

¡Guía descargable GRATIS!

# Da un salto ecológico



## ¿Qué encontrarás en el interior?

- Consejos para ahorrar en el hogar.
- Facilidades para reutilizar y reciclar.
- Recursos y productos que te pueden ayudar.
- Filosofía eco-friendly.
- Datos de organismos oficiales.
- Sorpresa final: ser ecológico tiene premio

IRISANA

# Índice

Lifestyle ecofriendly y su importancia	2
La filosofía Irisana	3
Ahorro de agua.	5
Reduce, reutiliza, recicla.	7
Cambia mil por uno.	8
Menstruación consciente.	9
Cocina y limpieza.	11
Ecohuerto.	15
Malos hábitos.	17
Navidad ecológica.	19
Sorpresa: ser ecológico tiene premio.	21
Final.	22

# ¿Qué es el estilo de vida ecofriendly y por qué es importante?

El lifestyle ecológico es una forma de vivir que busca minimizar el impacto negativo sobre el medio ambiente a través de decisiones y acciones responsables en el día a día.

- Tiene un enfoque consciente con el consumo de recursos naturales.
- Busca reducir el uso de materiales contaminantes.
- Pretende gestionar adecuadamente los residuos.

Es importante porque ayuda a mitigar los impactos negativos del ser humano y promueve la sostenibilidad a largo plazo.

- Ayuda a proteger la biodiversidad.
- Favorece la conservación del entorno natural.
- Mejora la salud humana.



# La filosofía de Irisana

Sabemos que el calentamiento global y la contaminación no son cuestiones que dependan de cada persona a nivel individual. Sin embargo, tenemos la convicción de que **cada gesto cuenta.**

Somos defensores de la idea de que lo importante no es hacer las cosas de forma "perfecta" (es muy complicado generar CERO residuos, por ejemplo), sino hacerlo lo mejor posible en la medida en que se pueda. ¡Que el perfeccionismo no nos bloquee!



## ¿Cómo te ayudamos a lograrlo?

Nuestra oferta se basa en:

**productos reutilizables + repuestos**

**productos para ahorrar agua, energía u otros**

**alternativas ecológicas en general**

En nuestras redes sociales, página web, y en general en todos nuestros canales, nuestro compromiso es ofrecer consejos y recursos a los usuarios, promoviendo mejores hábitos.

@grupoirisana



A high-angle, wide-view photograph of Earth from space. The image shows the curvature of the planet, with the blue of the oceans and the various colors of the continents (green, brown, tan) clearly visible. The sky is a deep blue with scattered white clouds. The text '¡Vamos allá!' is centered in the middle of the image.

**¡Vamos allá!**

# Ahorro de agua

Arrancamos esta guía práctica con el ahorro de agua ya que consideramos que ésta es una de las cuestiones que más os preocupan.

**DATO CLAVE:** la mayoría del gasto lo hacemos en el cuarto de baño, y por lo tanto, tendremos que centrar nuestros esfuerzos aquí.

## Nuestros consejos:

- ➔ Antes de que el agua de la ducha salga caliente, hay que dejar correr el agua fría durante algún tiempo. Si puedes, acuérdate de recogerla y utilizarla para otra cosa: llenar el cubo de la fregona, regar las plantas, limpiar en general... ¡creatividad!
- ➔ En la medida de lo posible, reduce el tiempo en la ducha.
- ➔ Utiliza un cabezal eco.
- ➔ Ten cuidado con los grifos que gotean.
- ➔ Recuerda cerrar el grifo mientras te lavas los dientes o te afeitas, cuando el agua no sea necesaria.
- ➔ Nunca utilices el inodoro como papelera.
- ➔ Utiliza los electrodomésticos que funcionan con agua (lavavajillas, lavadora) con carga completa y, a ser posible, programas eco.

**DATO CLAVE:** si cada persona redujese su tiempo de ducha en 1 minuto, ahorraríamos más de 15 mil millones de litros de agua al día. ¡Cada gesto cuenta!

# La ecoducha original

Ahorra hasta el  
65% de agua

sin reducir la  
sensación de caudal



Mejora la  
calidad del  
agua

lo que puede  
ahorrar champús  
y jabones

Ahorra la  
energía  
necesaria para  
calentarla

bueno para el  
planeta y para tu  
bolsillo



# Reduce, recicla, reutiliza

## Los 6 mandamientos

- 1 Reducirás el uso de plásticos de un solo uso
- 2 Verás la basura como la última opción
- 3 Harás compras con cabeza, evitando los impulsos.
- 4 En la medida de lo posible, repararás en lugar de sustituir
- 5 Estudiarás la posibilidad de donar o vender lo que ya no necesites
- 6 Tendrás en cuenta la posibilidad de comprar de segunda mano

### ERRORES COMUNES EN RECICLAJE:

Los envases de madera van al contenedor amarillo.  
Las pajitas de plástico no van al amarillo, sino al común.  
Las bombillas no van al vidrio, sino al punto limpio.  
Los bricks no van al azul, sino al amarillo.  
Los CD y DVD no van al amarillo, sino al punto limpio.

¿Tienes dudas? ¡Déjanos comentarios en redes y respondemos!

# 1000 x 1

Hay miles de personas en el mundo, pero a veces, sólo necesitas ver a UNA.

Hay miles de objetivos en la vida, pero sólo UNO es lo suficientemente importante.

Como planetas habitables, que sólo tenemos UNO.

Por eso, en lugar de miles de productos desechables, utiliza UNO reutilizable.

Si eres UNA de esas personas que conoce el valor de UN solo gesto, cambia mil por UNO para cuidar de nuestro ÚNICO planeta.



UNA copa menstrual en lugar de MILES de compresas y tampones.

UNA botella reutilizable en lugar de MILES de botellas de plástico.

UN envoltorio reutilizable en lugar de MILES de desechos de papel film o aluminio

# Menstruación consciente

¿Qué es y por qué es buena para el planeta?

La menstruación consciente consiste en entender, mediante la información, el impacto que la menstruación tiene sobre:

- 1 - Nosotras mismas.
- 2 - Otras personas.
- 3 - El medioambiente.

En este caso nos ocupa el punto 3: el impacto en el medioambiente.

**Si tenemos alrededor de 510 reglas a lo largo de nuestra vida, y generamos alrededor de 20 residuos cada vez que la tenemos, estamos generando más de 10.000 durante toda nuestra vida (¡y eso solamente UNA persona!)**

¡Ojo! No pretendemos culpabilizar a nadie de todos los males del planeta. Este es un tema íntimo y tienes la libertad de elegir. Pero, ¿y si hubiera una mejor alternativa? ¿y si pudiéramos reducirlo, aunque fuera un poco?

**Iriscup**<sup>®</sup>  
MENSTRUAL CUP

Tanto la copa menstrual como la braga menstrual son opciones más sostenibles porque son reutilizables

evitan la generación de residuos

¿Tienes dudas? En nuestras redes sociales te explicamos todo lo que necesitas saber para hacer el cambio:



# Cocina y limpieza

Cuando vayas al supermercado, recuerda llevar tu bolsa reutilizable de casa.



Grifo ecológico. Ahorra hasta un 65% de agua y energía. Mejora la calidad del agua para ahorrar en jabones.

Al cocinar, piensa en reducir los desperdicios. Intenta no tirar la comida o utiliza los desechos para otra cosa (por ejemplo, hacer compost).



Envoltorios reutilizables. Ahorra dinero en papel film, papel aluminio, etc. y evita los residuos asociados.



Pajitas reutilizables flexibles. Ahorra en pajitas que luego vas a tener que tirar, evitando los residuos. Las pajitas plásticas son muy peligrosas para el medioambiente.

Es verdad que cada tipo de suciedad o material requiere un producto específico. Por ejemplo, no queremos limpiar el cristal con el mismo producto con el que limpiamos la madera. También queremos un limpiador diferente para las humedades y otro para las grasas. Es comprensible.

**Pero ten en cuenta que, en muchos casos, la industria podría estar creándote necesidades que en realidad no son tal cosa.**



**Identifica aquellos de los que podrías prescindir!**

**Busca limpiadores universales que sirvan para muchas cosas diferentes. Evitarás botellas y botellas de plástico. Mucho mejor si además están libres de químicos y tienen poco impacto ambiental.**

## ¿Qué más puedo hacer?

- ➔ Ten siempre en mente la cantidad de agua que estás utilizando para limpiar y encuentra formas de gastar menos (por ejemplo abriendo el grifo durante menos tiempo o reutilizando algo de agua caída de la ducha)
- ➔ Evita utilizar productos desechables para limpiar, como por ejemplo toallitas.
- ➔ Si se termina un producto de limpieza, considera lavar y reutilizar el envase para otra cosa.
- ➔ No derroches energía al mantener lavadoras o aspiradoras encendidas. Utilízalas de forma eficiente.

### SEGÚN LA OCU (Organización de Consumidores y Usuarios):

**No es recomendable el uso de limpiadores para WC, limpiahornos, desatascadores químicos, desinfectantes y anti-bacterias, ni ambientadores. (Por ser corrosivos y/o agresivos para el medioambiente y la salud)**

**Lo ideal según este organismo es tener tres limpiadores respetuosos básicos: un limpia-hogar multiusos, un limpia-baños multiusos, y un limpiacristales.**

**Consejo extra: limpiar más a menudo el horno o la ducha (aunque sea de forma superficial y rápida) reduce las probabilidades de que la suciedad se seque y se incruste, y por lo tanto, la necesidad de productos más fuertes.**

**En la medida de lo posible, mejor prevenir que curar.**

# Arcilla blanca de limpieza

Limpiador  
multiusos

metales, baños,  
cocinas, vitros,  
azulejos, techos,  
espejos, hornos...



Incluye esponja

Impacto  
ecológico mínimo

biodegradable, libre de  
microplásticos,  
climáticamente neutro

Minerales de  
origen natural

Sin colorantes ni  
conservantes, con  
certificación  
ecológica europea

A close-up photograph of several vibrant green basil leaves, showing their characteristic serrated edges and prominent vein structure. The leaves are layered, with some in the foreground and others slightly behind, creating a sense of depth. The background is a soft, out-of-focus light green.

# Agricultura sana

Un huerto en casa te permite disponer de alimentos frescos. Requiere dedicación, constancia, y responsabilidad, pero también es una buena forma de contactar con la naturaleza y cultivar un hobby slow (más alejado del frenetismo de la vida urbana)



## Eco-huerto en tu balcón (para novatos)

1

Determina cuánto espacio tienes y qué luz recibe tu balcón. Elige plantas fáciles de cultivar y que se adapten a las condiciones que tienes.

2

Elige macetas con tamaños y profundidades adaptados a tus plantas elegidas. Utiliza macetas y recursos de buena calidad.

3

Mantén el suelo húmedo pero evita encharcarlo. Algunas plantas también necesitarán soportes o guías.

4

Con práctica, el huerto ecológico se puede convertir en una buena manera de disponer de tus propios alimentos o aromáticas

Nuestro  
fertilizante  
NutriBase te ayuda  
a hacer crecer tus  
plantas  
fácilmente. Sirve  
para hidroponía,  
maceta, foliar...

# SER MEJOR

Malos hábitos que a veces pasan desapercibidos.



Los residuos de cigarrillos, especialmente los industriales, son altamente tóxicos y no biodegradables.

Fumar, además de ser malo para la salud de las personas, también es malo para la salud del planeta.

Por no desplazarse al punto limpio, muchas personas desechan sus residuos electrónicos de tamaño pequeño (por ejemplo unos cascos) en la basura. ¡Piénsalo bien! Contempla la reparación o utiliza el punto de recogida adecuado.

Por comodidad, podemos llegar a coger un taxi o el coche cuando en realidad NO es necesario (¡y lo sabes!). Por supuesto que puede haber momentos y necesidades diferentes, pero ¿y si lo pudieramos reducir?

## 4 ¿Black Friday?

# MENOS BLACK FRIDAY y más cabeza

#ponlecabezafriday

La demanda excesiva durante el Black Friday puede contribuir a una mayor contaminación.

No sólo por el problema de los residuos, sino también por el abuso del transporte, el uso de la energía, etc.



hasta el

# 40%

de los anfibios están afectados por el impacto humano.



Se encuentran restos de plástico en el

# 90%

DE LAS AVES MARINAS

NOTA: claro que es normal querer aprovechar los descuentos para ahorrar dinero. Simplemente queremos instar a las personas a comprar con cabeza y no caer en ofertas engañosas o consumismo por impulso.

# Navidad **ECO**nómica

Recuerda que, con pequeños cambios, puedes celebrar una Navidad más sostenible, con menos residuos e impacto. Esto no sólo será bueno para el planeta, sino también para tu bolsillo.



- ➔ **Aprovecha las navidades para hacer donaciones. Hay niños y niñas que no tienen juguetes. ¿Y si les regaláis los que ya no se usan?**
- ➔ **Dicen que los más pequeños son capaces de divertirse hasta con una caja de cartón. ¿Por qué no probáis a hacer algún regalo hecho a mano, con material reciclado?**
- ➔ **Si vas a comprar, puedes contemplar la opción de hacer un regalo sostenible. Es decir, optar por un producto de buena calidad, reutilizable, y que la persona vaya a poder usar durante muuuuuuuchos años.**

“Compra menos, compra mejor”

- ➔ **Haz tus propios adornos navideños o tu propio nacimiento con materiales reciclados (por ejemplo bricks de leche y zumo, recortes de cartulinas, botones...)**

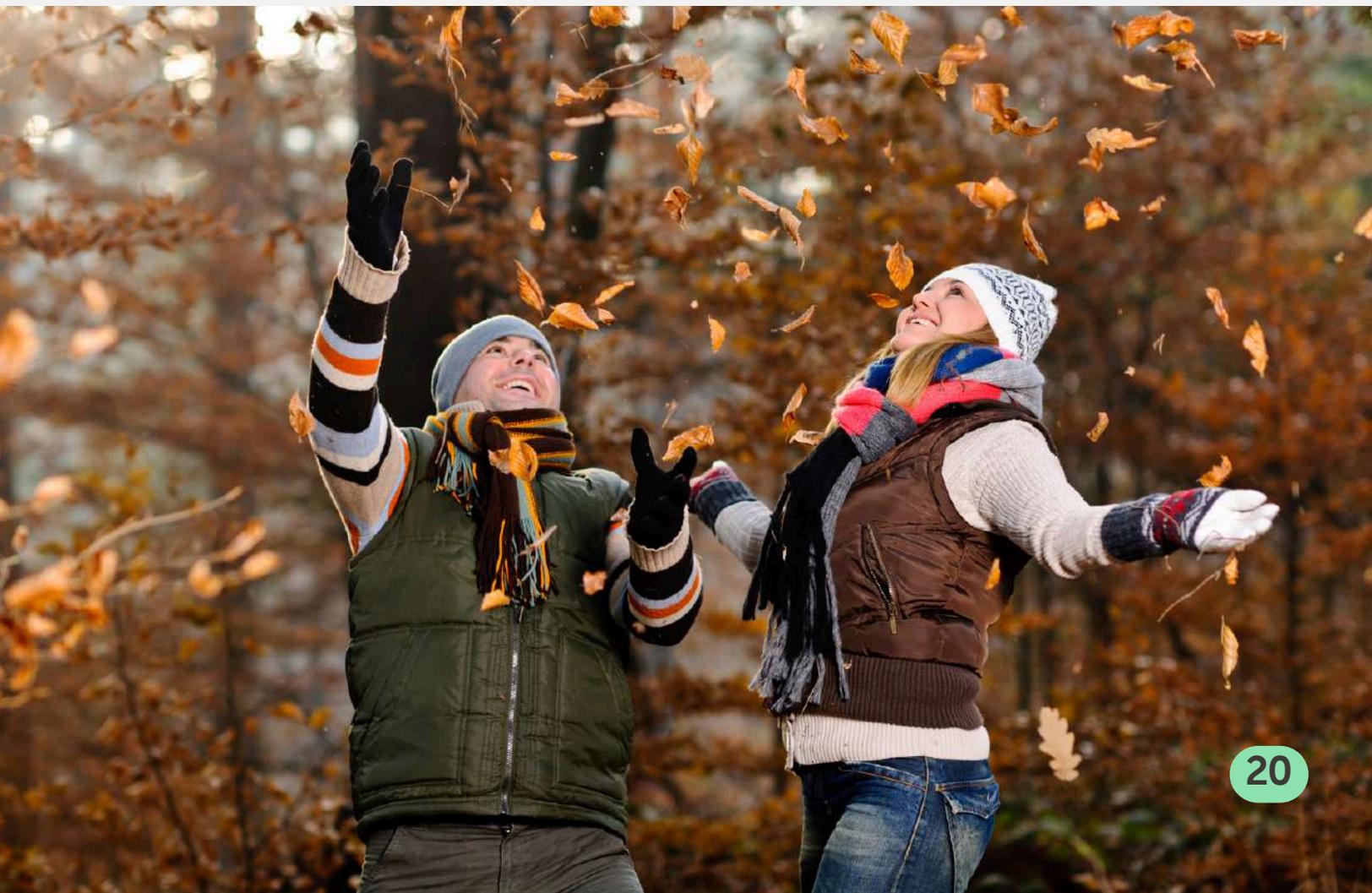
# ¡Muy importante!

**Evita el confeti, las tiras de serpentina... y todo ese tipo de recursos que van a terminar en el suelo.**

**Piensa que solamente estarás comprando cosas para tirarlas directamente a la basura.**

**No se trata de dejar de celebrar, sino de encontrar la forma ideal de hacerlo. Elige sabiamente.**

**Salir a dar un paseo por la naturaleza te puede inspirar para encontrar opciones de celebración más creativas...**



¡Gracias por llegar hasta aquí!

**¡Ser ecológico  
tiene premio!**

**10% dto.**

\*Disfruta de un descuento del 10% en tu siguiente compra en [irisana.com](https://irisana.com) con el código: SALTOECO10, válido hasta el 10/01/2025.

IRISANA.COM

 @grupoirisana

 @grupoirisana

Puedes compartir tu contenido en redes sociales con nosotros con los siguientes hashtags:

#cadagestocuenta #cambiamilporuno  
#pionlecabezafriday #daunsaltoecologico



**¡Gracias!**