



## Cómo reducir tu Huella Ecológica

La huella ecológica es un indicador que mide el impacto ambiental generado por la actividad del ser humano en relación a la capacidad que tiene el planeta para generar recursos y asimilar residuos de manera sostenible.

Se mide en unidades de superficie (hectáreas), y puede hacer referencia a un país, a una población o a un individuo.

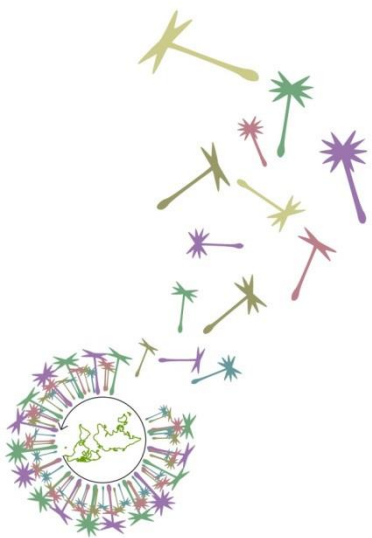
Podemos definir la **huella ecológica individual** como la superficie equivalente del planeta que necesitaríamos cada individuo para abastecer nuestra demanda de recursos y asimilar nuestra producción de residuos.

En la medida en la que más consumimos y más contaminamos, nuestra huella ecológica, y por tanto, nuestro impacto ambiental, aumentan.

Como ya es sabido, la situación medioambiental del planeta es muy crítica, debido al impacto que ha tenido la actividad del ser humano, especialmente en los últimos años. La propia ONU lleva advirtiendo desde 2012 que si no ejercemos un cambio notable en el modelo de producción y de consumo en los próximos años, se originará con toda seguridad una situación medioambiental desastrosa y de consecuencias irreversibles.

Desde 1996, hemos superado la tasa de renovación de recursos naturales del planeta, hasta el punto que, actualmente, lo que el planeta produce durante 1 año, lo consumimos aproximadamente en 6 meses, así que harían falta 2 planetas para mantener el nivel de consumo actual. Y esto es mucho más acusado en los países más desarrollados, que son quienes más consumimos: si todas las personas del planeta quisieran vivir al ritmo de consumo que lo hace España, harían falta 4 planetas, y en el caso de EEUU, harían falta 6 planetas.

Ante esta situación, es evidente que hemos de reducir el nivel de consumo y de contaminación (la cual suele estar íntimamente ligada a los niveles de producción y consumo) hasta niveles que garanticen la sostenibilidad, y somos precisamente los países más desarrollados, en los que más se consume y más se contamina, quienes más esfuerzo debemos hacer para reducir nuestra huella ecológica.



## Cómo reducir tu huella ecológica en 10 pasos.

Se consciente que son los pequeños gestos (como los que a continuación te contamos) los que van a transformar nuestro mundo.

### **1.- Reduce al máximo el consumo de combustibles fósiles en el transporte.**

Los gases de efecto invernadero son una de las principales causas del cambio climático, y uno de los factores que, por tanto, más contribuyen a aumentar la huella ecológica. Trata de reducir al máximo el uso del coche, y en caso de usarlo, haz una conducción eficiente. Utiliza medios de transporte que contaminen menos (transporte público, vehículos eléctricos, compartir coche,...), y a ser posible que no contaminen nada, como ir andando o usar la bici, y de esta manera mejorarás tu salud y la salud de quienes te rodean.

### **2.- Compra productos locales y de temporada**

Ésta es una importante manera de reducir el consumo de combustibles fósiles, ya que se genera un gran impacto medioambiental en el transporte de alimentos a nivel mundial. Si consumes productos locales, estás contribuyendo a que no se generen los gases de efecto invernadero que se derivarían de su transporte. Además, en el caso de productos frescos (fruta, verdura,..), siempre serán más saludables,

porque los alimentos locales conservan mucho mejor sus propiedades nutricionales (además de tener mejor sabor).

### **3.- Compra productos de ecológicos**

#### Alimentación:

La agricultura es uno de los sectores con mayor impacto ambiental. El empleo de fitosanitarios ha generado una grave contaminación de los ecosistemas, y una notable pérdida de calidad microbiológica de los suelos agrícolas, además de múltiples problemas para la salud humana.





Por otro lado, los fertilizantes generan un gran impacto ambiental por la emisión de gases de efecto invernadero que generan, tanto en su fabricación como en su aplicación a los suelos agrícolas.

En agricultura ecológica, al no emplear estos agroquímicos, aparte de eliminar la contaminación derivada de su proceso de fabricación, se garantiza el respeto a la biodiversidad de los ecosistemas y la ausencia de productos tóxicos para el medio ambiente y para el consumidor final.

Compra alimentos ecológicos, y siempre que sea posible, compra a granel para evitar el uso innecesario de envases.

### Higiene:

La mayoría de ellos productos de higiene, limpieza y cosmética tienen una gran cantidad de compuestos tóxicos, que generan un impacto ambiental y también problemas de salud.

Compra productos que sean más respetuosos con el medio ambiente, libres de sustancias tóxicas, y que no afecten negativamente a tu salud.



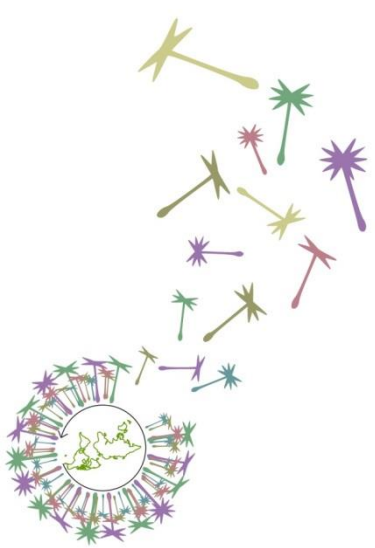
### Ropa:

Cuando necesites comprar ropa, intenta que esté confeccionada con tejidos vegetales ecológicos y sin tintes sintéticos, que sea local y/o de comercio justo, y en caso de que sea posible, que se reciclada o de segunda mano.

Reduce en la medida de lo posible el consumo de ropa, evitando tener un armario lleno de prendas que no usas. Si algo no usas y está en buen estado, dónalo. Si algo no usas y está en mal estado, trata de reciclarlo o dónalo a una empresa de reciclaje.

Consulta nuestra web para ver las empresas que venden estos productos en los diferentes ámbitos.





#### 4.- Reduce el consumo de carne.

La producción de carne es el sector con mayor huella ecológica en la alimentación. Para hacernos una idea, para producir 1 Kg de ternera, se emplean (entre otras muchas cosas), unos 15500 L de agua, 16 Kg de cereal y 7 L de petróleo, y además se generan una gran cantidad de contaminantes, como nitratos, amoníaco, óxidos nitrosos, CO<sub>2</sub>, y especialmente, metano, cuyo efecto invernadero es 20 veces superior al CO<sub>2</sub>.

Según la FAO, el consumo de carne es responsable del 18% del total de las emisiones de gases de efecto invernadero, por encima de las emisiones derivadas del uso de combustibles fósiles, que suponen el 13% del total.

Reduce el consumo de carne, empleando otros alimentos como pescado, legumbres y frutos secos como fuente de proteínas, e intenta que la carne que compres sea ecológica, no procesada y sin envases no reciclables (bandejas de poliestireno).



#### 5.- Contrata tu energía con una empresa de energía renovable.

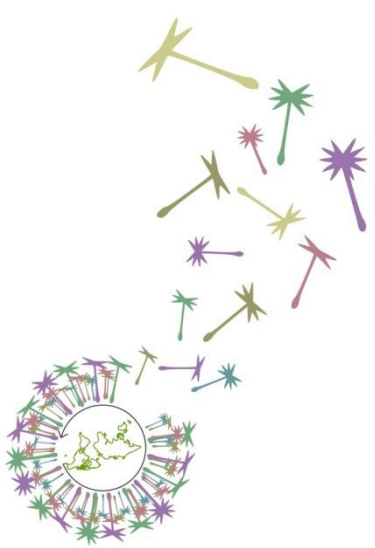
En la actualidad, ya disponemos de entidades (habitualmente cooperativas) que generan exclusivamente energía renovable, y con las cuales podemos contratar nuestra electricidad.

Estas entidades producen electricidad a partir de fuentes renovables, y vierten a la red la cantidad de energía que tú les demandas, de tal forma, que aunque de manera indirecta, la energía que tú estás consumiendo, se está produciendo con energías limpias que no contaminan el medio ambiente.

#### 6.- Reduce tu nivel de consumo en general (la 1ª R)

No te dejes llevar por los impulsos ni por los anuncios publicitarios a la hora de comprar. Antes de adquirir cualquier bien o servicio, sé consciente de si lo necesitas realmente y si hay alguna alternativa a consumir que pueda satisfacer tu necesidad. Se consciente en cada momento de qué es realmente lo que necesitas.





## 7.- Reutiliza todo aquello que puedas (la 2ª R)

Antes de deshacerte por completo de cualquier producto, trata de darle una segunda utilidad, aprovechándolo para otro uso que necesites. De esta forma, reducimos la necesidad de comprar otros artículos.

Algunos de los artículos más comunes que puedes reutilizar son: papel, cajas de cartón, bolsas de plástico, frascos y botellas de vidrio, ropa,...



## 8.- Recicla correctamente aquello que deseches (la 3ª R)

El reciclaje es un gran aliado reducir la demanda de recursos, aprovechando y dándole un nuevo uso a nuestros residuos. Separa los elementos en sus diferentes categorías:

- Contenedor gris: basura orgánica (general).
  - Contenedor amarillo: plástico, metal y tetra briks, evitando restos orgánicos.
  - Contenedor azul: papel y cartón, evitando restos orgánicos.
  - Contenedor verde: vidrios, sin tapa de metal ni corchos (no cristales).
  - Otros contenedores: usa los contenedores específicos para aceites y para pilas.
  - Otros elementos: contacta con las empresas de reciclaje para aquellos elementos aprovechables o bien acude a tu punto limpio más cercano en caso contrario.
- Para saber cómo reciclar mejor, amplía esta información en nuestro informe sobre reciclaje.

## 9.- Haz un uso responsable del agua en el hogar

- Dúchate en lugar de bañarte.
- Cierra el grifo mientras no lo uses: al cepillarte los dientes, al ducharte, al afeitarte, al lavar los platos,...
- Arregla las pérdidas de agua en grifos o inodoros.
- Utiliza sistemas de reducción de agua en el inodoro y en los grifos.
- Reutiliza el agua que puedas. Por ejemplo, recoge el agua que sale de la ducha mientras se calienta, y úsala para regar las plantas o en la cocina.

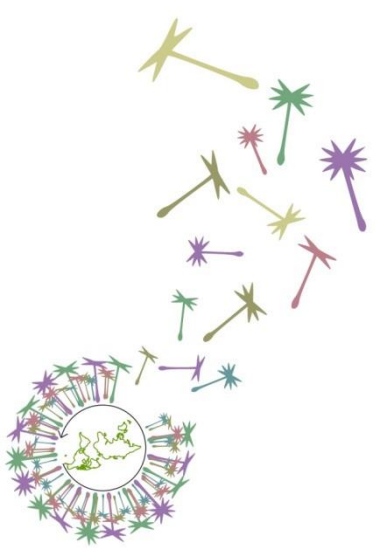


## 10.- Haz un uso responsable de la energía en el hogar

- Bombillas: Utiliza bombillas led. Esta opción es más ecológica que las tradicionales bombillas de bajo consumo, por su mayor eficiencia, y por la ausencia de contaminantes (como el mercurio).
- Luz natural: Usa correctamente la luz natural. Aprovecha las horas de sol, y especialmente en invierno, permite que la luz del sol entre en tu casa para calentarla. En verano, evita que la luz solar aumente la temperatura de tu hogar.
- Aislamiento: Asegúrate de que tu casa está bien aislada, evitando cierres defectuosos de ventanas, y si es posible empleando cristales más aislantes.
- Temperatura en los equipos: Trata de usar el aire acondicionado y la calefacción a temperaturas moderadas, y solamente en las partes del hogar que sea necesario. No uses el frigorífico a temperaturas demasiado bajas, ni la lavadora a temperaturas demasiado altas.
- Eficiencia y uso de los equipos: Compra electrodomésticos que tengan alta eficiencia energética. Usa la lavadora siempre al máximo de su capacidad. Apaga los aparatos eléctricos que no estés usando, incluyendo los diodos o luces de “stand by”. Repara los electrodomésticos antes de comprar uno nuevo.

Reduce el consumo de energía en la cocina: Aumenta el consumo de productos que no requieran de cocción (ensaladas y frutas), ya que esto también tiene un beneficio para tu salud. Adecua el tamaño del equipo (olla, sartén, horno...) al tamaño de lo que vas a cocinar. Apaga el horno antes de terminar de cocinar para aprovechar su inercia térmica.





Y por último, trata de comprar en empresas que estén más comprometidas con los valores de la Economía del Bien Común, ya que su actividad siempre será más respetuosa con el medio ambiente.

- Si quieres ampliar información sobre la huella ecológica y la sostenibilidad medioambiental, puedes ver alguno de estos documentales:

Home

(<https://www.youtube.com/watch?v=SWRHxh6XepM>)

National Geographic

(<https://www.youtube.com/watch?v=mQeFxSHme8w>)

- Si quieres ampliar información sobre cómo reducir la huella ecológica, puedes consultar las siguientes guías:

<http://www.facua.org/es/guia.php?Id=105&capitulo=886>

<http://www.lineaverdemunicipal.com/consejos-ambientales/reduce-tu-huella-ecologica.pdf>

- Si quieres ampliar información sobre cómo medir la huella ecológica, puedes consultar estas páginas:

<http://www.vidasostenible.org/ciudadanos/mide-tu-huella-ecologica>



## LA HUELLA ECOLÓGICA DEL PLANETA

La humanidad utiliza hoy los recursos y servicios ecológicos a un ritmo que se necesitarían algo más de 1.5 planetas Tierra para renovarlos

