

## ¿Qué es la sustentabilidad?

La sustentabilidad proporciona lo suficiente para las necesidades actuales sin sacrificar las necesidades de las generaciones futuras.

Los métodos de sustentabilidad requieren que evaluemos como afectarán nuestras decisiones a la sociedad, al medio ambiente y a la economía del futuro.

Ecología usa los principios del Sistema de Paso Natural (*Natural Step System*) como guía para tomar decisiones:

1. Reducir nuestra dependencia en las fuentes de energía no-renovables y los recursos naturales limitados.
2. Reducir el uso de compuestos sintéticos.
3. Reducir el desecho de materias usándolas de nuevo o al reciclarlas.
4. Satisfacer las necesidades humanas básicas a través de la distribución justo de recursos.

## Una actividad sustentable es la que:

- \* Toma en cuenta la relación entre los aspectos ambientales, económicos y sociales de la actividad.
- \* Toma en cuenta las causas principales de los problemas y los eliminan o evitan, en vez de tratar de corregir sus consecuencias.
- \* Evita traspasar los impactos de un área a otra en relación al medio ambiente, la economía y la comunidad.
- \* Reconoce el valor incalculable de la naturaleza en sostener todo tipo de vida.

**Trabajando juntos,  
podemos lograrlo.**

*Para preguntar sobre la disponibilidad de este documento en formatos alternativos, favor de comunicarse con el programa de Desechos a Recursos al 360-407-6900. Las personas que son sordos pueden llamar al 711 para recibir ayuda. Las personas que tienen impedimentos del hablado pueden llamar al 877-833-6341.*

## Breve Guía sobre la Sustentabilidad



Publicación No. 03-07-017ES  
Revisión de julio de 2009



**DEPARTMENT OF  
ECOLOGY**  
State of Washington

## Ir de compras:

- En vez de comprarlas, tratar de alquilar o prestar las cosas que se necesita.
- Reparar en vez de reemplazar.
- Comprar productos usados.
- Comprar solamente lo que necesita.
- Comprar en las tiendas de propietarios locales e independientes.
- Comprar productos producidos localmente.
- Buscar productos que lleven certificados independientes indicando baja toxicidad, bajos gases de efecto invernadero y producidos por métodos laborales honestos.
- Mantenerse sano: evitar el uso de productos domésticos tóxicos para limpiar, pintar, tinter y pegar cosas.
- Mantener una lista de sus compras para tener idea de la cantidad.
- Dar regalos que son buenos para el medio ambiente y empaquetados con menos empaque.
- Invertir dinero pensando en el mejoramiento de la tierra y la igualdad.

## La comida:

- Convertir su yarda en un jardín orgánico de frutas y verduras.
- Comprar productos producidos localmente cuando sea posible.
- Comprar un acción monetaria de una finca local.
- Comer menos carne.
- Comprar productos orgánicos certificados.
- Apoyar su mercado cooperativo local.
- Utilizar bolsas de lona cuando van de compras.
- Planear las comidas una semana adelante y utilizar una lista cuando van de compras.
- Utilizar platos y servicios de mesa durables.

# Que puede hacer usted para vivir de manera sustentable

## En el hogar:

- Aumentar la resistencia a la intemperie de su casa al instalar termoaislante y ventanas de doble vidrio.
- Instalar luces y productos electrodomésticos eficientes.
- Cambiar la cantidad de ropa con que se viste, no el termostato.
- Comprar la energía renovable como solar, eólica, geotérmica y mareomotriz, cuando estén disponibles.
- Instalar aparatos de bajo-flujo de agua para los retretes, las duchas y las llaves.
- Compartir herramientas con los vecinos.
- Usar la lavadora y el lavaplatos solamente cuando hay suficiente cantidad de materiales para llenarlos.
- Tender la ropa al aire libre para secarla.
- Pensar en las hormigas carpinteras como índices de madera húmeda en su casa. Cuando presentes, usted debe encontrar y reparar las goteras.

## Los desechos:

- Reducir: Vender o regalar sus muebles usados, ropa u otros artículos que ya no necesitan.
- Reutilizar: Compostear los desechos de comida y yarda para utilizarlos en su jardín.
- Reciclar: Los productos de papel, cartón, vidrio, metal, plástico, baterías y las lámparas fluorescentes.
- Llevar los desechos peligrosos domésticos a los eventos o sitios de colección.

## En el jardín:

- Evitar la aplicación de productos químicos, tales como pesticidas, herbicidas y fertilizantes.
- Consultar con los Jardineros Maestros (*Master Gardeners*) más cercanos para el manejo más sano de los insectos y malezas.
- Usar el compostaje como fertilizante.
- Usar pajote en su jardín para controlar las malezas y retener la humedad.
- Sembrar plantas nativas que son resistentes a la sequía.
- Si es necesario regar, debe usar sistemas de goteo.
- Recoger el excremento del perro.
- Mantener el sistema séptico en buen estado.
- Astillar los desechos de yarda en vez de quemarlos.
- No regar el césped durante del verano.

## El transporte:

- Manejar mucho menos que lo normal.
- Minimizar el funcionamiento en vacío.
- Vivir cerca de su lugar de trabajo.
- Viajar con otra persona, tomar el bus, usar una bicicleta o caminar.
- Establecer metas para reducir los viajes.
- Tomar las vacaciones cerca de su casa.
- Combinar varios recados en un solo viaje.

## En la comunidad:

- Aprender sobre el medio ambiente local.
- Apoyar a los grupos locales que están involucrados en temas de sustentabilidad.
- Conocer a sus vecinos.
- Asistir a las reuniones del consejo municipal.
- Votar.
- Entrar en el sistema político local.