



MARCH 1-31  
2006

## TODOS CONTAMINAMOS ... TODOS PODEMOS AYUDAR

Aunque muchas veces no lo sepamos o no pensemos en ello, de una u otra forma todos contribuimos a la contaminación del aire. Si bien ensuciamos el aire, todos podemos y debemos colaborar a no deteriorarlo más y a hacer que el aire que respiramos tenga mejor calidad. ¿Cómo hacerlo?. Cambiando nuestros hábitos diarios.

No es raro que pensemos que no tiene sentido cambiar nuestros hábitos pues lo que haga una sola persona no solucionará el problema. Sin embargo, si cada uno de nosotros cambiara algunos de sus hábitos, todos estos esfuerzos acumulados sí pueden tener un claro impacto en la calidad de nuestro aire.

### Energía y contaminación del aire

La mayor parte de nuestras actividades diarias requieren del uso de energía que en gran parte se obtiene de quemar combustibles. Por ejemplo, el agua que usas para bañarte se calienta con gas, cocinamos nuestra comida en estufas que también queman gas. Los coches y los camiones y autobuses usan gasolina que se quema para que puedan andar. Los aparatos electrodomésticos consumen energía eléctrica. Y para ver de noche también usamos electricidad. Lo que muchos no sabemos es que una parte importante de esta electricidad se produce en plantas termoeléctricas que funcionan también gracias a la quema de combustibles.

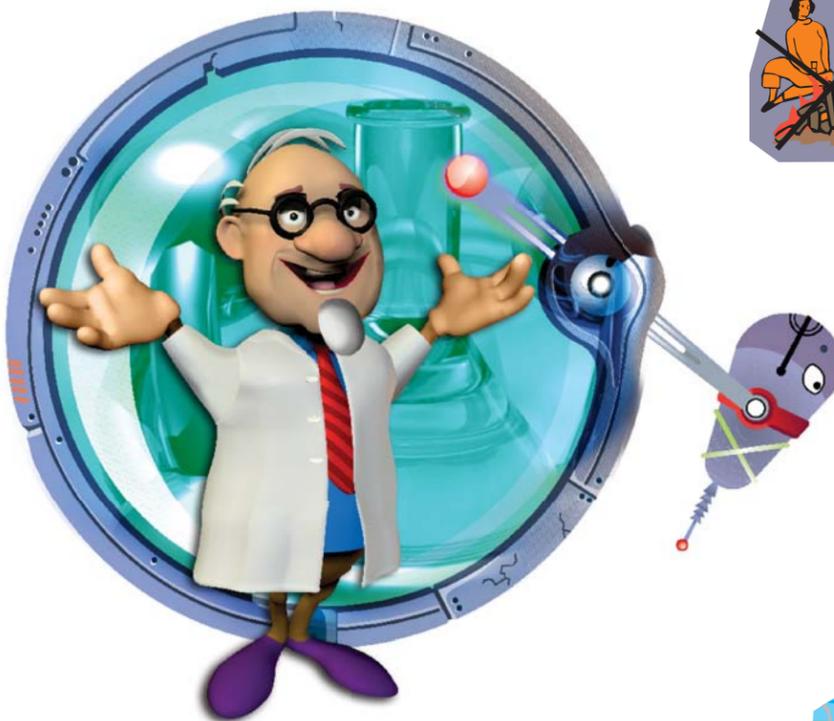
- Elige productos electrodomésticos de bajo consumo en energía. Fíjate en la etiqueta de ahorro de energía.
- Si tienes una estufa de gas verifica que la flama sea azul, flama amarilla significa que no hay buena combustión.
- Apaga la luz cuando salgas de una habitación.
- Utiliza focos de bajo consumo
- Aproximadamente el 25% de la energía de una casa la consume el refrigerador. Asegúrate de que la puerta cierre herméticamente.

### Los productos que utilizamos

- Muchos de los productos que utilizamos diariamente contienen solventes, compuestos que al evaporarse también contribuyen con la contaminación del aire.
- Elige pinturas y productos de limpieza libres de solventes

### Quemar residuos

- Quemar basura es contaminar el aire. Los contaminantes que se producen al quemar basura, en especial productos plásticos, son muy tóxicos.
- Los incendios forestales y la quema de residuos agrícolas contaminan el aire, evítalos.
- No quemes llantas
- No quemes cuetes también contaminan el aire



### El transporte y el aire

En la ciudad de México, la mayor parte de los contaminantes del aire son emitidos por vehículos. Por eso es muy importante que modifiquemos nuestros hábitos de transporte.

- Debemos reducir el uso de los automóviles privados
- Utiliza sistemas de transporte público lo más posible
- Evita los viajes cortos que en realidad pueden hacerse a pie en lugar de en coche. Utiliza y promueve el uso de la bicicleta. Respeta a los ciclistas que transitan por las calles y avenidas.
- Un vehículo en mal estado contaminará mucho. Mantenlo en buenas condiciones, así no solo contaminará menos; también reducirá lo que gastas en gasolina y no tendrás problemas en la verificación semestral.
- Respeta las normas de tránsito: estacionarse en doble fila y utilizar los carriles exclusivos de autobuses contribuye a la generación de tráfico.
- Evita los arrancones y acelerones pues consumen mucha gasolina.
- Los autos grandes y pesados consumen más combustible que los autos ligeros. . Evita cargar peso innecesario en tu auto.
- Si estás por adquirir un auto fíjate en aquellos con alta eficiencia de combustible y bajas emisiones
- Mantén tus llantas infladas a la presión que indican los fabricantes de tu auto. Las llantas desinfladas hacen que el vehículo consuma más gasolina.
- Procura que tus hijos utilicen transporte escolar o que vayan a la escuela en rondas con tus vecinos para llevarlos a la escuela.
- Si puedes utilizar el teléfono, correo electrónico el fax para evitarte un viaje, hazlo. Ahorrarás tiempo y contaminarás menos.



Como ya sabes, es importante que tú hagas todo lo que puedas por reducir la contaminación que produces, pero es igualmente importante que comentes esta información con otras personas. ¡Así cada día seremos más los que cuidamos el aire!