

LO QUE CADA UNO PUEDE HACER PARA REDUCIR LA CONTAMINACION AMBIENTAL

## Cincuenta ideas sencillas para salvar el planeta

Plante un árbol, no arranque el auto hoy, cambie una bombilla, piense un poco antes de comprar. El ciudadano tiene más poder del que cree para que gobiernos y empresas den un giro. Aquí, 50 propuestas para ayudar a reducir la contaminación y sus consecuencias.



Por Rafael Ruiz y  
Clemente Alvarez \*

**Wangari Maathai, Nobel de la Paz en 2004: "No son las cosas grandes las que marcarán la diferencia, sino más bien los pequeños pasos que demos cada uno cada día". Es nuestra apuesta en esta nueva andadura. Cambiemos el rumbo. Está a nuestro alcance. Cada uno de nosotros, cada lector, cada periodista tienen en su mano más poder del que se imaginan. Con sus pequeñas decisiones diarias –qué compra, dónde, cómo va a trabajar, cómo es su casa, a quién vota, dónde ahorra, qué come...– puede lograr que el planeta se recomponga. Seguramente haya escuchado (probablemente también lo haya pensado): "¿Para qué cambiar nuestros pequeños hábitos de consumo, si quienes realmente ostentan el poder, siguen comportándose igual?". Nos minusvaloramos. Si nosotros exigimos otros productos, otras actitudes, gobiernos y empresas deberán adoptar otros registros. Confianza y optimismo. Otro Nobel de la Paz, Martin Luther King: "Si supiera que el mundo se ha de acabar mañana, yo hoy aún plantaría un árbol". No se piden grandes esfuerzos, ni siquiera renunciar a la comodidad. La misma recomendación sirve para las compras que para nuestra vida: rechace el exceso de envoltorios, el empaquetado superfluo; lo único que hace es complicar nuestra bolsa de la basura. E. F. Schumacher, economista: "Debemos vivir con sencillez para que otros, sencillamente, puedan vivir".**

1

**Otras bombillas:** Cambie las bombillas incandescentes por otras de bajo consumo. Son más caras, pero duran hasta diez veces más, y gastan entre cuatro y cinco veces menos. Este era el primer consejo de la campaña de promoción de la película Una verdad incómoda, de Al Gore. El gobierno australiano obligó a comienzos de año a acometer ese cambio en todo el país, toda una revolución de bombillas. Tenemos que disminuir el consumo de energía. Nuestro comportamiento es decisivo para frenar el cambio climático, que, según los expertos, provocará este siglo un aumento de las temperaturas medias de dos a cuatro

grados, una subida de las aguas de los mares de 28 a 43 centímetros y la extinción del 20 por ciento de las especies.

## 2

**Demasiada basura:** Las bolsas de basura de nuestras casas no paran de engordar. Otro síntoma más de la sociedad de consumo. Recuerde la triple regla de oro para gestionar bien los residuos: reducir, reutilizar y reciclar. La sociedad avanza en el reciclaje, pero no en las dos primeras opciones. Del cerca de kilo y medio de residuos que generamos cada uno al día en casa, casi medio kilo corresponde a envases y envoltorios. Estos materiales son muy voluminosos, y a menudo también superfluos e incluso complicados de reciclar. Debemos evitar comprar productos con exceso de embalaje. Si seguimos esta sencilla regla, nuestras bolsas de basura habrán solucionado buena parte de su sobrepeso.

## 3

**El sol en casa:** Las energías renovables se están implantando. Impulsar los aerogeneradores es una excelente alternativa. A pesar del extraordinario potencial de sol con que contamos, está muy poco desarrollada la instalación de paneles en casas. Alemania y Austria, que soportan muchos días nublados, están en la avanzada.

## 4

**Un pulóver y un toldo:** Si tiene calefacción individualizada, instale un termostato para controlar el gasto. Antes de subir la temperatura o recurrir al aire acondicionado, probemos otras opciones que no requieran energía, como ponerse un pulóver en invierno o generar corrientes cruzadas de aire en verano. Echemos mano también de toldos, persianas y ventiladores en época de calor. Y vigilemos a qué hora ventilamos los espacios. Si al final no son suficientes estas medidas, al menos habremos reducido las necesidades de calor o frío de la situación inicial. Recuerde, además, que las mejoras en el aislamiento de la vivienda permiten obtener ahorros energéticos y económicos de hasta un 30 por ciento en calefacción y aire acondicionado.

## 5

**Desechos tecnológicos:** Cuidado con la basura tecnológica; los aparatos electrónicos contienen sustancias peligrosas. Una batería de cadmio del móvil puede contaminar 600.000 litros de agua. No tire estos residuos a la basura. Llévelos a un punto limpio. Y piense dos veces antes de cambiar de aparato. Para fabricar una computadora se han necesitado 240 kilos de combustibles fósiles, 22 kilos de productos químicos y 1500 litros de agua. Fabricar un teléfono supone generar hasta 75 kilos de residuos contaminantes, aunque luego nos vendan como un gran adelanto su pequeñísimo tamaño.

## 6

**Canillas en buen estado:** Ojo con el agua. Revise todas las canillas de la casa. Que no goteen. Una forma de reducir el consumo es colocar difusores de caudal.

## 7

**Vigile las facturas:** Compruebe cada mes las facturas de agua y energía para llevar el control del consumo. Es más, propóngase bajarlo. Márquese un reto, un objetivo. Si lo logra, doble satisfacción.

## 8

**Al mercado:** Compremos muebles duraderos. Esto no quiere decir que tengan que ser nuevos, también podemos reciclar alguno o acudir a tiendas de segunda mano.

## 9

**Gota a gota:** Si tiene jardín, instale riego por goteo. Elabore su propio abono con los restos orgánicos. Y cuide mucho el uso de plaguicidas y fertilizantes químicos.

## 10

**Cartas sin papel:** Pidamos que las facturas y extractos mensuales lleguen a nuestro correo electrónico en lugar de al buzón de cartas de casa. Menos papel que tirar.

## 11

**Conducir menos:** La regla más importante para hacer más habitable nuestro entorno urbano: conducir menos. Los autos consumen ahora un 20 por ciento menos que hace 20 años. Los datos cantan: está comprobado que uno de cada diez viajes que se realizan en auto en la ciudad es para moverse menos de 500 metros, una distancia que prácticamente todos podemos cubrir saludablemente caminando.

## 12

**Ecoautos:** Si nuestra única opción es el auto, busquemos uno que consuma lo menos posible. No olvidar que los vehículos más grandes gastan más que los pequeños. Y buena parte de su consumo dependerá también de la persona que esté al volante. Una conducción eficiente puede reducir el gasto de combustible y la emisión de CO<sub>2</sub> un 15 por ciento. Primera regla: una velocidad moderada y constante.

## 13

**Ciudad compacta:** Si está buscando casa para alquilar o comprar, baraje seriamente la posibilidad de vivir en el núcleo de la ciudad, preferentemente en un edificio antiguo rehabilitado. No dejemos morir el modelo de ciudad compacto, tan humano, y lo cambiemos por el de urbe extendida, desperdigada, al estilo de las norteamericanas, una sucesión de urbanizaciones en las que resulta difícil establecer relaciones entre vecinos y que nos obligan a depender del vehículo privado.

## 14

**Más zonas verdes:** Reclamemos zonas verdes, pequeños pulmones para nuestra ciudad. Cumplen una importante función psicológica. Está probado que en barrios con zonas de esparcimiento verde, los niveles de conflictividad, estrés y depresión de sus vecinos disminuyen. Son una válvula de descongestión.

## 15

**Menos ruidosos:** Un poco de silencio, por favor. Cuidar el medio ambiente no es sólo por la salud del planeta, sino también por la nuestra, por el equilibrio de todos los seres que habitamos la Tierra. Por eso debemos evitar que nuestro comportamiento en la ciudad sea muy ruidoso. La contaminación acústica deteriora la calidad de vida de una ciudad y tiene además efectos directos sobre la salud; los más claros: nerviosismo, irritabilidad y estrés.

## 16

**Ocio sin consumo:** Elija un ocio menos consumista. No deje que la obsesión por comprar lo condicione y se convierta en el protagonista de su tiempo libre.

## 17

**Más bicicletas:** Muévase en bicicleta, si la orografía, clima y tráfico de su ciudad lo permiten. Y si ve que no es seguro desplazarse sobre dos ruedas, exija a su municipio carriles bici.

## 18

**Escapes:** Avise a los servicios municipales en cuanto detecte un escape de agua en la red de distribución.

## 19

**El brillo de las estrellas:** Pida a su municipio que la iluminación de las calles sea eficiente y de bajo consumo, que no despilfarre luz hacia el cielo, que, además, contamina las estrellas.

## 20

**Más participativos:** El 60 por ciento de la población mundial vive en ciudades. El ritmo de concentración urbana continúa a un ritmo cada vez más acelerado. No adopte una actitud pasiva. Movilícese. La ciudad la hacemos entre todos. Participe en movimientos y asociaciones vecinales, y tenga en cuenta los compromisos ambientales de verdad cuando vote.

## 21

**La bolsa o la vida:** Cuando vayamos a la compra, no olvidemos llevar nuestra propia bolsa, cesta o carrito. Las bolsas de plástico suponen un costo ambiental demasiado elevado para utilizarse en un único trayecto del mercado a casa. Pueden tardar cientos de años en descomponerse; en sus poco más de 25 años de historia se han convertido en una plaga. La web [www.reusablebags.com](http://www.reusablebags.com) asegura que cada minuto se fabrica en el mundo cerca de un millón de bolsas de plástico. También puede pedir a su establecimiento habitual que faciliten otro tipo de bolsas reutilizables.

## 22

**Apuesta por lo biológico:** Opte por los alimentos ecológicos, también denominados biológicos o bio. Proviene de una agricultura y una ganadería que no usan productos químicos sintéticos para aumentar su rendimiento o para luchar contra las plagas. ¿Es que no sabemos apreciarlo nosotros? Apoye el esfuerzo de estos agricultores y ganaderos que han decidido cambiar por el medio ambiente.

## 23

**El vidrio se recicla bien:** ¿Vidrio, tetrabrik, plástico o lata de aluminio? ¿Cuál elegir cuando un mismo producto se puede encontrar en diferentes envases? "Lo mejor es el cristal", opina Juan López de Uralde, director de Greenpeace España, que asegura que no sale a la compra sin su cesto o su bolsa de tela. ¿Y después del vidrio? Según dice, el plástico que no sea PVC y la lata resultan más fáciles de reciclar que el tetrabrik. "De todas formas, ante la duda, yo tomo el que ofrezca menos envase por más contenido."

## 24

**Un respeto a los peces:** En la pescadería, debemos leer la etiqueta identificativa de cada pescado. En ella ha de figurar el tipo de aparejo utilizado en su pesca. Cuanto más selectivo, más sostenible (mejor con anzuelos o palangres que con redes).

## 25

**Menos carnívoros:** Para producir un kilo de trigo se necesitan unos 1000 litros de agua, y para un kilo de arroz, 1400 litros, según el Consejo Mundial del Agua. En cambio, para un kilo de ternera se requieren

13.000 litros. ¡Vaya con la carne! Reduzcamos su consumo. No hace falta comer tanta; con dos o tres raciones semanales es suficiente. Con la comida, pensemos ante todo en la salud. También suele ser lo más ecológico. Hagamos caso a los expertos en nutrición y sigamos una dieta equilibrada con mucha fruta y verdura.

## 26

**Cercanías:** Compre productos locales, ya que para llegar hasta el mostrador del mercado habrán requerido menores desplazamientos y, por tanto, menos gasto energético.

## 27

**Agua de la canilla:** Piense bien si merece la pena comprar agua embotellada cuando se puede beber la de la canilla. Incrementa el gasto en energía y creará un futuro residuo.

## 28

**Sin bandeja:** Compre alimentos naturales a granel siempre que sea posible. Reducirá envoltorios y ganará calidad. Evite llevarse a casa esas bandejas blancas cada vez más habituales en el súper.

## 29

**Alerta: transgénicos:** Uno de los enemigos número uno de los ecologistas son los transgénicos. Recomiendan no consumirlos porque, dicen, todavía faltan pruebas que demuestren su inocuidad para la salud y el medio ambiente. Su presencia debe ir notificada en la etiqueta del producto.

## 30

**El pequeño comercio:** Evitemos ir en auto a un establecimiento lejano si podemos realizar la compra caminando sin salir del barrio. Apoye el pequeño comercio.

## 31

**Más sobriedad:** Apueste por la vida simple, consuma menos, piense más. El economista E. F. Schumacher terminó sus días como agricultor y escribió el librofilosofía *Lo pequeño es bello*. Toda una filosofía de vida. Según el Informe Europeo sobre Adicción al Consumo, el 15 por ciento de la población es adicta al consumo y un 46 por ciento de la juventud compra en exceso. Pensemos un poco: los países desarrollados (un 20 por ciento de la población) emplean el 80 por ciento de los recursos naturales. Si todos los habitantes del planeta consumieran a ese ritmo, la Tierra quedaría agotada en poco tiempo. Antes de comprar una nueva prenda, un nuevo aparato, piense si realmente es necesario. Detrás de cada objeto, por simple que sea, hay un consumo de energía, una generación de residuos, un gasto de agua.

## 32

**Piense en lo que tira:** El escritor mexicano y Premio Nobel Octavio Paz se mostraba muy crítico: "Después de haber caído en la idolatría de los sistemas ideológicos, el siglo XX ha terminado en la adoración de las cosas". Antes de comprar, reutilice. Un poco de imaginación y podemos ahorrarle muchos disgustos a la Tierra (y al bolsillo). Un cartón de huevos puede reciclarse como un juguete para los niños; una botella bonita de vidrio, en pequeño jarrón; las medias se pueden convertir en muñecos; con restos de telas se pueden hacer colchas o mantas para el sofá. Hay cientos de ideas.

## 33

**Límites a la "fastfa-shion":** Somos muy críticos con la fastfood; pues lo mismo debemos hacer con la fastfashion (moda rápida), prendas de usar y tirar que apenas duran una temporada. Eso, desde el punto de vista ecológico, resulta una aberración. Déles una segunda oportunidad a las cosas. Acuda a comercios donde se vende ropa de segunda mano. Ayude a que todos estos objetos tengan una nueva vida frente al impulso despilfarrador de acortar cada vez más su vida con lemas como "está pasado de moda" o "redecora tu vida".

## 34

**Más madera sostenible:** La madera es un producto muy ecológico, pero cuando lleva el nombre exótico de alguna especie tropical puede haber salido de la deforestación de las últimas selvas vírgenes del planeta. Hay que estar seguros de que el producto que queremos comprar procede de una explotación sostenible.

## 35

**Comercio justo:** Cuando compra algo, ¿piensa de dónde viene? Granito de arena a granito de arena, pequeña decisión a pequeña decisión, el consumidor puede influir mucho en lo que se produce y cómo se produce. Hemos de tomar conciencia de que nuestras acciones, por insignificantes que nos parezcan, tienen consecuencias ambientales, sociales y económicas. Una recomendación: acudir a las tiendas de comercio justo que han abierto algunas ONG.

## 36

**Papel reciclado:** En la papelería, compre productos (carpetas, libretas, cuadernos, folios) elaborados con papel reciclado y sin blanquear con cloro.

## 37

**Bancos con iniciativa:** A la hora de ahorrar, acuda a aquellos bancos que sepa que invierten una parte de sus beneficios en promover iniciativas sociales y ambientales.

## 38

**La dignidad del trabajo:** Ayude a mantener lo hecho con calidad y dignidad. Evite las producciones industriales masivas en fábricas de países donde no tenga claro que respetan a los trabajadores.

## 39

**Juguetes y tiempo:** No sature a los niños regalándoles juguetes que no van a apreciar. Valoran más otras cosas: que los mayores les dediquen más tiempo o les enseñen a fabricarse sus propios entretenimientos usando la imaginación.

## 40

**Infórmese:** Lea prensa, siga la actualidad, interésese por el mundo. Un consumidor informado es un consumidor responsable. Así sabrá qué empresas son más insostenibles.

## 41

**Un habitante, una semilla:** En el siglo XX, los 5000 millones de hectáreas cubiertas de bosques se redujeron a menos de 4000 millones, según el Banco Mundial. Plante un árbol. Y mejor de una especie autóctona. Aparte de la satisfacción de asistir a su crecimiento y mejorar el paisaje en un país con tanta

tendencia a la desertificación, hay un dato fundamental para frenar el cambio climático: por término medio, un solo árbol absorbe una tonelada de dióxido de carbono a lo largo de su vida.

## 42

**Cuidado con el fuego:** Muy importante: evitar los incendios forestales. Debemos ser muy cuidadosos en nuestras estancias en el campo o bosques: no encienda fuego en el campo, ni para quemar rastrojos ni pastos, ni para asados o fogatas. En la época de alto riesgo, meses de verano, y especialmente si hay sequía, mejor no hacerlo ni en los sitios habilitados para ello; cualquier chispa puede acabar en un desastre. No arroje al suelo fósforos ni colillas, ni ningún objeto en combustión, ni papeles, plásticos, vidrios o cualquier otro residuo susceptible de entrar en combustión y originar un fuego.

## 43

**Sin motores:** Por las zonas rurales y los parajes naturales intente usar lo menos posible los vehículos de motor, que rompen la calma que tanto nos gusta, ahuyentan a los animales, trastornan la tranquilidad de los habitantes de los pueblos y, en los caminos forestales, erosionan gravemente el suelo. Circular con el todoterreno por todos los rincones es más depredador que aventurero. Infinitamente mejor es ir en bici, a caballo, en burro o caminando.

## 44

**Mejor rehabilitar:** Si busca una casa en las afueras de la ciudad, es mejor que elija la rehabilitación de una antigua edificación de pueblo que las nuevas construcciones de urbanizaciones. Es posible que sea más engorroso y quizá hasta más caro, pero la opción de la casa típica tiene más encanto, al final la haremos más nuestra, y evitaremos los desarrollos urbanísticos indefinidos que tanto están agrediendo nuestros paisajes. Esto mismo se puede aplicar a las costas. Es mejor optar por lo ya construido que invadir más zonas naturales.

## 45

**Denuncie las tropelías:** Denuncie los atentados que contemple contra el medio natural; desde alguna instalación que está contaminando un río o un arroyo hasta la quema de neumáticos, o vertederos incontrolados, o el uso de venenos, que siguen haciendo estragos en el campo, y alambradas ilegales. Denuncie también todos aquellos proyectos urbanísticos ilegales que sólo buscan el enriquecimiento rápido de unos pocos a costa de maltratar el paisaje natural. No se instale en la comodidad mirando hacia otro lado.

## 46

**Menos exploradores:** Respete las normas de cada espacio natural en todo lo relativo a zonas de acampada y de escalada. Muévase por estos espacios sin salirse de las rutas habilitadas.

## 47

**De pueblo en pueblo:** El turismo rural es una magnífica manera de contribuir a las modestas economías de la gente que vive en el campo y de ayudar a fijar población en los pequeños pueblos.

## 48

**El "souvenir":** Una forma maravillosa de contactar con la naturaleza y encariñarse con ella es fotografiarla. Una afición entretenida y mucho menos impactante que meter ruido con una 4x4.

## 49

**Cuestión de hongos:** A la hora de recoger hongos, en los lugares en que hubiere, no hay que arrancarlos, sino cortarlos con una navaja por el tronco. Además, lleve una cesta en lugar de una bolsa de plástico para dejar que las esporas vayan desperdigándose.

## 50

**El lenguaje natural:** El mundo natural es un libro que hay que saber leer. Podemos dotarnos de guías que nos enseñen los nombres de aves, árboles, plantas, insectos, fenómenos geológicos...

\* *De El País, de Madrid. Especial para Página/12.*

© 2000-2009 [www.pagina12.com.ar](http://www.pagina12.com.ar) | República Argentina | Todos los Derechos Reservados