

# Guía para conocer la Moda Sostenible



**Edición:**

Asociación de Desarrollo RUREX

**Imágenes:**

Cortana y Laura Manuela.

**Adaptación a Lectura Fácil:**

Plena Inlcusión Extremadura.

**Validación de textos en lectura fácil:**

Borja Carretero Pérez.

Rubén Márquez Alpénderez.

Laura Puerto Cidoncha.

“© Lectura fácil Europa. Logo: Inclusion Europe.

Más información en: [www.easy-to-read.eu](http://www.easy-to-read.eu)



## ¿Qué es este documento?

Este documento es una guía para conocer qué es la moda sostenible.

La moda sostenible consiste en fabricar ropa y accesorios como por ejemplo zapatos, bolsos o colgantes.

La ropa y accesorios se fabrican con materiales de la naturaleza o con materiales de la basura.

Los materiales de la basura deben estar reciclados como por ejemplo el papel o las botellas de plástico.

Este documento está en Lectura Fácil.

En el documento vas a encontrar palabras difíciles de entender.

Estas palabras aparecen en **negrita**

y se explican en unos cuadros al lado del texto.

**Ejemplo: Ejemplo**

Puedes descargarte la guía en formato original si pinchas en este enlace:

<https://asociacionrurex.com/wp-content/uploads/2021/08/Gui%CC%81a-para-conocer-la-moda-sostenible.pdf>

# Índice

<b>Nuestra manera de consumir moda puede cambiar el mundo</b>	_____	Página 5 de 36
<b>Los datos de la moda rápida</b>	_____	Página 6 de 36
<b>La ropa barata tiene su precio</b>	_____	Página 8 de 36
<b>La moda rápida daña el planeta</b>	_____	Página 10 de 36
<b>¿Qué ocurre con la industria de la moda?</b>	_____	Página 12 de 36
<b>¿Qué es la moda sostenible?</b>	_____	Página 14 de 36
<b>Etiquetas de las prendas</b>	_____	Página 15 de 36
<b>Cómo saber si una prenda es sostenible</b>	_____	Página 19 de 36
<b>Derechos de las personas consumidoras</b>	_____	Página 23 de 36
<b>Moda sostenible en Extremadura</b>	_____	Página 26 de 36
<b>Consejos para consumir moda de una forma más sostenible</b>	_____	Página 28 de 36

## Nuestra manera de consumir moda puede cambiar el mundo

La moda es algo que hacemos de forma automática en la actualidad.

El sector de la moda crea millones de puestos de trabajo y muchos beneficios económicos.

Pero es el segundo sector que más contamina en el mundo y es donde mayor **explotación laboral** hay.

Una pregunta:

¿Podemos permitirnos el lujo de comprar una camiseta nueva porque la anterior ya no está de moda?

La respuesta a esta pregunta ha hecho que creamos esta guía.

El objetivo de esta guía es informar a las ciudadanas y ciudadanos sobre las consecuencias de cómo consumimos moda en la actualidad.

En esta guía también informamos sobre otras alternativas.

Es el momento de buscar soluciones.

El primer paso puede ser comprar menos, pero comprar mejor.

**Explotación laboral:** recibir un pago inferior por el trabajo que se realiza, donde se producen pequeños abusos o trabajos de esclavos.

## Los datos de la moda rápida

La moda rápida significa comprar ropa muchas veces al año a precios muy bajos.

Estos son los datos:

- Casi 27 kilos de ropa compra una persona al año en Reino Unido.
- 700 mil **microfibras** de plástico llegan al mar cada año.
- 2 mil 700 litros de agua se utilizan para crear una camiseta de algodón. Esa cantidad de agua es la que bebe una persona durante 3 años.
- 900 mil **toneladas** de sobras o restos textiles acaban cada año en los basureros de España.
- Del año 2000 al año 2015 se creó mucha más ropa. Pasó de 50 millones de prendas a 100 millones.

**Microfibras:** es una tela muy fina, como un hilo.

**Toneladas:** es una medida de peso y es igual a mil kilos.

- La mayoría de las personas que trabajan en la industria de la ropa son mujeres.
- Una camiseta cuesta 29 euros.  
De estos 29 euros,  
solo 18 céntimos son para las personas trabajadoras.

Puede ser que no conozcamos estos datos.  
Puede ser que miremos el precio de la ropa  
que compramos y que no miremos la etiqueta.  
No miramos de qué está hecha la ropa,  
ni dónde o cómo se ha creado.

El no conocer estos datos  
y no interesarnos por ellos  
hace que la industria de la ropa  
sea una de las más malvadas del mundo.

## La ropa barata tiene su precio

Hoy en día tenemos más ropa de la que usamos o podemos usar.

La moda es una industria fascinante, pero muchas prendas se crean en condiciones muy malas. Asia y Centroamérica son los lugares donde más ropa se crea y en todo el proceso de creación no se cumplen los derechos de las personas trabajadoras. Esta situación afecta más a las mujeres, ya que la mayoría de las personas que trabajan en la industria de la ropa son mujeres.

Si tú no pagas, siempre hay alguien que paga.

Esta frase quiere decir que para poder comprarnos una camiseta que cuesta 5 euros, una persona en otro lugar del mundo la cose en unas condiciones de trabajo no seguras y cobra un sueldo que no le permite vivir de forma digna.



En el mes de abril del año 2013 se derrumbó el edificio Rana Plaza en **Bangladesh**. En el edificio había varias empresas de ropa. Algunas empresas eran de España. Murieron más de mil personas trabajadoras y hubo más 2 mil personas heridas. Desde ese día surgió el movimiento llamado: #FashionRevolution. Son palabras en inglés y significan: revolución de la moda. Ese grupo recuerda todos los años el derrumbe del edificio Rana Plaza y realizan muchas actividades de protesta por todo el mundo.

Este derrumbe explica y visibiliza la falta de seguridad que tienen muchas personas trabajadoras en la industria de la ropa.

El 7 de diciembre de 2019 en una fábrica de bolsos y complementos de **Nueva Delhi** se produjo un incendio y murieron 43 personas trabajadoras. Ahora pensemos. ¿Quiénes son las verdaderas #FashionVictims? #FashionVictims son palabras en inglés y significan: Víctimas de la moda.

**Bangladesh:** es el nombre de un país de Asia.



**Nueva Delhi:** es la capital de la India.

## La moda rápida daña el planeta

La industria de la ropa contamina mucho y está dañando el planeta.

Esta industria contamina ríos, explota a las personas trabajadoras y llena el mar de pequeñas piezas de plástico que desprende la ropa en cada lavado.

La **ONU** dice que la industria de la moda contamina el medioambiente.

Es la segunda industria que utiliza más agua en sus procesos y produce un 20 por ciento de aguas con desechos.

La industria de la moda es la segunda industria más contaminante del mundo.

La primera es la del petróleo.

La mayoría de la ropa que compramos es teñida.

Los procesos para teñir la ropa contaminan ríos enteros.

**ONU:** son las iniciales de Organización de las Naciones Unidas.

Las personas que viven cerca de esos ríos utilizan ese agua contaminada para su alimentación, aseo personal y cultivos.

La industria de la ropa es la responsable del 10 por ciento de **dióxido de carbono** que hay en la atmosfera.

En la actualidad, las personas consumimos 400 veces más que hace 20 años y se utilizan un 50 por ciento más de recursos naturales que hace 30 años.

Los recursos naturales pueden ser el agua, la madera o el aire.

Muchas marcas de ropa ahorran más de un 25 por ciento utilizando productos químicos para producir ropa de algodón.

El uso de estos productos hace que las tierras pierdan calidad y no dejan vivir a otros seres vivos.

El uso de productos químicos puede afectar a las personas que viven en zonas donde se cultivan plantas por la contaminación del agua que hay debajo de la tierra.

**Dióxido de carbono:** es un gas que se sale de la respiración de las personas al echar el aire, del fuego o de la descomposición de productos.

## ¿Qué ocurre con la industria de la moda?

La industria de la ropa y de la moda ha crecido mucho en los últimos años. El cambio de zona de algunos de los procesos para crear ropa y el crecimiento rápido de las marcas grandes han creado un nuevo modelo de negocio. Este nuevo modelo de negocio permite crear ropa a un precio más bajo del que costaría hacerlo en otros países. Y así aparece un nuevo tipo de consumo que se basa en: comprar, usar y tirar.

La moda rápida responde a lo que pide la sociedad de forma muy rápida. La moda rápida ha cambiado la industria de la ropa y de la moda y también los hábitos de consumo de las personas de todo el mundo. En un año había 4 temporadas y ahora hay 52 temporadas cortas. ¿Sabes que para crear una prenda de ropa es necesario tener un conjunto de elementos y de procesos? Los procesos pueden ser: coser, teñir o hilar. ¿Sabes que estos procesos se realizan en lugares diferentes?

La campaña llamada Tira de Hilo de **AERESS**

nos pone un ejemplo.

Para crear un pantalón vaquero se necesita el trabajo en varios países.

Por ejemplo países como la India, Turquía, Francia o Inglaterra.

Una vez que el pantalón ha pasado por todos estos países llega a las manos de la persona que lo compra.

El pantalón vaquero ha viajado por varios países para acabar por un tiempo en un armario o acabar en la basura.

**AERESS:** son las iniciales de Asociación Española de Recuperadores de Economía Social y Solidaria.



## ¿Qué es la moda sostenible?

La Asociación de Moda Sostenible de España define la moda sostenible como:  
toda prenda de ropa o complemento que respete el medioambiente, la salud humana y a las personas trabajadoras. Y que fomente el uso de los materiales sostenibles, el reciclaje de materiales y la producción local.

El modelo de negocio de la moda sostenible tiene estos criterios:

- Cuidar los recursos naturales.
- Reducir la **huella de carbono**.
- Respetar las condiciones económicas y laborales de todas las personas trabajadoras.

Gracias a esto están apareciendo iniciativas en todo el mundo. Por ejemplo: el comercio justo o la economía social. Son ejemplos del modelo de negocio de hoy en día. Estos modelos de negocio demuestran que un cambio es posible, además de ser necesario y urgente. Y en Extremadura también.

**Huella de carbono:** es la cantidad total de gases que emite un producto, una persona o una organización. Por ejemplo, los gases de un coche.

## Etiquetas de las prendas

Una persona que vive en un país como España se pone una prenda de ropa entre 7 y 10 veces antes de tirarla o guardarla en su armario. La vida de esa prenda es muy corta.

Si cuidamos bien una prenda, podemos alargar su vida y que dure más. ¿Pero entendemos el significado de los símbolos de las etiquetas que tienen las prendas? En las etiquetas aparece información muy importante, pero debemos entenderla.

En las etiquetas aparece información sobre el lavado y cuidado de la prenda. Si hacemos caso a la información de las etiquetas podemos hacer que nuestras prendas duren más tiempo en buen estado.

Otra información que aparece es el material con el que se ha creado la prenda. Al igual que nos interesa saber qué comemos, también es importante saber de qué están hechas nuestras prendas.

La piel es una parte muy importante de nuestro cuerpo y todo lo que esté en contacto con ella puede producir efectos.

En el mercado hay 3 tipos de **fibras**:

- Fibras naturales: algodón, seda o lana.
- Fibras artificiales: nylon o lycra.
- Fibras sintéticas: rayón o viscosa.

Las fibras cuando llegan al basurero afectan al medioambiente de formas muy diferentes.

La basura que se genera en la industria de la ropa se suele quemar.

La mayoría de las prendas que utilizamos en la actualidad se ha creado con **poliéster**.

El poliéster al quemarse expulsa muchas toxinas al aire.

Los productos químicos con lo que se crea la ropa se cuelan por los desagües y contaminan mares y océanos porque no hay ningún filtro que pueda pararlos.

En las etiquetas también debe aparecer información sobre las personas que fabrican, comercian o hacen que el producto llegue a tu casa. Debe aparecer un **número de identificación fiscal** de la persona que lo fabrica en España o un número de identificación fiscal de la persona que trae los productos a España de otros países.

**Fibras:** son unos hilos muy finos que se utilizan para hacer telas.

**Poliéster:** es un tipo de tejido creado del petróleo que absorbe y transpira muy bien.

**Número de identificación fiscal:** es un número que identifica a la persona o empresa.



## Símbolos de las etiquetas

### Lavado



Lavar a 30 grados de temperatura como máximo.



Lavar a 40 grados de temperatura como máximo.



Lavar a 60 grados de temperatura como máximo.



Lavar a mano.



No lavar.



Lavar en seco.



No lavar en seco.

### Secado



Puedes usar la secadora.



No puedes usar la secadora.

### Planchado



Puedes planchar a temperatura baja.



Puedes planchar a temperatura alta.



No puedes planchar.

### Colores



Puedes usar lejía.



No puedes usar lejía.

## Cómo saber si una prenda es sostenible

En el mundo hay muchas certificaciones. Estas certificaciones nos ayudan a identificar, diferenciar y conocer la información sobre los productos o servicios. Estas certificaciones nos dicen que los productos se han creado sin dañar el medioambiente y que las personas trabajadoras que lo han creado tienen unas condiciones de trabajo dignas.

Ahora vamos a ver las etiquetas de ropa sostenible:

Es la etiqueta ecológica líder mundial en las prendas. Los productos con esta etiqueta se evalúan y certifican por institutos reconocidos de forma internacional. Certifica que la ropa no tiene sustancias dañinas para la salud de las personas.



Es la única certificación en Europa que certifica la salud, el medioambiente y los derechos humanos de las personas trabajadoras. Esta etiqueta certifica el producto desde que se crea hasta que llega a la persona que lo compra.



Esta etiqueta aparece en los productos que tienen un mínimo del 70 por ciento de **fibra orgánica**. Los productos químicos deben cumplir con los requisitos para que no sean tóxicos y no contaminen el medioambiente.



**Fibra orgánica:** son unos hilos muy finos que se utilizan para hacer telas que se crean de semillas naturales, sin productos químicos.

La raza de ovejas merinas es una raza natural que se fomenta en el Catálogo Oficial de razas de ganado de España.



Esta etiqueta asegura que el producto está creado con material reciclado. Certifica que todo el proceso para crear el producto se ha realizado con las medidas adecuadas.



Es la etiqueta de comercio justo.  
Esta certificación es internacional.  
Esta etiqueta ofrece seguridad a las personas ya que el producto se ha creado cumpliendo todas las condiciones necesarias.



Esta etiqueta representa el Código de Prácticas Laborales.  
Este código está formado por 8 normas laborales de convenios de la **OIT** y de la Declaración de Naciones Unidas sobre los derechos humanos.



**OIT:** son las iniciales de Organización Internacional del Trabajo.

## Derechos de las personas consumidoras

La información es poder.

Esta frase quiere decir que si una persona está informada, puede elegir o tomar decisiones.

Las personas consumidoras tenemos la obligación de elegir nuestra forma de consumir para no dañar el medioambiente.

Las personas consumidoras tenemos unos derechos que debemos conocer.

Los derechos básicos son:

- La protección contra los peligros que pueden afectar a tu salud o seguridad.
- La protección de tus intereses económicos y sociales por ley.
- La indemnización por daños y **perjuicios**. Este derecho significa que la persona que causa el daño debe pagar un dinero a la persona víctima.

**Perjuicio:** daño causado a una persona o cosa.

- Recibir la información correcta sobre los **bienes** y servicios.
- La educación, formación y difusión sobre el consumo. Y la información, ayuda y orientación de la Administración responsable.
- La **audiencia de consulta**, la participación y la representación de tus intereses a través de asociaciones, federaciones o confederaciones de personas consumidoras.

**Bienes:** Patrimonio.

**Audiencia de consulta:** es un derecho que consiste en buscar solución a todas las cosas que afecten a las personas consumidoras.



Hay varias organizaciones que defienden los derechos de las personas consumidoras.

Si tienes alguna duda, puedes visitar estas organizaciones.

Las organizaciones son:

- OCU: Organización de Consumidores y Usuarios.  
Página web: [www.ocu.org](http://www.ocu.org)
  
- FACUA: Federación de Asociaciones de Consumidores y Usuarios de Andalucía.  
Página web: [www.facua.org](http://www.facua.org)
  
- UCE: Unión de Consumidores de Extremadura.  
Página web: [www.ucex.org](http://www.ucex.org)
  
- ACUEX: Asociación de Consumidores y Usuarios de Extremadura.  
Página web: [www.acuex.org](http://www.acuex.org)

## Moda sostenible en Extremadura

En las revistas podemos ver como la moda sostenible pasa por un buen momento.

Esto es gracias a que las ciudadanas y ciudadanos están más sensibilizados con el tema y por iniciativas nuevas que surgen.

Pero aún queda mucho por hacer.

En Extremadura también hay moda sostenible. Hay personas jóvenes que se dedican al diseño o a la **artesanía** y ponen el sello llamado: Hecho en Extremadura.

La asociación de Desarrollo Rurex a través de un proyecto está buscando todas las iniciativas sobre moda sostenible que hay en Extremadura.

El proyecto se llama **SlowFashion**, educación en torno a la moda sostenible y está financiado por la **AEXCID**.

**Artesanía:** arte o técnica de fabricar cosas a mano con aparatos muy sencillos y de forma tradicional.

**SlowFashion:** son palabras en inglés y significan Moda Lenta.

**AEXCID:** Son las iniciales de Agencia Extremeña de Cooperación Internacional para el Desarrollo.

A través de este proyecto se ha creado un documento donde aparece información sobre las empresas, asociaciones y profesionales que trabajan la moda sostenible en Extremadura. Gracias a este documento se han creado varios criterios para un consumo responsable. Por ejemplo: productos de segunda mano, hechos a mano o hechos con material reciclado.



## Consejos para consumir moda sostenible

Ya sabemos que la moda crea muchos problemas por nuestra forma de comprar y consumir.

¿Qué podemos hacer desde Extremadura?

Ahora os vamos a dar unos consejos para comprar y consumir de forma responsable.

### ¿Lo necesito?

Primero tenemos que cambiar nuestra manera de comprar o consumir.

Nuestros armarios están llenos de prendas.

Algunas solo las utilizamos 3 o 4 veces y algunas no las llegamos a utilizar.

Antes de comprar, párate y hazte esta pregunta:

¿lo necesito de verdad?

**Hazte esta pregunta:  
¿es barato de verdad?**

Si una camiseta cuesta solo 3 euros,  
hazte esta pregunta:

¿se están cumpliendo los derechos  
de las personas trabajadoras que ha hecho esa camiseta?

Infórmate sobre el material de la prenda,  
en cómo y en qué país se ha hecho.

Busca esa información en la etiqueta y si no aparece,  
pregunta a la empresa que la ha creado de forma directa  
o por las redes sociales.

Sabemos que en las etiquetas no viene toda esta información.

Puedes hacerle preguntas como estas:

- ¿Dónde se ha fabricado la prenda?
- ¿Las personas que crean la prenda tienen un sueldo digno y buenas condiciones de trabajo?
- ¿Utilizan materiales reciclados?

Si quieres preguntar a las grandes empresas,  
comparte la información en tus redes sociales  
y escribe este Hashtag: #FashionRevolutionExtremadura

## **Certificaciones**

Una empresa de una gran marca  
pone en la etiqueta: algodón orgánico.

Tú te haces estas preguntas:

¿y cómo sé yo que es verdad?

¿hay alguna certificación que informe sobre esto?

Las certificaciones informan que se cumplen  
los derechos de las personas trabajadoras  
o que no se han utilizado productos químicos  
que dañen la salud o el medioambiente.

## **Busca calidad**

Lee las etiquetas e investiga.

Mira de qué material está hecha la prenda.

Si el material es de calidad,

la prenda durará más

y puedes usarla muchos años.

No mires solo el precio de las prendas,

hay mucha más información que puedes ver.

## **Dona, haz cambios y haz que duren las prendas**

La manera más fácil de alargar la vida de una prenda es darle un uso nuevo.

Piensa si esa prenda le puede servir a otra persona.

Puedes venderla en mercadillos de segunda mano o cambiarla por otras prendas.

Hay muchas asociaciones y **ONG** que trabajan recogiendo ropa y se encargan de entregarlas a otras personas que la pueden necesitar.

**ONG:** son las iniciales de Organización No Gubernamental.

## **Fibras naturales**

Las fibras naturales son unos hilos muy finos que se utilizan para hacer telas y se crean de semillas naturales y plantas, sin productos químicos.

Compra prendas con fibras naturales ya que se descomponen.

Por ejemplo prendas hechas de algodón orgánico, lino o lana de oveja.

### **Compra en tiendas locales**

La tienda de ropa de tu localidad  
y más cercana a tu casa,  
es la mejor tienda para comprar.

Si tienes esta opción compra esas marcas  
y en esas tiendas.

Infórmate de cómo hacen las prendas  
y cuál es el proceso de trabajo para crearla.

Esa prenda será especial.

Además harás que marcas y tiendas pequeñas  
puedan seguir con sus negocios  
y que la moda sea sostenible.

Compra moda sostenible en Extremadura

Para saber que tiendas de moda sostenible  
hay en Extremadura, pincha en este enlace:

<https://asociacionrurex.com/wp-content/uploads/2021/08/Mapeo-de-Moda-Sostenible-en-Extremadura.pdf>



## **La costura como revolución**

Aprende a coser y hazte tu propia ropa.

Muchas veces tiramos prendas a la basura

porque no están de moda,

porque se nos han quedado pequeñas

o porque nos hemos cansado de ellas.

Podemos adaptar o cambiar esas prendas

con detalles como adornos o parches

o creando otras prendas.

Es decir, reutiliza las prendas.

Por eso la costura es un acto de revolución.

La máquina de coser es la herramienta perfecta

para la moda sostenible porque crearás prendas nuevas

con prendas que ya no tenían valor.

## **Cuida tu ropa**

Puedes acabar con el consumismo si piensas la relación que tienes con la ropa.

Es decir, piensa en el valor que tiene cada prenda, el trabajo y esfuerzo que supone crearlas y siente que cada prenda es especial.

Si utilizas una prenda durante 2 años más, ahorras dinero, agua y materias primas.

No olvides esta frase:

La prenda más sostenible es aquella que ya existe.

El contenido de este documento se reparte con una **licencia**.

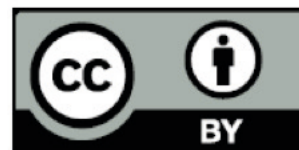
La licencia se llama:

Creative Commons. Atribución 4.0 Internacional

**Licencia:**  
autorización.

Pincha en este enlace para tener más información sobre el Reconocimiento 4.0 Internacional:

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Usted es libre de compartir, copiar o repartir esta guía en cualquier formato y en cualquier medio. Con el material de esta guía puede adaptar, mezclar, cambiar y crear otros materiales con cualquier objetivo, incluso comercial.

Para hacer uso de este documento debes seguir estas pautas:

- Poner la información sobre las personas que lo han creado, maquetado o diseñado.
- Enviar un enlace del material nuevo a las personas encargadas de la licencia.
- Informar si se realizan cambios en el contenido.

El uso de las imágenes de este documento dependerá de las personas que las han creado.

# **SLOW FASHION**

*educación en torno a la moda sostenible*



La Guía para conocer la moda sostenible esta dentro del proyecto llamado: SlowFashion, educación en torno a la moda sostenible. Este proyecto lo realiza la Asociación de desarrollo RUREX y esta financiado por la Agencia Extremeña de Cooperación Internacional para el Desarrollo.

