



EL MÉXICO QUE NO DEBEMOS CAMBIAR



GUÍA DE ACCIONES PARA
UNA VIDA CON MENOR **IMPACTO AMBIENTAL**



60+
LA HORA
DEL PLANETA

¿POR QUÉ PREOCUPARNOS POR DISMINUIR NUESTRO IMPACTO?

Piensa en los bienes que nos da el planeta (agua, alimentos, medicina, materias primas) como un capital o como tu salario.

¿Puedes gastar más de lo que ganas? No. Cuando eso pasa, te endeudas.

El consumo actual de la humanidad **agota los recursos que el planeta es capaz de regenerar para todo el año... en agosto**. Los meses restantes estamos “sobre-utilizando” los recursos de la Tierra. Esto implica que nuestro planeta ya no es suficiente: consumimos como si tuviéramos **1.6 planetas**.

Nuestra subsistencia y la del resto de las especies depende de qué tanto somos capaces de reducir nuestra huella ecológica – el uso de bienes y servicios generados por la naturaleza-. Para lograr esta reducción, debemos concentrarnos en las áreas en las que generamos un mayor impacto: **energía y alimentación**.

Aprende a tomar mejores decisiones de consumo. Te sorprenderá descubrir que aunque necesitas ajustar tu estilo de vida, **no significa renunciar** a las cosas que amas.

¿Qué hacer?

A continuación compartimos acciones concretas para reducir tu impacto en el planeta.



@WWF_Mexico



WWF México



<http://www.wwf.org.mx/>

Toma conciencia de tus acciones.

1

Todo lo que haces tiene un impacto en la naturaleza. La comida que comes, la ropa que compras, la manera en la que viajas, absolutamente todo. Para reducir tu huella ecológica, entiende de qué forma tu estilo de vida impacta al planeta.

1



Lleva un diario sobre el uso de energía, el consumo de agua, la forma de transporte y la cantidad de basura que generas. ¿Usas toda la ropa que tienes? ¿Desperdiçaste comida? ¿Cuánto te tardas en bañarte? ¿Usas el carro para trasladarte tres kilómetros o menos?

2



Por ejemplo, si te tardas 15 minutos bañándote, haz lo siguiente: **junta toda el agua de tu regadera**. ¿Cuánta es? ¿Qué podrías hacer con toda esa agua?

3



Sigue tus hábitos normales durante 15 días, anotando todo en tu diario. Los siguientes 10 días, decide algunas **acciones en las áreas en las que puedes mejorar** y registra los siguientes 10 días. Al final del mes compara. Dicen que si realizas algo durante 21 días, **generas un hábito**: repite las actividades en las que logras una reducción (menos agua, menos gasolina, menos basura, menos desperdicio, incluso menos dinero gastado) y llévalas a cabo hasta que sean parte de tu rutina.

2

Reduce tus emisiones de carbono.

1



Haz uso **eficiente** de la energía.

2



Toma mejores decisiones de **transporte**.

2.1

Usa eficientemente la energía en tu casa y el trabajo

- ◆ **Apaga la luz** siempre que dejes una habitación y haz lo mismo con los ventiladores y el aire acondicionado.
- ◆ **Utiliza focos ahorradores.** Los focos convencionales consumen hasta 5 veces más electricidad. Alrededor del 90% de la energía producida en México aún viene de combustibles fósiles, altamente contaminantes y causantes del cambio climático.
- ◆ **Apaga la computadora** durante la noche, no la dejes suspendida ni en hibernación.
- ◆ **Desenchufa aparatos** eléctricos cuando no los uses. Televisores, computadoras, celulares y electrónicos consumen 10% de energía solo por estar enchufados.
- ◆ **Utiliza un enchufe múltiple para apagar varios electrónicos** al mismo tiempo.
- ◆ **Usa cargadores solares** y pilas recargables.
- ◆ **Prefiere laptops** en lugar de computadoras de escritorio, consumen 5 veces menos energía.
- ◆ **Lava la ropa de forma económica.** Usa la lavadora o la lavavajillas solo cuando tengas una carga llena y selecciona programas de eficiencia o a la temperatura más baja posible.
- ◆ **Evita el uso de secadora.** Las secadoras tradicionales utilizan mucha energía. Seca tu ropa al sol, se blanqueará mejor y eliminarás bacterias. Si ésta no es una opción, elige un programa rápido y eficiente de secado.
- ◆ **Mantén el refrigerador a la temperatura correcta** y descongélalo regularmente para que trabaje eficientemente. No lo dejes abierto más de lo necesario y asegúrate de que las puertas cierren bien.
- ◆ A la hora de cocinar o calentar agua, **tapa el recipiente y usa el agua necesaria.** Esta pequeña acción, además de reducir el tiempo de preparación de los alimentos o de lo que se caliente, significa un ahorro en el consumo de gas, lo que a su vez representa menor combustión en el ambiente.
- ◆ **No precalientes el horno,** a menos que sea necesario. También se puede usar el calor del horno para cocinar distintos platos simultáneamente.
- ◆ En verano **no bajes el aire acondicionado de los 24°** y en invierno no lo subas a más de 20°. Verás todo lo que ahorras si mantienes estas temperaturas, además de cuidar el medio ambiente. Siempre dales mantenimiento para asegurar su eficiencia. En la medida de lo posible, evita el aire acondicionado: algunos espacios están bien ventilados y eso ayuda a regular la temperatura, no te cases con tener forzosamente el aire acondicionado.
- ◆ **Revisa el termostato de tu boiler,** toma un baño rápido de 5 minutos para minimizar la cantidad de energía que se utiliza para calentar el agua.
- ◆ Si vives en edificio con elevador, **usa las escaleras lo más que puedas,** es muy buen ejercicio.
- ◆ Si hay **vecinos que están tomando el elevador, úsalo con ellos** (toma el aventón y aprovecha para motivarlos a usar las escaleras), pero si eres el único, dale a las escaleras.

Viaja ligero

Manejar al trabajo, salir de vacaciones o ir de compras al súper tiene un gran impacto en el planeta.

- ◆ Primero pregúntate: ¿de verdad tengo que ir? Cualquier medio de transporte que use energía de combustibles fósiles contribuye al cambio climático. Así que la mejor solución es **evitar el viaje**, pero si no puedes ahorrártelo:
 - En lugar de salir con el coche con cualquier pretexto, ¿podrías esperar y **resolver varios pendientes** al mismo tiempo?
 - ¿Podrías tener tu reunión de trabajo a través de una **videoconferencia** o por teléfono?
 - ¿Podrías tomar tus **vacaciones más cerca de casa**?
 - Considera tus opciones y escoge la forma de **transporte más amigable con el ambiente**.
 - Utiliza el auto lo menos posible. **Usa la bicicleta, el transporte público o camina**. Sé multimodal (combina varios modos de transporte) y colabora en tener una ciudad con aire más limpio para todos.
- ◆ ¿Tienes auto? Aparte de **usarlo menos**, hay varias cosas que puedes hacer.
 - No viajes solo: **comparte tus trayectos** con alguien de la escuela o el trabajo y divide los gastos de la gasolina.
 - **No te saltes el mantenimiento**: asegúrate de que esté en óptimas condiciones, para contaminar lo menos posible
 - Evita las **horas pico**.
 - Investiga si tu empresa o escuela **cuenta con servicio de transporte**.
 - No manejes agresivamente. Manejar a **una velocidad consistente puede ahorrar 33%** de combustible.
 - En bajas velocidades abre las ventanas, **evita el aire acondicionado**.
 - No **cargues cosas innecesarias** en tu auto.
 - Si vas a comprar un auto piensa: ¿De verdad necesito el auto? ¿Qué tal unirse a un esquema para compartir automóvil? ¿O una motocicleta o scooter? Si sigues considerándolo, que sea un **auto pequeño e híbrido**.
 - Evalúa tu auto: ¿de verdad necesitas una camioneta o puedes cambiarla por un auto compacto, que ocupe menos espacio y gaste menos combustible? **Un auto no hace mejor o peor a una persona**, solo es un auto.
- ◆ **Mantente al tanto** de los funcionarios y dependencias relacionadas con el medio ambiente en tu comunidad y en el país. Es responsabilidad de todos estar informados sobre las decisiones que los servidores públicos toman, pues estas pueden afectar gravemente nuestra calidad de vida y los recursos nacionales.

- ◆ **Trata de no viajar en avión**, especialmente en vuelos cortos (<500 km). Si no puedes evitarlo, escoge aerolíneas con programas de reducción de emisiones, rangos altos de ocupación y aviones eficientes.
- ◆ **Sé un buen huésped**. El dinero que gastas en tus viajes ayuda a determinar el desarrollo del turismo de tu destino.
 - **Escoge hoteles “verdes”**, operadores y proveedores que apoyen el desarrollo sostenible, eviten impactar negativamente el ambiente y den apoyo financiero a la comunidad local.
 - **Evita actividades recreativas que causen daño al ambiente**, escoge establecimientos con programas de ahorro (por ejemplo, campos de golf en donde se recicla el agua).
 - ¡Toma conciencia de lo que compras como souvenir! Piénsalo dos veces. **Los productos hechos de cualquier especie amenazada son ilegales**, esto incluye partes de animales como caparazón de tortuga, marfil o coral. Y en definitiva: no compres especies exóticas, estas pertenecen a su ecosistema, no a la ciudad. En muchas ocasiones, las especies exóticas son liberadas en hábitats a los que no pertenecen, causando grandes estragos en las especies locales.

3

Usa tu poder como consumidor

Uno de los impactos más positivos que puedes hacer en tu día a día es convertirte en un consumidor informado y selectivo. Si rechazas alimentos y bienes producidos de una forma no sustentable, y en lugar de eso escoges alternativas amigables con el ambiente, las compañías te escucharán y cambiarán sus prácticas.

- ◆ **Consume responsablemente**, únicamente lo que verdaderamente necesitas. ¿De verdad te urge ese celular nuevo por sobrevivencia o porque está de moda? Espera uno o dos días antes de comprar algo que deseas, te darás cuenta que la vida es la misma sin ese objeto tan novedoso que en pocos meses perderá mucho de su valor actual. Un smartphone (antes de volverse obsoleto por las actualizaciones de software) bien puede durar unos tres años, pero los estamos cambiando a veces ¡en meses! Muchas de estas maravillas tecnológicas son posibles gracias a la minería, actividad que tiene un impacto muy negativo en el planeta (y en nuestra salud). Con el paso del tiempo, no solo tendrás un efecto positivo en el planeta: tus finanzas también te lo agradecerán.
- ◆ Si vas comprar un electrodoméstico o equipo de oficina, compra el modelo que ofrezca mayores beneficios en cuanto a **eficiencia de energía y materiales sustentables**. Ya existen numerosos productos amigables con el ambiente y/o producidos sustentablemente. Busca comida orgánica y certificada (por ejemplo, con el sello MSC, Marine Stewardship Council); escoge alimentos procesados que usen aceite de palma certificada y sustentable.

- ◆ **Evita el desperdicio de alimentos.** La producción de nuestros alimentos es una de las actividades que más impacto tiene en el planeta. Y aún así nos damos el lujo de tirar un tercio de la comida. Desperdiciar comida no solo es un tema ambiental, es un tema ético en un mundo en el que su distribución es desigual.
- ◆ Revisa las etiquetas y **evita usar productos que dañan el ambiente**, especies animales, ecosistemas o nuestra salud. Por ejemplo, evita los productos que contienen aceite de palma (usado en la industria alimentaria y cosmética), sus plantaciones destruyen bosques y selva tropical y han puesto en peligro especies como el orangután. Al elegir tu protector solar cuida que no contenga oxibenzona, que causa lesiones y la muerte de los arrecifes de coral.
- ◆ Selecciona madera y productos derivados **certificados con el sello FSC**, (Forest Stewardship Council) lo cual garantiza que los productos tienen su origen en bosques bien gestionados que proporcionan **beneficios ambientales, sociales y económicos**. Si no encuentras productos certificados en tu tienda local, solicítalos al gerente de la tienda.
- ◆ Cada día 270,000 árboles son desechados literalmente al desagüe o acaban como basura en el mundo. Casi todo el papel higiénico, absorbente de cocina, servilletas y pañuelos desechables está hecho de fibras vírgenes sin contenido reciclado. La tala y el uso de blanqueamientos químicos contribuyen al daño ambiental. **Escoge un producto con alto porcentaje de papel reciclado**, de preferencia con certificado FSC, y que no sea totalmente blanco (tienen mayor cantidad de químicos). Si no cuentan con papel reciclado disponible en el supermercado, solicítalo.
- ◆ **Elige alimentos locales.** Los alimentos importados o de regiones alejadas tienen un mayor impacto porque involucran transporte y empaque. Puedes consultar con tus proveedores para saber cuáles son orgánicos, así evitas el uso de agroquímicos que contaminan la tierra.
- ◆ **Cocina en grandes cantidades** para ahorrar dinero, tiempo y energía.
- ◆ **Compra a granel, evita empaques.** No compres desechables. Lleva tus recipientes (contenedores de plástico) para que te sirvan alimento en el momento.
- ◆ **Disminuye el consumo de carne.** El consumo excesivo de carne y/o productos de origen animal provoca que se destinen mayores áreas para el desarrollo y la alimentación del ganado, lo que significa la destrucción de bosques y selvas, ecosistemas necesarios para una gran cantidad de especies e indispensables para mitigar los efectos del cambio climático. ¿Sabías que producir un kilo de carne puede involucrar de 13,000 a 15,000 litros de agua?
- ◆ **Entierra los residuos orgánicos en el jardín.** Haciendo **composta** enriqueces la tierra. ¿No tienes jardín? Organiza un compostero con los vecinos, en el parque de tu colonia; les servirá para nutrir la tierra de las áreas verdes comunes y tener tierra fértil para sus macetas.

- ◆ **Monta tu huerto urbano en casa y cultiva** tus propias hierbas, verduras y hortalizas. Todo en tu jardín, balcón, un huacal o azotea. Además de comer mejor, ayudas al medio ambiente.
- ◆ ¡Piensa en las abejas! Si te gustan las plantas, **adquiere aquellas que pueden proporcionar alimento a las abejas** que, como polinizadoras, juegan un papel relevante en la producción de alimentos. Algunos ejemplos son la **lavanda, el romero, los girasoles y los geranios**.
- ◆ Elige elementos de **limpieza amigables con el ambiente**, ya que un tienen efecto negativo menor en la tierra y en el sistema de agua. **Asegúrate que los envases sean reciclables**. Consulta a los vendedores. La presión que los consumidores podemos ejercer sobre las cadenas de venta es importante para que este tipo de productos estén disponibles, e incluso para que las compañías modifiquen su oferta y sus cadenas de producción.
- ◆ Cambia los **pañales desechables por ecológicos**, pueden ser híbridos, de tela y lavables o desechables biodegradables (hechos de bambú). Es importante considerar que **un pañal de plástico tarda 500 años en degradarse**. En contexto un bebé utiliza en promedio 6 mil 700 pañales desechables en tres años; y cada año en México se compran más de 2 millones de este tipo de absorbentes.
- ◆ Cambia las **toallas sanitarias desechables por ecológicas**. Existen de tela o desechables biodegradables. También pueden ser remplazadas por la **copa menstrual**, que es una alternativa cómoda, higiénica, durable y económica, que se coloca de forma interna y está hecha de diversos materiales (silicón, látex y elastómero medicinal).

Reduce, reúsa, recicla y repara

4

Este mantra debe ser el primero y el único al tomar decisiones en nuestra vida diaria, en el trabajo, en las vacaciones, cuando vamos de compras y en casa.

Reduce tu consumo de agua

4.1

- ◆ **Evita tirar agua y cierra muy bien la llave**. Una llave que pierde una gota por segundo, pierde casi 5 litros por día. Si lavas los platos a mano, no dejes el agua corriendo mientras los tallas con detergente. **Por cada minuto se gastan 10 litros de agua**. Cada minuto que dejas abierta la llave del lavabo para lavarte los dientes, se desperdician 5 litros. Y si el patio o el auto se lavan con manguera, se desperdician 12 litros por minuto transcurrido. De seguir en esta dirección, **para 2025 el país necesitará invertir 33 mil millones de pesos** únicamente para que 3 mil millones de m³ de agua sean suministrados a las ciudades.

- ◆ **Arregla las fugas de agua.** Sin excepción. Una fuga de agua no solo implica desperdicio del recurso, a la larga puede ocasionar un daño importante en tu casa.
- ◆ **Toma duchas cortas** en lugar de baños de tina. Cada 5 minutos usamos alrededor de 30 litros de agua. Tan solo en la ciudad de México, el gasto diario de agua por persona es de alrededor de 300 litros al día, y comienza con el baño diario. **Duchapp es una aplicación para que te bañes a ritmo de una canción**, controlando tu tiempo. Puedes tenerla en Android o IOS. Instala también una regadera ahorradora.
- ◆ **Coloca en la caja del WC una botella con agua**, alejada de la válvula, para reducir la cantidad de agua por descarga. O instala un WC de doble descarga.
- ◆ **Aprovecha al máximo la capacidad de la lavadora** o el lavaplatos. Así reduces el número de cargas.
- ◆ **Carga siempre un termo para el agua** y acude a cafeterías locales y bebederos para rellenarla. ¿De tu trabajo siempre te escapabas al café? Lleva tu termo... y dile al cajero que te anote puntos por ahorrarle vasos desechables
- ◆ **Lava tu auto con una cubeta de agua**, evita usar una manguera.
- ◆ **Reutiliza el agua.** El agua que resulta de la **última carga de la lavadora**, por ejemplo, sirve para limpiar la casa o el sanitario. El agua que sale de la regadera mientras se espera la caliente o el agua que usas para lavar las verduras, se puede utilizar para regar las plantas o lavar el auto.
- ◆ Evita desechar **directamente en el lavatrastes residuos como el aceite o grandes cantidades de detergente**, pues el agua se contamina y ya no puede ser tratada para otros usos.
- ◆ Instala un **contenedor de agua para captar la lluvia** y regar las plantas o lavar el coche.

4.2

Reduce tu consumo de papel

- ◆ **Ahorra y recicla el papel**, imprime lo que es absolutamente necesario y aprovecha siempre las dos caras de las hojas. En tu oficina o escuela, **recopila el papel impreso** por una sola cara, para después hacer blocks o libretas. Instala un contador de impresiones, para reconocer al usuario que menos papel usó en el año.

- ◆ Cambia las **servilletas de papel por las de tela**.
- ◆ Usa **bolsas de tela o reciclables cuando vayas de compras**. Si ya tienes bolsas de plástico, úsalas varias veces.

Otros

4.3

- ◆ **No tires basura en la calle**. ¿Obvio no? Pues lo seguimos haciendo.
- ◆ **Separa la basura**. De esta manera ayudas a que sea más fácil y efectivo el proceso de reciclaje. Si el camión la mezcla, no te desanimes; a veces los procesos llevan tiempo. El que tú lo hagas conscientiza a otros.
- ◆ Lleva a los **depósitos correspondientes las pilas y cargadores de celular**. Tirar sin más las pilas a la basura representa una fuente de contaminación por los componentes químicos que desprenden (mercurio, zinc, cadmio, manganeso), que **contaminan el agua, creando un ciclo de contaminación que afecta a la biodiversidad** y a nuestra salud.
- ◆ **Recicla ropa vieja** para hacer una manta, cojines, trapos de limpieza, etc. Compártela con tu familia y amigos, puede que ya no te quede o no sea tu estilo, pero está en perfecto estado y otras personas la pueden aprovechar. Otra opción es donarla: **si no está rota puedes llevarla a albergues para personas en situación de calle**. Muchos de nuestros artículos pueden tener una vida extendida, aún y cuando para nosotros ya no sean de interés.
- ◆ **Aprovecha en su mayoría todos los productos que caen en tus manos**. Reparar o reciclar alarga el ciclo de vida de los objetos y les otorga una nueva función. Una botella puede ser un florero o una maceta; un envase, un recipiente para alimentar a tus mascotas o un bebedero; la madera se puede reutilizar para fabricar muebles sencillos: entrepaños o estantes para tus libros.

FUENTES

http://wwf.panda.org/how_you_can_help/live_green/

<http://www.wwf.org.mx/enlaceshuella.cfm>

<http://www.wwf.org.mx/noticias/?275254/Transcurridos-ape-nas-ocho-meses-de-2016-y-ya-gastamos-el-presupuesto-ecologico-del-anio>

https://www.ifad.org/topic/facts_figures/overview

<http://datos.bancomundial.org/indicador/EG.USE.COMM.FO.ZS?view=chart>

http://www.wwf.org.mx/que_hacemos/cambio_climatico_y_energia/

<http://biologia.dgenp.unam.mx/inicio/colegio-eeya/actividades/ciclo-escolar-2010-2011-1/encuentro-2011/impacto-ambiental-de-los-toxicos-liberados-de-las-pilas-desechadas>

La historia de las cosas https://www.youtube.com/watch?v=ykfp1WvVqA-Y&ab_channel=storyofstuffproject

<http://www.foei.org/es/prensa/archivo-por-tema/justicia-economica-resistencia-al-neoliberalismo-prensa/nuevo-informe-smartphones-provocan-destruccion-ambiental-y-afectan-a-poblacion-en-isla-de-indonesia>

<http://www.fao.org/food-loss-and-food-waste/es/>

<http://www.wwf.org.mx/ciudades>

<http://archivo.eluniversal.com.mx/articulos/76164.html>



@WWF_Mexico



WWF México



<http://www.wwf.org.mx/>