

50 ideas sencillas para salvar el planeta.

Extracto de un artículo de R. Ruiz y C. Álvarez.
El PAÍS SEMANAL (21/10/2007)

Cada uno de nosotros, cada lector, cada periodista tiene en su mano más poder del que se imagina. 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: "¿Para qué cambiar nuestros pequeños hábitos de consumo, si quienes realmente ostentan el poder siguen comportándose igual?". Nos minusvaloramos. Si exigimos otros productos, otras actitudes, Gobiernos y empresas deberán adoptar otros registros. Dice 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. El Gobierno australiano obligó a comienzos de año a acometer ese cambio en todo el país, toda una revolución de bombillas. En España, cada hogar es responsable de producir hasta cinco toneladas anuales de CO₂, principal causante del efecto invernadero. 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% de las especies.

2. Demasiada basura. Las bolsas de basura de nuestras casas no paran de engordar. En 1990, un español generaba una media de 323 kilos de residuos domésticos al año: en 2004, esta cantidad había aumentado a 524 kilos., según el Observatorio de la Sostenibilidad en España. 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. Debemos evitar comprar productos con exceso de embalaje. Si seguimos esta sencilla regla, nuestras bolsas de basura solucionarán parte de su sobrepeso.

3. El sol en casa. Las energías renovables se están implantando rápidamente. Los paisajes se han llenado de aerogeneradores

(en algunas zonas hasta en exceso, con un impacto visual y auditivo sin calibrar). En poco tiempo se instalarán también en plataformas marinas. Y, según las nuevas normas de edificación, toda vivienda de nueva construcción debe incorporar unas superficies mínimas de colectores solares. Además, existen subvenciones para instalar placas fotovoltaicas: las compañías eléctricas están obligadas a comprar la energía que se genere con ellas a un precio con incentivo. A pesar de ser un país privilegiado en este sentido, a pesar del extraordinario potencial de sol con que contamos, España está muy por detrás en instalación de paneles en casas respecto a otros países, como Alemania y Austria, que soportan muchos más días nublados.

4. Un jersey 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 jersey en invierno o generar corrientes cruzadas de aire en verano. Echemos mano también de toldos, persianas y ventiladores en época de calor. Recuerde, además, que las mejoras en el aislamiento de la vivienda permiten obtener ahorros energéticos y económicos de hasta un 30% 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. *Mejor, use pilas recargables, evitará tirarlas a la basura cuando se agoten.* Y piense dos veces antes de cambiar de aparato. Para fabricar un ordenador se han necesitado 240 kilos de combustibles fósiles, 22 kilos de productos químicos y 1.500 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. Grifos en buen estado. Ojo con el agua. Revise todos los grifos 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 mercadillo. Compramos 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 (compost) 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. El transporte público en España consume seis veces menos energía, por cada viajero, que el privado, según datos del Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía (IDAE). Los coches consumen ahora un 20% menos que hace 20 años, pero aun así, el transporte es responsable en España de un tercio de las emisiones de CO₂. Los datos cantan: esta comprobado que uno de cada diez viajes que se realizan en coche en la ciudad es para moverse menos de 500 metros, una distancia que prácticamente todos podemos cubrir saludablemente caminando. Si fuéramos a pie en todos los desplazamientos de menos de dos kilómetros, podríamos ahorrar a España casi 1.000 millones de litros de combustible al año.

12. Eco-coches. Si nuestra única opción es el coche, busquemos uno que consuma lo menos posible. Pensemos en las opciones de modelos híbridos. O en echar al depósito biocarburante. En www.idae.es podemos encontrar una base de datos con el consumo de cada modelo. No olvidar que los vehículos más grandes gastan más que los pequeños. Una conducción eficiente puede reducir el gasto de combustible y la emisión de CO₂, un 15%.

13. Ciudad mediterránea. 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 mediterránea, compacto, tan humano. Otras formas aíslan y obligan a depender del coche.

14. Más zonas verdes. Estos pequeños pulmones 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. Y exijamos en vez del uso de césped – costumbre heredada de los húmedos países anglosajones –, pidamos plantas autóctonas, que requieren menos riego y más imaginación.

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. Según la OCDE, el 20% de los habitantes de la UE sufren un nivel de ruido por encima del límite establecido por la OMS como aceptable: 65 decibelios. La contaminación acústica deteriora la calidad de vida de una ciudad y tiene además efectos directos sobre la salud: nerviosismo, irritabilidad y estrés. En España, el 35% de las quejas por ruido proceden de locales de ocio.

16. Ocio sin consumo. Elija un ocio menos consumista. No deje que la obsesión por comprar le 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 Ayuntamiento carriles bici.

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

19. El brillo de las estrellas. Pida a su Ayuntamiento que la iluminación de las calles sea eficiente y de bajo consumo, que no despilfarre luz hacia el cielo.

20. Más participativos. El 80% de la población europea y el 60% de la mundial viven en ciudades. El ritmo de concentración urbana es cada vez más acelerado. Movilícese. La ciudad la hacemos entre todos. Participe en movimientos y plataformas 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 coste ambiental alto. Pueden tardar cientos de años en descomponerse: en sus poco más de 25 años de historia se han convertido en una plaga. En España se estima que se reparten al año 10.500 millones de estas bolsas, lo que equivale a más de 230 por persona. Ahorre al planeta sus 230 usando la cabeza. También puede pedir a su establecimiento habitual que faciliten otro tipo de bolsas reutilizables.

22. Apuesta por lo biológico. Apúntese a los alimentos ecológicos, también denominados biológicos o bio. Proviene de una agricultura y una ganadería extensivas que no usan productos químicos sintéticos para aumentar su rendimiento o para luchar contra las plagas. España es uno de los

mayores productores de alimentos biológicos. La gran mayoría se dedica a la exportación. ¿Es que no sabemos apreciarlo nosotros?

23. El vidrio se recicla bien. ¿Vidrio, tetrabrik, plástico o lata de aluminio? ¿Cuál escoger cuando un mismo producto se puede encontrar en diferentes envases? "Lo mejor es el cristal". Lo más difícil de reciclar es el tetrabrik. "De todas formas, ante la duda, 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). Y recuerde: "Pezqueñines, no". La talla mínima de una sardina debe ser de 11 centímetros. Y la del boquerón, de 9 en el caladero mediterráneo y 12 en el cantábrico, noroeste y golfo de Cádiz.

25. Menos carnívoros. Para producir un kilo de trigo se necesitan unos 1.000 litros de agua, y para un kilo de arroz, 1.400 litros, según el Consejo Mundial del Agua. En cambio, para un kilo de ternera se requieren 13.000 litros. Reduzcamos su consumo. Con dos o tres raciones semanales es suficiente. Con la comida, pensemos ante todo en la salud. También suele ser lo más ecológico.

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 del grifo. Piense bien si merece la pena comprar agua embotellada cuando se puede beber la del grifo. 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 coche a un establecimiento lejano si podemos realizar la compra caminando sin salir del barrio. Apoye el pequeño comercio, savia del modelo mediterráneo de ciudad.

31. Más sobriedad. Apueste por la vida simple, consuma menos, piense más. Según el Informe Europeo sobre Adicción al Consumo, el 15% de la población es adicta al consumo y un 46% de la juventud compra en exceso. Antes de comprar una nueva prenda, un nuevo aparato, piense si realmente es necesario. Detrás de cada objeto hay un consumo de energía, una generación de residuos, un gasto de agua.

32. Piense en lo que tira. 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; con restos de telas se pueden hacer colchas o mantas para el sofá. Hay cientos de ideas y no queda cutre: todo lo contrario, una decoración comprometida con el planeta.

33. Límites a la "fast-fashion". 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, para estar seguros de que el producto que queremos comprar procede de una explotación sostenible, lo mejor es pedir madera certificada con el sello FSC (Forest Stewardship Council). Si exigimos este distintivo en todas las tiendas, ayudaremos a que se vaya generalizando. Ya son 60 las empresas españolas que venden FSC.

35. Comercio justo. Cuando compra algo, ¿piensa de dónde viene? El consumidor puede influir mucho en lo que se produce y cómo se produce. Una recomendación: acudir a las tiendas de comercio justo que han abierto diversas ONG. Hay cientos, con el aval de asociaciones como Intermón-Oxfam.

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. Valoren más dedicarles más tiempo y enseñarles a fabricarse sus propios entretenimientos usando la imaginación.

40. Infórmese. Lea prensa, siga la actualidad, interécese por el mundo. Un consumidor informado es un consumidor responsable.

41. Un habitante, una semilla. En el siglo XX, los 5,000 millones de hectáreas cubiertas de bosques se redujeron a menos de 4.000 millones, según el Banco Mundial. Plante un árbol. Y mejor de una especie autóctona. Dato fundamental para frenar el cambio climático: 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. En la última década, la media de superficie forestal calcinada en España ha sido de 118.000 hectáreas por año. En el 73% de los fuegos influye – por intención, imprudencia o negligencia – la mano humana. No arroje al suelo cerillas 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 hortera y depredador que aventurero: lo mismo sucede con los quad. Infinitamente mejor es ir en bici, a caballo, en burro o andando.

44. Mejor rehabilitar. Si busca una casa en el campo, 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.

45. Denuncie las tropelías. Denuncie al Servicio de Protección de la Naturaleza de la Guardia Civil (Seprona) (062), muy activo y eficaz, los atentados que contemple contra el medio natural: desde alguna instalación que está contaminando un río o un arroyo hasta la quema de rastrojos o neumáticos, o

vertederos incontrolados, o el uso de venenos, que siguen haciendo estragos en el campo español, 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.

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 un quad.

49. Cuestión de setas. A la hora de recoger setas, no hay que arrancarlas, sino cortarlas 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...

... y nosotros decimos también:

¡Aleluya!
 Alabad al Señor desde los cielos,
 alabadle en las alturas.
 Alabadle, sol y luna;
 alabadle, todas las estrellas luminosas.
 Alabadle, cielos de los cielos,
 y aguas que están sobre los cielos.
 Alaben ellos el nombre del Señor,
 pues Él ordenó y fueron creados;
 Alabad al Señor desde la tierra,
 monstruos marinos y todos los abismos;
 fuego y granizo, nieve y bruma;
 viento tempestuoso que cumple su palabra;
 los montes y todas las colinas;
 árboles frutales y todos los cedros;
 las fieras y todo el ganado;
 reptiles y aves que vuelan;
 jóvenes y también doncellas;
 los ancianos junto con los niños.
 Alaben el nombre del Señor,
 su gloria está sobre la tierra y los cielos.
 ¡Aleluya!

(Salmo 148).