



## Upcycling o supra-reciclaje

### Reduce el consumo y reutiliza



**El "upcycling" o "supra-reciclaje" consiste en transformar un objeto sin uso o destinado a ser un residuo en otro de igual o mayor utilidad y valor. Los consumidores logran nuevos productos y se ahorran dinero.**

El medio ambiente también lo agradece: los residuos y el gasto de materiales vírgenes se reducen y se da vida más larga a los productos. Existen multitud de páginas web que nos proponen consejos para ello y, cada vez más artistas y empresas lo practican con éxito.

En ellas se proponen supra-reciclajes tan originales como palés viejos como base para muebles de jardín, lámparas con materiales de sótano, pulseras de cuero con cinturones viejos, cuadernos con cajas viejas y revistas o tutoriales para convertir antiguas prendas en ropa

a la última. El supra-reciclaje combina dos de las tres "erres del ecologismo": reduce el consumo de nuevos productos y materias primas y las reutiliza: los objetos logran una segunda vida, diferente e incluso mejor a la original. El límite lo pone la imaginación de cada persona.

Aunque el término "upcycling" ya se había acuñado unos años antes, la idea apareció por primera vez en 2003 en el libro "Cradle to Cradle, Remaking the Way We Make Things" (De la cuna a la cuna, rediseñando la forma en que hacemos las cosas).

Sus autores, el químico alemán Michael Braungart y el diseñador estadounidense William McDonough aseguran que el sistema actual de reciclaje es en realidad un "infra-reciclaje" que sólo consigue ralentizar el ciclo destructivo.



## ÍNDICE - AURKIBIDEA

- ▶ Upcycling o supra-reciclaje. Reduce el consumo y reutiliza
- ▶ Las 7 erres del consumidor ecológico
- ▶ Kontsumitzaile ekologikoaren 7 aginduak
- ▶ Upcycling eta gain-birziklatzea. Produktu berrien kontsumua murriztu eta berrerabiltzen ditu





## Las 7 erres del consumidor ecológico

### Reflexionar, Rechazar, Reducir, Reutilizar, Reciclar, Redistribuir y Reclamar



**Los consumidores que asumen estas 7 acciones contribuyen a conservar el medio ambiente, a lograr un mundo más equitativo y, de paso, ahorran dinero. Varios consejos sencillos de realizar harán posibles estas siete erres del consumidor "verde".**

#### 1. Reflexionar

Los consumidores ecológicos son reflexivos y críticos. Reconocen que los seres humanos, como los demás seres vivos, forman parte de un todo interrelacionado: la naturaleza. Cualquier acción que antepone a los seres humanos en detrimento de la naturaleza repercute de forma directa o indirecta en el bienestar humano actual y el de las generaciones venideras. La información y la educación ambiental son claves para que los ciudadanos puedan repensar su manera de consumir. Las decisiones coherentes con esta postura son muy diversas: elegir bienes y servicios comprometidos con el medio ambiente, caminar, ir en bicicleta o en transporte público en lugar del coche privado, apoyar el uso de las energías renovables y huir en lo posible del uso de combustibles fósiles, consumir alimentos frescos, de temporada y cercanos, vestir ropas realizadas con fibras naturales, etc.

#### 2. Rechazar

Los productos tóxicos, no biodegradables o no reciclables deben quedarse fuera de la lista de la compra. Este tipo de productos pueden estar en muchos ámbitos del hogar y, siempre que se pueda, hay que rechazar su uso y sustituirlos por otros más respetuosos con el medio ambiente. La limpieza de la casa o de la colada se pueden hacer de manera ecológica sin recurrir a productos industriales. Las etiquetas y la información al consumidor de los productos pueden ayudar a discernir cuáles hay que rechazar. Conocer bien los símbolos de reciclaje puede servir para saber si los materiales se recuperarán cuando acabe su vida útil.

#### 3. Reducir

El resultado de la fórmula es evidente: menos bienes, menos gastos, menos explotación de los recursos naturales y menos contaminación y residuos. No hay que dejar de consumir, sino hacerlo con cabeza. Antes de adquirir un nuevo producto, conviene preguntarse si de verdad es necesario. Los consumidores pueden reducir su impacto ambiental de muchas maneras. Al comprar, hay que evitar los productos con un empaquetado excesivo. Siempre que se pueda, hay que elegir los tamaños grandes y los productos concentrados para generar menos basuras y, a la vez, ahorrar dinero. El agua no es un bien inagotable aunque lo parezca cada vez que se abre el grifo. Diversos consejos permiten reducir su consumo sin que sufra el nivel de bienestar. De igual manera, la generación de energía supone la utilización en gran parte de combustibles que generan contaminación, como el petróleo o materiales radiactivos, y la explotación de la naturaleza. El gasto en energía también se puede disminuir en casa mediante unas cuantas pautas sencillas.

#### 4. Reutilizar

Prolongar la vida útil de los bienes contribuye al ahorro doméstico y a disminuir el impacto ambiental. Los envases o productos de usar y tirar son la antítesis de un consumo responsable y ecológico.

La reutilización es posible de muchas formas. Al hacer la compra, conviene llevar bolsas de tela o de otros materiales que permitan su uso prolongado y eviten las perjudiciales bolsas de plástico. Las baterías recargables son menos nocivas que las de un solo uso. Las hojas de papel se pueden utilizar por ambos lados y las cajas de cartón se pueden aprovechar más veces para guardar otros objetos. Los libros, los discos, la ropa, etc. se pueden intercambiar entre familiares y amigos, y tampoco está de más darse una vuelta por los mercados de segunda mano. Lo barato sale caro, no solo para el bolsillo, sino también para el medio ambiente. Los productos muy baratos de mala calidad no duran nada y acaban en la basura. En su lugar, los bien elaborados se pueden reutilizar más veces. Cuidar de manera adecuada los productos, hacer caso de las recomendaciones de los fabricantes y repararlos siempre que se pueda favorecerá que duren más. Una forma más sofisticada de reutilizar es el denominado "upcycling", que transforma un objeto sin uso o destinado a ser un residuo en otro de igual o mayor utilidad y valor. Los consumidores logran nuevos productos y se ahorran dinero.

#### 5. Reciclar

Separar los residuos de manera adecuada para su posterior reciclaje es una acción con múltiples beneficios medioambientales. Las basuras recicladas no acaban en los vertederos, cada vez más saturados, los materiales desechados se aprovechan para elaborar nuevos bienes y, por ello, se evita la extracción de nuevas materias primas y se reduce el consumo de energía en su elaboración. Al reciclar una lata de aluminio, se ahorra una cantidad de energía similar a la que consume un televisor durante tres horas. Un bien con aluminio reciclado consume un 5% de la energía que necesitaría si se basara en material virgen. De manera similar, los consumidores también pueden practicar el compostaje, un sistema que transforma la basura orgánica en varias aplicaciones ecológicas.

#### 6. Redistribuir

Los desequilibrios entre los países ricos y pobres no sólo afectan a sus habitantes, sino también al medio ambiente. La humanidad ha duplicado en los últimos 40 años su huella ecológica global, de manera que el consumo actual se basa en la utilización de los recursos de otros territorios o de generaciones futuras. El medio ambiente y la humanidad no pueden soportar de manera indefinida este desarrollo insostenible y, por ello, hay que redistribuir el consumo de manera equitativa. Los productos con una menor huella ecológica o basados en principios de comercio justo pueden disminuir estas diferencias.

#### 7. Reclamar

Los consumidores pueden y deben tener una participación activa en las actividades que influyen en su vida cotidiana. La ley ampara la posibilidad de reclamar y exigir actuaciones que contribuyan a mejorar el medio ambiente y la calidad de vida de los ciudadanos. Las líneas de actuación son muy diversas: reclamar a las instituciones más medidas para conservar y recuperar el medio ambiente, reclamar más infraestructuras para poder reciclar, reclamar un mayor apoyo a los productos ecológicos y a las energías renovables, reclamar el uso de bolsas reutilizables en los supermercados, reclamar más productos reciclados, reclamar más información ambiental, etc.



## Kontsumitzaile ekologikoaren 7 aginduak Hausnartu, errefusatu, murriztu, berrerabili, birziklatu, birbanatu eta erreklamatu



**7 ekintza horiek bere gain hartzen dituzten kontsumitzaileek ingurumena zaintzen eta mundu bidezkoago bat lortzen laguntzen dute eta, bide batez, dirua aurrezten dute. Aholku erraz hauek kontsumitzaile "berdearen" 7 agindu hauek gauzatzea ahalbideratuko dute.**

### 1. Hausnartu

Kontsumitzaile ekologikoak hausnartzaileak eta kritikoak dira. Ulertzen dute gizakiek, gainerako izaki bizidunek bezalaxe, osotasun bat eratzen dutela, eta osotasun horretan dena dagoela denarekin lotuta: naturaz ari gara. Gizakiak naturaren gainetik jar-tzen dituen edozein ekintzak zuzeneko edo zeharkako eragina dauka gaur egungo gizakien eta datozen belaunaldien ongizatean. Ingurumeneko hezkuntza eta informazioa ezinbestekoak dira herritarrek euren kontsumitzeko era berriro pentsatzeko. Jarrera honekin koherenteak diren erabakiak askotakoak izan daitezke: ingurumenarekin konpromisoa daukaten ondasun eta zerbitzuak aukeratzeko; ibiltzea, bizikletaz joatea edo garraio publikoa erabiltzea auto pribatuaren ordez; energia berriztagarrien erabilera babestea eta ahal den neurrian erregai fosilik ez erabiltzea; elikagai freskoak, garaiaren garaikoak eta hurbilekoak kontsumitzea; zuntz naturalez egindako arropak jantzea eta abar.



### 2. Errefusatu

Produktu toxikoak, biodegradagarriak edo birziklagarriak ez direnak ez ditugu erosi behar. Honelako produktuak etxeko eremu askotarako erabiltzen dira; ahal den neurrian, haien erabilera errefusatu behar dugu eta ingurumena errespetatzen duten produktuak erabili haien ordez. Etxearen edo arroparen garbiketa modu ekologikoan egin daitezke, produktu industrialik erabili gabe. Produktuei buruzko etiketei esker eta kontsumitzailearentzako informazioari esker, errefusatu behar ditugunak zeintzuk diren erabaki dezakegu. Birziklatzearen sinboloak ondo ezagutzea lagungarri izango zaigu materialak berreskuratuko diren edo ez jakiteko, haien bizialdia amaitzen denean.

### 3. Murriztu

Formularen emaitza nabarmena da: ondasun gutxiago, gastu gutxiago, natur baliabideen ustiapen txikiagoa, eta kutsadura eta hondakin gutxiago. Ez diogu kontsumitze-ari utzi behar, baizik eta burua erabiliz kontsumitu. Produktu berria erosi aurretik, benetan beharrezkoa ote den galdetu behar diogu geure buruari. Kontsumitzaileek beren ingurumen-eragina modu askotan murriztu ahal dute. Erosten, bilgarri gehiegi daukaten produktuak baztertu behar ditugu. Ahal dela, tamaina handiak eta produktu kontzentratuak aukeratu behar ditugu, zabor gutxiago sortzeko eta, era berean, dirua aurrezteko. Ura ez da ondasun agortezina, nahiz eta txorrota irekitzen dugunean hala ematen duen. Zenbait aholku uraren kontsumoa murriztea ahalbideratzen digute, ongizate-maila kaltetu gabe. Era berean, energiaren sorkuntzak neurri handi batean kutsadura sortzen duten erregaiak (petrolio edo material erradioaktiboak adibidez) erabiltzea eta natura ustiatzea dakar. Energia-gastua etxean ere murriztu ahal da, urrats erraz batzuk ematen baditugu.

### 4. Berrerabili

Ondasunen bizialdia luzatzeak etxeko gastua murrizten eta ingurumenaren gaineko eragina baretzen laguntzen digu. Erabili eta botatzeko ontziak edo produktuak kon-

tsumo arduratsu eta ekologikoaren antitesia dira. Berrerabiltzea modu askotan egin daiteke. Erosketak egitean, ehuneko poltsak edo sarritan erabili daitezkeen beste material batzuek egindakoak eramatea komeni da, plastikozko poltsa kaltegarriak baztertzeko. Bateria birkargariak erabilera bakarrekoak baino kaltegabeagoak dira. Paperezko orriak bi aldeetatik erabili daitezke, eta kartoizko kutxak behin baino gehiagotan erabili daitezke beste gauza batzuk gordetzeko. Liburuak, diskoak, arropa eta abar senideekin eta lagunekin trukatu ahal dira. Bigarren eskuko merkatuetan ere erosketak egin ahal ditugu. Gauza merkeak garesti dira, eta ez bakarrik gure poltsikoarentzat, baita ingurumenarentzat ere. Kalitate txarreko produktu oso merkeak laster apurtzen dira eta zaborra botatzen ditugu. Ondo egindakoak, ordea, behin baino gehiagotan erabili ditzakegu. Produktuak behar bezala zainduz, fabrikatzaileen gomendioei kasu eginez eta ahal denean konponuz produktuak luzaro iraunaraziko ditugu. Berrerabiltzeko modu sofistikatuago bat "upcycling" izenekoa da. Prozesu horren bidez, erabiltzen ez den edo zaborra botako den produktu bat erabilera eta balio berdinak edo

hobeak dituen produktu batean bihurtzen da. Kontsumitzaileek produktu berriak eskuratzen dituzte eta dirua aurrezten dute.

### 5. Birziklatzea

Hondakinak behar bezala bereiztea, gero birziklatzeko, ingurumenarentzat onura asko dakartzan ekintza da. Birziklatutako zaborrak ez dira dagoeneko gainezka dauden hondakindegietara botatzen, erabiltzen ez diren materialak ondasun berriak egiteko erabiltzen dira eta, horregatik, lehengai berriak ateratzea ekiditen da eta produktuak egiteko energia aurrezten da. Aluminiozko lata bat birziklatuz gero, telebista batek hiru orduz kontsumitzen duen energia aurrezten da, gutxi gorabehera. Birziklatutako aluminioa daukan ondasun batek inoiz erabili gabeko material batez ondasun bat egiteko behar den energiaren %5 kontsumitzen du. Modu berean, kontsumitzaileek konpostajea egin dezakete.

### 6. Birbanatu

Herri aberats eta pobreen arteko desorekek biztanleengan ez ezik ingurumenarengan eragiten dute. Gizateriak, azken 40 urteetan, oinatz ekologikoa bikoiztu du. Beraz, gaur egungo kontsumoa beste lurralde batzuetako edo etorkizuneko belaunaldien baliabideen erabilera oinarritzen da. Ingurumenak eta gizateriak ezin izango diote etengabe eutsi garapen jasanezin honi. Horregatik, kontsumoa modu bidezkoan birbanatu behar da. Oinatz ekologiko txikiagoa daukaten produktuek edo bidezko merkataritzaren printzipioetan oinarritzen direnek desberdintasun horiek leundu ahal dituzte.

### 7. Erreklamatu

Kontsumitzaileek beren eguneroko bizitzan eragiten duten jardueretan parte hartze aktiboa izan ahal eta behar dute. Herritarren bizi-kalitatea eta ingurumena hobetzen laguntzen duten jarduketak erreklamatzeko eta exijitzeko bidea ematen du legeak. Jarduteko lerroak askotarikoak dira alor honetan: erakundeei neurri gehiago eskatzea ingurumena zaintzeko eta lehengoratzeko, birziklatzeko azpiegitura gehiago erreklamatzeko, produktu ekologikoak eta energia berriztagarriak gehiago babestea erreklamatzeko, supermerkatuetan poltsa berrerabilgarrien erabilera erreklamatzeko, produktu birziklatu gehiago erreklamatzeko, ingurumeneko informazio gehiago erreklamatzeko eta abar.



## Upcycling edo gain-birziklatzea

### Produkto berrien kontsumoa murriztu eta berrerabiltzen ditu



**Erabilerarik ez daukan gauza bat edo hondakin izateko xedea duen gauza bat erabilerara eta balio berdinak edo handiagoak dituen gauza batean bihurtzea da "upcycling" edo "gain-birziklatzea" deritzona. Kontsumitzaileek produktu berriak eskuratzen dituzte eta dirua aurrezten dute.**

Ingurumenak ere eskertzen du: hondakinak eta lehengai erabili gabeen gastua murrizten dira eta produktuei bizialdi luzeagoa ematen zaie. Webgune mordo batek horretarako aholkuak ematen dizkigu. Eta gero eta artista eta enpresa gehiagok arakastaz egiten dute.

Webgune horietan, gain-birziklatze oso originalak proposatzen dizkigute: adibidez, palet zaharrak lorategiko altzarietarako oinarri gisa erabiltzea, sotoko materialekin lanparak egitea, gerriko zaharrekin eskumuturrekoak egitea, kutxa zaharrekin eta al-dizkarietara koadernoak egitea, eta arropa zaharrak moda-modako janzki bihurtzeko tutorialak.

Gain-birziklatzeak "ekologismoaren hiru aginduetako" bi elkarten ditu: produktu berrien eta lehengaien kontsumoa murrizten du eta berrerabiltzen ditu: objektuek bigarren bizialdia lortzen dute, jatorrizkotik ezberdina eta batzuetan are hobea. Muga norberaren irudimenak jarriko du.

"Upcycling" hitza urte batzuk lehenago erabiltzen hasi zen arren, ideia 2003. urtean agertu zen lehenbizi, "Cradle to Cradle, Remaking the Way We Make Things" liburuan (Sehaskatik sehaskara, gauzak egiten ditugun era berriro diseinatzen).

Liburuaren egileek, Michael Braungart kimikari alemaniarra eta William McDonough estatubatuar diseinugileak, adierazten dute gaur egungo birziklatze sistema "azpi-birziklatzea" dela berez, eta suntsipen zikloa moteltzea baino ez duela lortzen.



## UGT-EUSKADI-REN LAN OSASUN ETA INGURUMEN BULEGOA GABINETE DE SALUD LABORAL Y MEDIOAMBIENTE DE UGT-EUSKADI

### BILBAO

Colón de Larreategui, 46 bis-5ª planta  
tel. 94 425 76 83

### VITORIA-GASTEIZ

San Antonio, 45 bajo  
tel. 945 15 00 28

### DONOSTIA

Catalina de Erauso, nº 7-9 bajo  
tel. 943 44 54 03

**GURE WEB KONTSULTATU – CONSULTA NUESTRA PÁGINA WEB**  
<http://saludlaboral.ugteuskadi.net>



EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

INGURUMEN, LURRALDE  
PLANGINTZA, NEKAZARITZA  
ETA ARRANTZA SAILA

DEPARTAMENTO DE MEDIO AMBIENTE,  
PLANIFICACION TERRITORIAL,  
AGRICULTURA Y PESCA