes a la voluntad de Dios y a unas prácticas saludables de vida. La experiencia espiritual (lo religioso) trata de poner prácticas ascéticas que articulan el quehacer cotidiano. Así, por ejemplo, la práctica del ayuno, la abstinencia, la peregrinación o la limosna están orientadas a purificar la relación con Dios y con el prójimo. La austeridad, el desprendimiento y la simplicidad de vida son signos de una vida espiritual integrada. Estas prácticas tradicionales adquieren gran relevancia a la luz de un planeta sobreexplotado, con recursos finitos y una creciente desigualdad socioeconómica.

En la lucha contra el consumismo compulsivo, el “descarte” y la cultura del “usar y tirar” -uno de los principales motores de degradación medioambiental en las sociedades industrializadas-, las tradiciones religiosas pueden y deben realizar una de sus contribuciones más valiosas llamando a la sobriedad y a la autocontención, dado que esta es una cuestión que la comunidad científica, el mundo empresarial o la clase política difícilmente plantean.

Este documento tiene como objetivo presentar acciones cotidianas que sintonicen con la llamada “Ecología integral”, desarrollada por

el Papa Francisco en la Carta encíclica “Laudato sí”. Nuestras acciones serán locales con una repercusión global, planetaria.

Este documento está dividido en dos grandes bloques. El primero hace referencia a las acciones particulares o individuales que podemos realizar cada uno de nosotros. Son acciones sencillas que requieren una toma de conciencia y unas prácticas fáciles de realizar. El segundo bloque hace referencia a acciones que, en nuestras comunidades parroquiales y/o religiosas, las podemos ejecutar. Bien es cierto que unas se complementan con las otras, ya que muchas de ellas se pueden realizar simultáneamente.

Cada bloque, a su vez, está dividido en cuatro apartados. Algunos son comunes, otros propios al bloque. Los apartados están enunciado con una o dos palabras. Las que creemos que necesitan una definición son:

- **Energía:** capacidad que tiene la materia de producir trabajo en forma de movimiento, luz, calor, etc. para realizar una acción o trabajo o producir un cambio o transformación.
- **Alimentación:** ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.
- **Residuo:** cualquier sustancia u objeto que su poseedor deseche o tenga la intención o la obligación de desechar.
- **Movilidad:** conjunto de desplazamientos, de personas y mercancías, que se producen en un entorno físico para salvar la distancia que nos separa de los lugares donde satisfacer nuestros deseos o necesidades.

## A.- ACCIONES PERSONALES

*“Esta hermana [nuestra madre tierra] clama por el daño que le provocamos a causa del uso irresponsable y del abuso de los bienes que Dios ha puesto en ella. Hemos crecido pensando que éramos sus propietarios y dominadores, autorizados a expoliarla. La violencia que hay en el corazón humano, herido por el pecado, también se manifiesta en los síntomas de enfermedad que advertimos en el suelo, en el agua, en el aire y en los seres vivientes. Por eso, entre los pobres más abandonados y maltratados, está nuestra oprimida y devastada tierra, que «gime y sufre dolores de parto» (Rm 8,22)”.*

Papa Francisco, Laudato si', n. 2

Nuestro compromiso con la “Casa común” (nuestra madre tierra) en cuatro dimensiones: Energía y Agua; Alimentación; Consumo y residuos, y Movilidad.

### 1.a.- Energía y Agua

#### 1.- Consumo energético

- **Objetivo de las acciones:** Consumir energía eléctrica de origen 100% renovable. Existen diferentes compañías y cooperativas que suministran únicamente electricidad de origen renovable. También se pueden utilizar energías renovables para las necesidades de calor. La energía para la calefacción y agua caliente sanitaria se puede obtener de fuentes de energía renovables como las calderas de biomasa, los paneles solares térmicos o las instalaciones geotérmicas.





► **Acción:**

- Contratar electricidad procedente de fuentes renovables. Hay dos formas de hacerlo que se complementan: 1) la contratación de electricidad de fuentes renovables, y 2) la generación directa en el domicilio. Para la primera, basta con cambiar de empresa comercializadora a una de fuentes renovables; la segunda suele ser complementaria a la primera y requiere una instalación individual o colectiva que permite el autoconsumo de la energía generada.

## 2.- Climatizar nuestros espacios vitales

► **Objetivo de las acciones:** Usar la climatización de forma responsable.

► **Acciones:**

- Programar el termostato para mantener una temperatura entre 19°C y 21°C.
- Ventilar un máximo de 10 minutos.
- No regular la temperatura del calentador a más de 60°C.
- Cerrar las persianas y cortinas por la noche evita importantes pérdidas de calor.
- Colocar plantas en los espacios abiertos de las viviendas (jardines, azoteas, áticos...).
- Instalar toldos en las ventanas.
- Ventilar la vivienda cuando el aire de la calle sea más fresco.
- Utilizar el ventilador en vez de aire acondicionado.
- Instalar un tejado verde o un jardín en la azotea, que proporcionan sombra y eliminan el calor del aire, reduciendo las temperaturas de la superficie del tejado y del aire circundante.

### 3.- Consumo de agua

► **Objetivos de las acciones:** Consumir agua caliente sólo cuando sea necesario. Consumir agua del grifo.

► **Acciones:**

- Cerrar los grifos durante el cepillado de dientes o afeitado, cuando no sea necesario consumir agua.
- Colocar el monomando en el extremo correspondiente, según haya que utilizar agua caliente o fría.
- Utilizar el propio recipiente, personal, para el agua, evitando el uso de vasos desechables.
- Solicitar agua de grifo en bares y restaurantes.

### 4.- Uso de las luces eléctricas

► **Objetivo de las acciones:** Utilizar las luces de forma eficiente.

► **Acciones:**

- Apagar las luces, aunque sólo se abandone la estancia por unos instantes.
- Aprovechar la iluminación natural, siempre que sea posible.
- Utilizar colores claros en las paredes y techos para aprovechar mejor la iluminación natural y reducir el alumbrado artificial.
- Colocar detectores de presencia en vestíbulos, garajes y zonas comunes para que las luces se enciendan y apaguen automáticamente.
- Sustituir las bombillas incandescentes tradicionales por bombillas LED.



## 1.b.- Alimentación

### 1.- Comprar mejor, cocinar más y comer menos

#### ► **Objetivo de las acciones:** Cumplir la 6 C:

- Conocer: Leer y preguntar sobre la composición y elaboración de los alimentos que se consumen.
- Comprar: Producto local, ecológico.
- Consumir: Alimentos de temporada y de calidad.
- Cocinar: Productos frescos con técnicas sencillas y sanas.
- Compostar: Separar la fracción orgánica de la basura doméstica y reciclarla adecuadamente.
- Cultivar: En una maceta, una terraza, una huerta..., aplicando técnicas de agricultura ecológica.

#### ► **Acciones:**

- Antes de llenar la nevera, fijarse bien en lo que se come y en las consecuencias que para el cambio climático supone ir a la compra: Por ejemplo, producir un kilo de cordero contamina cien veces más (CO<sub>2</sub>) que cultivar un kilo de naranjas.
- Reducir el consumo de proteínas de origen animal (carne, pescado, etc.) y aumentar las de origen vegetal (legumbres, cereales integrales, frutos secos, etc.). Si se consume carne, procurar que sea producida en Euskadi, para contribuir al desarrollo del sector ganadero local y al sostenimiento del entorno rural; si se consume pescado, cuidar que sea local, que sea obtenido mediante artes tradicionales de pesca y capturado lo más cerca posible de donde va a ser consumido.
- Consumir productos locales, con circuitos cortos, de proximidad.



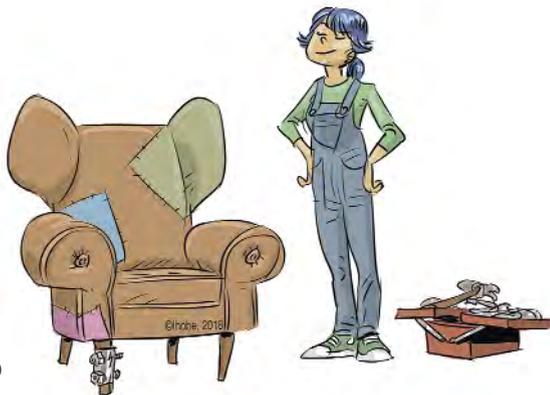
## 1.c.- Consumo y residuos

### 1.- Responsabilidad ante el consumo

► **Objetivo de las acciones:** Practicar el consumo responsable.

► **Acciones:**

- Reparar, antes de tirar.
- Apostar por productos y servicios ecológicos, y de comercio justo y ético, así como de alta eficiencia energética.
- Rechazar los productos de usar y tirar y descartar aquellos bienes con envoltorios innecesarios.
- Regalar productos sostenibles, reciclados o que generen pocos residuos.
- No dejarse llevar por los impulsos en las decisiones de compra.
- Al comprar un producto, interesarse por su durabilidad y tener en cuenta esta variable a la hora de realizar la adquisición.
- Comprar con cabeza: Planificar las comidas, hacer listas de la compra y evitar las compras impulsivas, no dejándose seducir por la presentación.
- Comprar productos locales en comercios cercanos.
- Comprar a granel productos como fruta, verdura, embutidos, encurtidos, legumbres, frutos secos, galletas, etc.
- Comprar bebidas, zumos, yogurt, leche, refrescos, alimentos en conserva, etc. en botellas o botes de vidrio.



- Comprar productos de empresas que apoyan el cambio hacia un futuro con bajas emisiones: Investigar en la red y buscar la etiqueta ecológica de la Unión Europea que identifica los productos y servicios respetuosos con el medio ambiente y que no son tóxicos, al comprar bombillas, pinturas, papel, detergentes..., e incluso cuando reserve una habitación de hotel.
- Adquirir bebidas con envases reutilizables de forma preferente frente a los reciclables.
- Consumir madera y productos forestales certificados mediante sellos independientes en gestión forestal sostenible como PEFC o FSC.
- Consumir productos naturales de la zona a la que se vaya de vacaciones, comprar artesanía local o disfrutar de la gastronomía de la región, contribuyendo a la prosperidad de las economías locales.
- Disfrutar de las vacaciones en un alojamiento turístico con etiqueta ecológica.

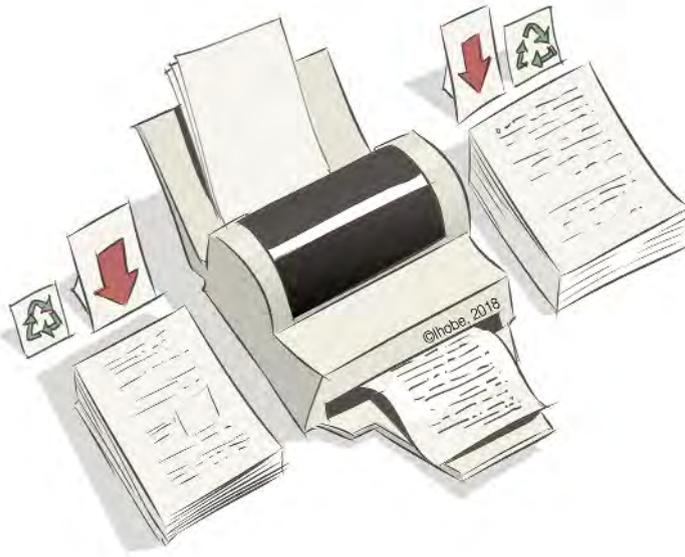
## 2.- Ante la generación de residuos

► **Objetivo de las acciones:** Reducir la generación de residuos.

► **Acciones:**

- Dejar de utilizar bolsas de plástico de un solo uso, llevando la bolsa reutilizable a la compra, o el carrito de la compra.
- Usar vajilla reutilizable, en vez de desechable.
- Donar lo que no se utiliza: ropa, gafas...
- Evitar utilizar materiales de usar y tirar en las comidas y reuniones familiares: Vasos y platos de plástico, servilletas de papel...
- Realizar los adornos navideños con materiales reciclados o reutilizados.
- Cuidar adecuadamente el árbol de Navidad natural, para poder replantarlo una vez terminadas las fiestas.





- Fotocopiar, imprimir y escribir a doble cara.
- Revisar los textos en el ordenador a través de la vista previa, antes de dar la orden de impresión.
- Promover la costumbre de no usar papel, añadiendo una nota a la firma electrónica en la que se pida a los contactos que se lo piensen antes de imprimir los correos.
- Trabajar en soporte informático, fomentando el uso del correo electrónico para comunicaciones internas y externas.
- Compartir las fotografías por redes sociales en lugar de imprimirlas y borrarlas de las listas de correo comercial.

### 3.- La gestión de los residuos

► **Objetivo de las acciones:** Gestionar la basura adecuadamente.

► **Acciones:**

- Separar adecuadamente los residuos generales en el hogar (papel y cartón, envases de plástico y envases de vidrio).
- Depositar las latas de conserva, aunque estén grasientas, en el contenedor amarillo.
- Recoger selectivamente los residuos orgánicos de origen animal y vegetal, y depositarlos en el contenedor marrón de la vía pública.
- Reciclar los móviles viejos.

### 4.- Utilización de equipos eléctricos

► **Objetivo de las acciones:** Al adquirir y utilizar un equipo eléctrico o electrónico, tener en cuenta su eficiencia energética.



► **Acciones:**

- Utilizar regletas con interruptor para acabar con el consumo que tienen los aparatos cuando están en stand-by. Al desconectar la regleta, se apagan todos los aparatos conectados a ella, con el consiguiente ahorro energético.
- Adquirir ordenadores o monitores con el logotipo “Energy Star”, que implica que el ordenador, con una configuración correcta, disminuye el consumo durante los periodos de inactividad.
- Apagar y desconectar el ordenador cuando no se esté utilizando.
- Retirar los cargadores de las baterías de los equipos electrónicos nada más completar la recarga del aparato.



## 5.- El uso de electrodomésticos

► **Objetivo de las acciones:** Usar los electrodomésticos con eficiencia.

► **Acciones:**

**Frigorífico:**

- Esperar a que se enfríen los alimentos recién cocinados, antes de introducirlos en el frigorífico.
- Al introducir o sacar alimentos del frigorífico, abrir la puerta lo menos posible y cerrarla con rapidez.
- Al sacar un alimento del congelador para consumirlo al día siguiente, descongelarlo en el compartimento de refrigerados en vez de en el exterior.
- Mantener el frigorífico a 5°C (la zona de carnes y pescados, a 2°C - 4°C) y el congelador a -18°C.
- Tener el congelador lleno, aunque sea con botellas de plástico llenas de agua.
- Limpiar el polvo acumulado en la rejilla trasera del frigorífico al menos una vez al año.



**Horno:**

- Apagar el horno 5 minutos antes de que termine la cocción.
- Mantener su puerta cerrada.
- Aprovechar al máximo su capacidad.

**Lavavajillas:**

- Utilizar los programas de baja temperatura y de ahorro de tiempo.
- Usar el lavavajillas completamente lleno y revisar el nivel de carga de los depósitos de sal y abrillantador.

**Lavadora:**

- Cargar la lavadora al máximo recomendado y lavar siempre que se pueda en frío, excepto para ropa muy sucia.

**Secadora:**

- Tender la ropa al aire libre, siempre que sea posible.



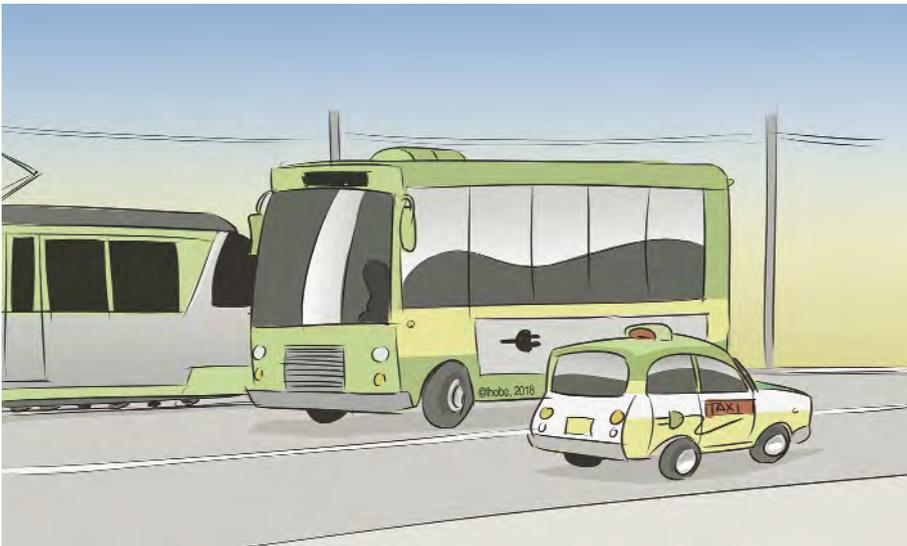
## 1.d.- Movilidad

### 1.- Los desplazamientos eficientes

► **Objetivo de las acciones:** Priorizar los desplazamientos en transporte no motorizado, público y compartido.

► **Acciones:**

- Realizar los desplazamientos a pie, en bicicleta o en transporte público.
- Prescindir del uso del coche siempre que sea posible. En caso de que haya que utilizarlo, realizar una conducción eficiente: La primera velocidad solo para iniciar la marcha, cambiando rápidamente a la segunda. Circular en la marcha más larga posible y a bajas revoluciones, respetando los límites de velocidad y manteniendo la presión adecuada en los neumáticos.
- En caso de tener que utilizar el vehículo particular, que su uso sea compartido.



## B.- ACCIONES COMUNITARIAS

---

*“La espiritualidad cristiana propone un modo alternativo de entender la calidad de vida, y alienta un estilo de vida profético y contemplativo, capaz de gozar profundamente sin obsesionarse por el consumo. Es importante incorporar una vieja enseñanza, presente en diversas tradiciones religiosas, y también en la Biblia. Se trata de la convicción de que «menos es más». La constante acumulación de posibilidades para consumir distrae el corazón e impide valorar cada cosa y cada momento. En cambio, el hacerse presente serenamente ante cada realidad, por pequeña que sea, nos abre muchas más posibilidades de comprensión y de realización personal. La espiritualidad cristiana propone un crecimiento con sobriedad y una capacidad de gozar con poco”.*

Papa Francisco, Laudato sí, n. 222

Nuestro compromiso con la “Casa común” (nuestra madre tierra) en cuatro dimensiones: Energía y Agua; Consumo y residuos; Comunicación y eventos, y Celebraciones litúrgicas.

### 2.a.- Energía y Agua

#### 1.- El mantenimiento de los locales

► **Objetivo de la acción:** Revisar el aislamiento de los locales.

► **Acción:**

- Aislar adecuadamente los locales comunitarios: paredes, paredes, ventanas, tejado, suelo, depósitos de agua caliente, tuberías de la calefacción central; poner una hoja de papel de aluminio detrás de los radiadores.

#### 2.- El uso compartido del vehículo

El automóvil es, con diferencia, el medio de transporte que más energía y espacio consume por persona transportada, el que más contaminación emite, tanto acústica como atmosférica, así como el que más accidentes ocasiona. Impactos que se ven muy agravados por sus bajas tasas de ocupación. El abuso del automóvil es también responsable del mal funcionamiento de los transportes públicos y de la inhibición de los no motorizados.



► **Objetivo de las acciones:** Utilizar de forma sostenible y responsable el automóvil, compartiendo su uso. Elegir preferentemente vehículos con motores eléctricos que consuman energías renovables.

► **Acciones:**

- Usar vehículos con buenas certificaciones de emisiones.
- Escoger un vehículo de bajo consumo. Las empresas fabricantes de vehículos están obligadas a mostrar el nivel de emisión de CO<sub>2</sub> y de consumo de carburante de sus productos en las salas de exposición y en la publicidad.

### 3.- Aportación comunitaria al Planeta

► **Objetivo de la acción:** Compensar las emisiones de CO<sub>2</sub> a través de la plantación de árboles.

► **Acción:**

- Colaborar en el mantenimiento de los bosques respaldando proyectos de reforestación que lleven a cabo ONGs o colaborando con iniciativas locales.

### 4.- Acciones que se pueden aplicar tanto personal como comunitariamente

- **Apuesta por la energía renovable** (Acciones descritas en la pág. 5)
- **Uso de las luces eléctricas** (Acciones descritas en la pág. 7)





## 2.b.- Consumo y residuos

También en nuestras comunidades parroquiales, religiosas, etc. podemos aplicar acciones y buscar objetivos señalados en la buenas prácticas personales. Apuntamos las siguientes:

- 1.- **Responsabilidad ante el consumo** (Acciones descritas en la pág. 9)
- 2.- **Ante la generación de residuos** (Acciones descritas en la pág. 10)
- 3.- **La gestión de los residuos** (Acciones descritas en la pág. 11)
- 4.- **Uso de ordenadores y material de oficina**

► **Objetivo de la acción:** Reducir el uso energético y el despilfarro de materiales fungibles.

► **Acciones:**

- Reducir el brillo de la pantalla a nivel medio.
- Programar el ordenador para que se suspenda en pausas de más de 1 hora y la pantalla en pausas de más de 15 minutos. Apagar el ordenador al finalizar la jornada laboral.
- Configurar todos los aparatos electrónicos en "modo ahorro" de energía.
- No comprar material de oficina (bolígrafos, pegamentos, carpetas de plásticos, etc.) en grandes cantidades. Se suele desperdiciar muchas unidades.
- Sustituir los cartuchos y toners de impresoras y fotocopidora por otros de tinta ecológica. Acostumbrarse al reciclado de toners.

## 2.c.- Comunicación y eventos

### 1.- Difusión de las apuestas ecológicas

► **Objetivo de las acciones:** Utilizar argumentos sólidos sobre la existencia del Cambio Climático. Exponer los argumentos de forma calmada, pero con rotundidad y seguridad.

► **Acciones:**

- Difundir Buenas Prácticas.
- Compartir en redes sociales cualquier publicación o idea que permita luchar contra el Cambio Climático.



### 2.- Eventos comunitarios

► **Objetivo de la acción:** Organizar celebraciones sostenibles. Un evento sostenible es aquel que ha sido diseñado, organizado y llevado a cabo de tal modo que minimice los posibles impactos negativos sobre el medio ambiente. En Euskadi, existe un certificado de sostenibilidad ambiental para eventos denominado Erronka Garbia. Este certificado puede ser aplicado en un conjunto muy amplio de eventos, celebrados en interior y exterior, tales como congresos, conferencias, eventos lúdicos, eventos deportivos, festivales musicales, fiestas patronales...

► **Acción:**

- Realizar celebraciones sostenibles, minimizando los consumos de energía, agua y recursos naturales necesarios para su ejecución y reduciendo todo lo posible la generación de emisiones de gases de efecto invernadero, de vertidos de aguas residuales y de residuos domésticos y peligrosos.



### 3.d.- Celebraciones litúrgicas

Todos los productos utilizados en la liturgia y en los sacramentos (pan, vino, agua, cirio pascual, aceites, incienso, carbón, etc.) deberán ser de la máxima calidad e integridad posible, de acuerdo a la relevancia de los mismos. Los de origen natural se adaptan mejor a la dignidad de las celebraciones.



## EPÍLOGO

*“Después de un tiempo de confianza irracional en el progreso y en la capacidad humana, una parte de la sociedad está entrando en una etapa de mayor conciencia. Se advierte una creciente sensibilidad con respecto al ambiente y al cuidado de la naturaleza, y crece una sincera y dolorosa preocupación por lo que está ocurriendo con nuestro planeta. Hagamos un recorrido, que será ciertamente incompleto, por aquellas cuestiones que hoy nos provocan inquietud y que ya no podemos esconder debajo de la alfombra. El objetivo no es recoger información o saciar nuestra curiosidad, sino tomar dolorosa conciencia, atrevernos a convertir en sufrimiento personal lo que le pasa al mundo, y así reconocer cuál es la contribución que cada uno puede aportar”.*

Papa Francisco, *Laudato sí'*, n. 19

