

CUANDO
LA TIERRA PIDE
SOS

CRISTINA SANTOS

diversa

09

00. INTRODUCCIÓN

«Somos nosotros, los de abajo, los ciudadanos y consumidores, quienes tenemos el poder y la capacidad de cambiar las cosas»

12

**01. ACTUANDO
POR EL PLANETA**

«Al contrario de lo que puede parecer, transformar nuestros estilos de vida no tiene por qué implicar perder comodidad»

46

**02. EL IMPACTO
DE TU PLATO**

«Dejar de comer carne parece ser una de las grandes tareas pendientes (a veces vista con recelo) de la humanidad»

84

**03. HACIA EL RESIDUO
CERO**

«El plástico invade nuestras vidas, y desgraciadamente acaba convirtiéndose en una inconveniencia global que dura miles de años»

142

**04. OTRA FORMA
DE HACER LAS COSAS**

«Cada posibilidad de consumo es una oportunidad de apostar por un sistema ético, sostenible y responsable»

168

**05. EL MUNDO TRAS
TU ARMARIO**

«La moda rápida, también conocida como *fast fashion*, ha cambiado la manera en que nos vestimos y compramos ropa»

228

**06. EL FUTURO
ES AHORA**

«Nuestro papel como individuos es clave, pero también lo es nuestro rol como ciudadanos y en las comunidades locales»

261

07. CONCLUSIÓN

«La sostenibilidad es compasión, es ética, es libertad y autonomía, y es justo ahí donde podemos empezar a cambiar las cosas»

CONTRODUCCIÓN

En un libro del Dr. Seuss, un personaje llamado El-Una-Vez observa a su alrededor un paisaje completamente destruido. Hay nubes de contaminación, árboles talados, y coches y maquinaria abandonada por todas partes. Confinado en su propia casa, suspira con pesar, y nos dice: «A no ser que alguien como tú se preocupe un montón, nada irá a mejor. No lo hará».

Siempre me ha gustado la naturaleza, pero no fue hasta que entré en la universidad que empecé a preocuparme de verdad por lo que estaba pasando. Noticias del cambio climático, de la desaparición de los arrecifes de corales, de los altos niveles de contaminación y de deforestación... Temas como estos no me dejaban dormir tranquila por la noche, así que tomé una decisión. No iba a ser como el personaje del Dr. Seuss, suspirando cuando ya era demasiado tarde y arrepintiéndome de no haber hecho nada para proteger nuestra Tierra. No. Iba a preocuparme mucho, a educarme sobre varios temas y a compartir todo lo que fuera aprendiendo con tanta gente como pudiera.

Así fue como empecé el blog que inspira este libro, La Vida Uve.

Después de hacer varios cursos *online* sobre conservación, tuve la oportunidad de vivir un año entero en Noruega. Y fue allí, rodeada de fiordos y montañas, donde descubrí el impacto de nuestra comida y decidí cambiar por completo mi alimentación. Fue allí donde descubrí el gran problema del plástico, y empecé a adoptar hábitos *zero waste*. Fue allí donde descubrí más acerca del comercio justo, empezando a colaborar con organizaciones

como Fairtrade Ibérica, y sobre el problema de la moda, involucrándome en asociaciones de moda sostenible en Barcelona.

Fue allí cuando empecé a conectar problemas y mares de información entre nuestra salud y la de nuestro planeta, y por eso tuve claras tres cosas:

- **01** Que toda esa información tenía que ser accesible y fácil de entender para todo el mundo, especialmente para los españoles, ya que casi todo lo que leía estaba en inglés. •
- **02** Que, además de información, teníamos que difundir soluciones y alternativas, para saber qué hacer al respecto. •
- **03** Que, para avanzar y cambiar las cosas, era absolutamente necesario tener una actitud optimista y esperanzadora. •

Esas tres ideas se convirtieron en mis directrices a la hora de escribir, de bloguear, de conversar en las redes sociales... y, por extensión, a la hora de vivir mi vida.

Con este libro, quiero hacer lo mismo. Te voy a explicar algunas cosas que no nos enseñan en el colegio o que no nos explican claramente en las noticias, pero que tienen un impacto enorme en nuestro estilo de vida. Se trata, principalmente, de cinco temas: la crisis climática, el impacto de la ganadería, la contaminación del plástico, el hiperconsumo y la industria de la moda.

No quiero ni frustrarte ni aburrirte, por lo que voy a ser lo más concisa y dinámica que pueda a la hora de presentarte de qué va el asunto. Y una vez leas por qué esas cosas son importantes, te voy a enseñar lo que puedes hacer tú al respecto: ¿qué cambios puedes hacer?, ¿cómo puedes adaptarte mejor a esta o a aquella situación?, ¿qué alternativas hay a tal problema?

Porque, la verdad, presentar un problema sin su solución ¡no ayuda a nadie!

Con este libro, en definitiva, he querido crear el manual que me hubiese gustado tener para abrir los ojos mucho antes y ser consciente de cuánto poder tengo como ciudadana del mundo. ¡Ojalá que te ayude y te inspire a ti también!

Eso sí, no quiero que sea la única fuente de información que tengas en cuenta. Ese no es su propósito. ¡Todo lo contrario! Quiero inspirarte e interesarte lo suficiente como para que tu perspectiva sobre nuestra madre Tierra cambie y para que inicies tu propio aprendizaje, único y personal, hacia la sostenibilidad. ¡Qué emocionante!

Porque, si hay algo que tengo claro, es que somos NOSOTROS, los de abajo, los ciudadanos y consumidores, quienes tenemos el poder y la capacidad de cambiar las cosas. Se acabó el esperar a que los líderes mundiales sean los que se decidan a hacer legislaciones para mejorar las cosas. Si ellos no lideran el cambio, que sean los que *siguen* nuestro cambio. Que seamos nosotros, individuos y comunidades, quienes tomemos la iniciativa para crear el mundo que nos merecemos.

Y sí, lo sé, es muy complicado que se cumplan al 100% todos nuestros deseos e ideales, pero si tenemos convicción y una motivación para cambiar, podemos hacer del mundo un lugar muchísimo mejor de lo que mucha gente podría siquiera imaginar.

Cada paso que tomamos y cada pequeña acción que realizamos nos acerca un poco más a ponerle solución a ese grito de socorro, a ese SOS que nos está mandando desde hace ya años el planeta.

Contesta su llamada de auxilio.

Contesta tus ambiciones.

Avanza hacia el mundo que quieres.

Y, mientras tanto, ¡disfruta de tu lectura!

1 ACTUANDO POR EL PLANETA

Hay una mujer en el espacio. En condiciones normales se encontraría perfectamente en la nave que ha sido su hogar desde hace meses, pero hoy el cansancio la puede. Con asombro y ojos apenados mira de nuevo a través de la gran ventana que tiene disponible. Más allá de las estrellas y de la oscuridad profunda, se encuentra la Tierra. Los continentes están perfectamente dibujados en ella, igual que las tormentas, las tempestades y los huracanes. La sequía parece estar marcada a fuego, el verde se ve engullido por tierras quemadas y tan solo se divisa uno de los polos. Es el año 2063.

No se trata de una ficción de Isaac Asimov, ni tampoco de una exageración. Al ritmo que avanza nuestra sociedad de consumo y producción, en tan solo unas décadas esa será la vista de nuestro hogar desde el espacio.

Es, como poco, acongojante. Y es que son pocas las personas que realmente se dan cuenta de la magnitud de las consecuencias que tienen nuestros actos y decisiones diarias.

SOBRE EL CAMBIO CLIMÁTICO

De lo que seguro que ya te has dado cuenta es de los cambios bruscos que sufre últimamente el tiempo; de los inviernos más suaves, de los veranos más intensos, de los otoños atrasados y de las primaveras cortas. Por no hablar de la falta de lluvia en nuestro país, mientras que en Estados Unidos sufren cada dos por tres huracanes y tormentas devastadoras. Si bien los patrones climáticos varían desde hace siglos de manera natural, esta vez los

científicos están de acuerdo en que algo es distinto. Nos enfrentamos al cambio climático, la gran amenaza del siglo para nosotros, nuestros descendientes y el planeta.

Si acudimos a la ciencia, esta nos dirá que la Tierra mantiene su temperatura gracias a cambios naturales en la atmósfera, al calor que nos llega del Sol e incluso al efecto invernadero (que captura cierta energía solar para mantener un clima en el que se pueda habitar). Sin embargo, como ocurre con todo, si intervenimos en este ciclo natural, producimos cambios artificiales y saturamos la capa de ozono con gases tóxicos de manera que el efecto invernadero se vuelve en contra de nosotros, está claro que tenemos un problema.

Porque el cambio climático viene de ahí: de una acumulación masiva de gases que el planeta no puede eliminar y que van calentando más y más la temperatura de la Tierra; un atasco atmosférico creado por nuestras emisiones de CO₂ y metano, entre otros gases problemáticos. Como no es algo natural, las consecuencias también nos resultan poco ordinarias: fenómenos que antes no ocurrían, malas rachas que se vuelven constantes y récords de temperaturas que se superan año tras año.

De hecho, la probabilidad de tener días de extremo calor actualmente ha aumentado 100 veces desde los años 50 del siglo pasado, ¡por no mencionar que catorce de los quince años más calurosos de la historia han ocurrido desde que entramos en este nuevo milenio! Los cambios en el clima han llegado a afectar a más de 200 millones de personas en tan solo cuatro años, y lo cierto es que las consecuencias llegan a todos los rincones del planeta, desde el Polo Sur hasta el Ártico.

Resulta casi imposible escapar al cambio climático. Nuestra mera existencia se debe a la naturaleza: al aire que respiramos, al Sol que absorbemos, al agua que bebemos, a los animales con los que compartimos espacio y al clima que nos saluda cada nuevo día que amanece. Si el planeta está enfermo, puedes estar seguro de que tú también estás contagiado.

Aunque lo cierto es que, además de víctimas, somos verdugos. Hemos avanzado tan deprisa en nuestro consumo de recursos y en la contaminación y generación de residuos que a nuestra época actual no se la puede definir mejor que con el término «Antropoceno», una era donde el impacto de la población humana es mucho mayor que cualquier fuerza geológica o natural. Los cambios que hemos forzado con nuestros hábitos han causado daños inimaginables, y si no hacemos algo al respecto, pronto serán irreparables.

• **NOTA:** Lo sé, suena desesperanzador ya desde un principio, pero te •
• prometo que el tono de este libro cambiará en unas páginas. Si algo quie- •
• ro conseguir con él es que descubras que sí, puedes hacer algo al res- •
• pecto, y sí, servirá de algo. Realmente creo, junto con muchos expertos •
• en el tema, que estamos a tiempo de actuar y de redirigir nuestro rum- •
• bo. Pero antes necesitamos conocer bien a qué nos enfrentamos y cuál •
• es la situación actual. Si me permites, pues, un poco más de contexto, te •
• cuento algunos datos que he ido descubriendo para que entiendas la ur- •
• gencia de la acción climática. •

Así, resumiendo, podemos decir que las consecuencias del cambio climático —y del consecuente calentamiento global— para nuestro planeta consisten en el deshielo de los polos y el aumento del nivel del mar, en cambios de temperatura y de precipitaciones que afectarán a la agricultura y generarán más desastres naturales, y en una proliferación de plagas y enfermedades tropicales como la malaria. Todas ellas tendrán, a su vez, sus propias consecuencias: la desaparición de ciudades costeras y de islas, la pérdida de biodiversidad, sequías e inundaciones, etc.

Tal vez una de las consecuencias más peligrosas sea el impacto en la comida. Cada vez será (o, mejor dicho, es) más difícil cosechar y generar alimento, a causa de las temperaturas y de la salud del suelo. Puede que en los países del Norte lo notemos en unos años, cuando

no podamos prepararnos hummus casero porque los garbanzos han aumentado casi un 30% su precio al ser cada vez más difíciles de producir. Pero en muchos países ya se ven con el agua al cuello, y si nuestra población mundial sigue aumentando como hasta ahora, va a ser muy pero que muy complicado alimentar a todas las bocas hambrientas.

Igual que con el capitalismo agresivo los ricos se vuelven más ricos y los pobres más pobres, cada vez veremos más como las personas en los países del Sur (las menos responsables del problema que nosotros mismos nos hemos buscado) se ven afectadas por el clima, y como las zonas del planeta más secas y cálidas se desertizan, mientras que las zonas más húmedas empeoran.

Principalmente, todo esto se debe a nuestra demanda de energía en cualquiera de sus formas. Entonces, lo que debería captar nuestra total atención es encontrar alternativas al sistema actual que saca energías fósiles del suelo, continúa con la deforestación masiva (tanto para cultivar aceite de palma como para construir terreno para el ganado), malgasta recursos en ganadería intensiva, sigue abusando de fertilizantes y pesticidas en nuestros suelos...

Ya desde la Revolución Industrial, la temperatura en la Tierra ha aumentado 0,8 grados. Puede parecer poco, pero esa pequeña cifra ha causado graves estragos: sequías, tormentas, olas de calor, extinción de algunas especies, aumento del nivel del mar, etc. ¡Imagínate qué pasará en los próximos años si seguimos en aumento y llegamos a alcanzar esos 2 grados centígrados que tanto se temen en las conferencias mundiales de acción climática! Si bien no se puede predecir con exactitud qué tiempo hará dentro de 100 años, sí podemos confirmar que las temperaturas serán más altas. Y con ello, que el planeta sufrirá como si de una gran fiebre se tratara.

¡En España también ocurre!

Hace unos meses tuve que investigar, para un encargo periodístico, qué efectos tendría el cambio climático directamente en la vida de

los españoles. Si bien en un primer momento creí que no encontraría demasiada información al respecto, lo que descubrí me dejó muy preocupada, empezando por el hecho de que España es uno de los países más vulnerables de Europa a esta gran amenaza. Esto se debe a nuestro clima, ya de por sí cálido, y a nuestra tradición agrícola.

Los científicos afirman que si mantenemos ciertos hábitos como consumir energías no renovables, aceite de palma y carne vacuna, las temperaturas en verano podrían subir hasta 7 grados (si mueren animales, niños y ancianos con las olas de calor actuales, imagínate cómo sería entonces). Con más calor, también habrá más sequías e incendios (que serán mucho más difíciles de combatir a causa de la ausencia de lluvias), que a la vez afectarán a nuestra agricultura local, a la industria pesquera e incluso al turismo (con tanto cambio, quizá países como Polonia, Alemania o Rumanía se conviertan en los nuevos destinos preferidos). Es muy probable que perdamos hasta un 20% de nuestra agua, y que el clima español sufra una desertización que le acerque al de países de África del Norte como Marruecos. ¡Sin duda, se trataría de una situación sin precedentes!

Por supuesto, teniendo en cuenta que en una sola década se han derretido hasta 2 billones de toneladas de hielo solamente en Groenlandia, no podemos olvidar que el nivel del mar subirá también aquí. ¡En muchas zonas del planeta ya ha subido hasta 20 centímetros! En España podemos esperar que lugares como el delta del Ebro, la costa de Doñana o las playas del Cantábrico desaparezcan junto con las especies de peces, aves y plantas que los habitan. Otras especies que pueden desaparecer son las autóctonas que no lograrán acostumbrarse al nuevo clima, como el oso pardo o el alcornoque.

Por último, podemos esperar que también nuestra salud se vea afectada. La contaminación ya de por sí genera enfermedades crónicas, respiratorias e incluso cutáneas, por lo que si consumimos combustibles fósiles en vez de energía solar o eólica, esto irá en aumento. También les será más fácil a los mosquitos reproducirse y contraer enfermedades tropicales como el dengue o la meningitis.

¿Te imaginas una España con malaria? Si nos desertificamos, esta podría convertirse en nuestra realidad.

A pesar de todo esto, los políticos españoles no parecen prestarle demasiada atención al cambio climático. Además del impuesto al Sol y de las ayudas —a veces de incógnito— a las empresas de combustibles fósiles y de ganadería industrial, el presupuesto para la acción climática parece recortarse más y más a medida que pasa el tiempo. La gestión desde arriba, en definitiva, no es la más efectiva. Sin embargo, las presiones ciudadanas y los acuerdos internacionales nos han ayudado a avanzar un poquito en la dirección correcta. Hace unos años, por ejemplo, que se celebró en Francia la COP21, una conferencia donde países de todo el mundo se reunieron para ponerse de acuerdo sobre qué hacer para combatir el cambio climático, iniciativa a la que España decidió sumarse. De esas negociaciones salió el famoso Acuerdo de París, que es básicamente un compromiso internacional para evitar, a toda costa —y por todas las razones que hemos visto—, que las temperaturas aumenten más de 1,5 grados centígrados.

Se han celebrado más de esas conferencias, la última, la COP25, en Madrid. Sin embargo, parece que todavía nos queda mucho por hacer, tanto a nivel nacional como global, pero estamos en movimiento. ¿Y sabes qué? Nosotros hemos causado el cambio climático con nuestras emisiones de CO₂, así que nosotros podemos paliarlo reduciendo esas mismas emisiones. Cada año que pasa vemos que el impacto que tiene esta amenaza en el planeta es mayor, por lo que cada año aumenta la necesidad de hacer algo al respecto. Debemos —y podemos— actuar rápido y concienciadamente. Y, por fortuna, las ideas, las tecnologías y los recursos actuales nos permiten hacerlo de manera eficaz, inteligente e incluso creativa.

ACTUAR... ¿A LA DE 3?

Podemos decir con total seguridad que el cambio climático pone en peligro los sustentos de nuestro sistema, por lo que, para ganar cierta

resiliencia, protegernos, adaptarnos y prosperar, tenemos que cuestionarnos si ese sistema funciona realmente o no (pista: si nos ha llevado a tal cantidad de emisiones de carbono, es probable que no funcione) y encontrar una nueva manera de vivir conjuntamente en este planeta.

Al contrario de lo que puede parecer en un primer momento, transformar nuestros estilos de vida no tiene por qué implicar perder comodidad o accesibilidad; tampoco significa que vaya a ser difícil o caro, ni que vaya a exigir alta tecnología o décadas de cambios. Por ejemplo, podríamos fácilmente instalar una gran cantidad de paneles solares (tenemos el espacio y los instrumentos, los paneles son cada vez más asequibles, y el coste se amortiza enseguida), y con ello ahorraríamos a la vez casi un 50% en electricidad, además de ganar independencia de los más de 400 millones de barriles que consumimos cada año. Ah, y además estaríamos combatiendo el cambio climático.

Las posibilidades están ahí, pero hace falta que alguien levante la mano y diga: «Yo lo haré». Al mismo tiempo, es vital que exijamos políticas de desarrollo sostenible ambiciosas en todos los ámbitos, ya que nos ayudarán a garantizar un uso responsable de los recursos globales y mantener una economía justa y sostenible para todos. Adaptación y mitigación son tal vez dos de las palabras más importantes a la hora de crear estas políticas. Si hablamos de mitigación del cambio climático, hablamos también de mayor accesibilidad energética y sanitaria, de más proyectos de reforestación, de menos contaminación y de más energías renovables. Y si hablamos de adaptación, con ello incluimos la lucha contra la pobreza, una economía más eficaz, una agricultura más respetuosa y en mayor armonía con la naturaleza, y mucha más consideración por las comunidades pequeñas y tradicionales.

En los años que llevo intentando vivir de manera más sostenible, lo que más me ha sorprendido es la facilidad con la que una persona puede cambiar su vida sin necesidad de «restar». Es más, con cada acción que realizas, descubres que vivir en armonía con el planeta, los animales y las personas no hace más que sumar, sumar y sumar.

El cambio climático es un problema global, por lo que debemos afrontarlo desde todos los frentes posibles: a nivel internacional, local y, por supuesto, individual. Por mucho que digan que realizar una transición sostenible es complicado (o incluso innecesario, según algunas de las grandes empresas mundiales, responsables de la contaminación por combustibles fósiles), la realidad es que no podemos permitirnos no hacer nada al respecto. En 2012, un estudio revelaba que ¡el cambio climático se había cobrado ya más de 400 000 muertes por todo el mundo! ¿Cuántas le seguirán? Hay que deshacerse de los mitos y de las mentiras, aferrarse a la ciencia y a la creatividad, y hacerse camino con ambición, esperanza y determinación. Se trata, sencillamente, de reducir nuestras emisiones de carbono. Cuánto aumentará la temperatura en el futuro es algo que está solo en nuestras manos.

ACTUANDO POR EL CLIMA (INDIVIDUALMENTE)

Decía John Broome en su libro sobre el cambio climático (*Climate Matters*) que los humanos podemos llegar a causar grandes daños con nuestras emisiones de gases de efecto invernadero. En primer lugar, estos gases generan calentamiento global; en segundo lugar, este calentamiento genera a su vez otros daños para el planeta. Si reducimos nuestras emisiones, el aumento de temperaturas que ya se ha dado seguirá teniendo cierto efecto durante cierto tiempo, pero dejaremos de alimentar el motor. Y sí, precisamente reduciendo nuestras emisiones es como actuamos más benéficamente con el planeta.

Tal vez pienses que no sirve de nada intentarlo, o que un solo país o una sola comunidad no tiene efecto alguno en la gran red internacional, pero lo cierto es que no es así. Por supuesto que los acuerdos globales son un gran paso hacia el futuro sostenible, pero todas y cada una de las emisiones que generamos como individuos son importantes. Nosotros, como personas individuales, tomamos decisiones todos los días que generan un impacto en los demás.

Por ejemplo: si todos los días compramos café en una empresa multinacional, más gente hará lo mismo. La foto del café en Instagram contribuirá a la popularidad de beber allí..., posiblemente Frapuccino en envase de plástico, o café que resulta más barato comprado sin ninguna garantía de que se respeten salarios justos en Perú o condiciones laborales dignas en Etiopía. La empresa seguirá ganando dinero, sus cafeterías se irán multiplicando y los negocios locales no podrán competir con ellas, sencillamente porque hemos decidido —a veces sin razón alguna— ir allí a comprar café. Y de la misma forma que decidimos eso, podemos decidir otras opciones. ¿Y si vamos al bar de la esquina, o a la cafetería frente al trabajo, en la que podemos sentarnos un rato a trabajar? Estaremos contribuyendo a la economía local, a la popularidad de lo local y cercano por encima de lo extranjero y lo multinacional, y a negocios más pequeños con un impacto climático también menor. Igual también utilizan envases desechables, o no tienen café de comercio justo, pero su huella ambiental ya es mucho más pequeña que la de una multinacional. Además, es probable que sea más fácil hacerles llegar sugerencias y propuestas para que se comprometan con ciertas causas.

Volviendo al argumento: como individuos tenemos un gran poder. Podemos cerrar cafeterías, tiendas y empresas si decidimos no apoyarlas con nuestro tiempo y con nuestra cartera. A la vez, somos nosotros quienes decimos lo que queremos ver en el mercado, y por tanto, lo que se debe producir, vender y consumir. Podemos exigir desde un mayor compromiso con ingredientes de comercio justo hasta más información sobre el origen de la fruta del supermercado, pasando por una crema de manos que no haya sido testada en animales. Del mismo modo, nuestras emisiones personales pueden tener un impacto en cómo funciona el mundo alrededor. Si cada vez hay más personas interesadas en comprar energía renovable, aparecerán más opciones en el mercado. Si siete vecinos se pronuncian en su comunidad y piden crear un huerto comunitario en el tejado, la propuesta se estudiará; es más, es probable que se corra la voz y quizá influya a la comunidad de al lado.

Sea como sea, reducir tu impacto ambiental siempre será mejor que no reducirlo, y tener a tres personas actuando por el planeta siempre será de utilidad aunque otras siete no hagan nada al respecto. Si traspasáramos esa proporción al mundo entero, ¡3000 millones de personas podrían fácilmente marcar la diferencia solamente intentando reducir su huella de carbono!

Veamos algunos ejemplos prácticos de acciones que podemos hacer a nivel individual.

En el hogar

Hay montones de cosas que podemos cambiar en nuestras casas para ser un poquito más sostenibles y ayudar al planeta. Algunas son muy sencillas y otras un poco más elaboradas, ¡aunque todavía hay gente que sigue sin apagar las luces o sin cerrar el grifo mientras se lava los dientes! En mi opinión, las tareas más sencillas que no nos suponen ningún esfuerzo y que son de lo más lógicas no deberían ser tomadas como «contribuciones» al planeta, sino más bien como «obligaciones» de las que partir. Y es que, como ya hemos visto, tenemos una responsabilidad con nuestra Madre Tierra. Si estás leyendo esto, no obstante, voy a suponer que esos pequeños gestos ya los aplicas en tu día a día. Así pues, vamos a ver qué más puedes hacer:



Pásate a una compañía de energías renovables. Es increíble lo mucho que podemos llegar a aplazar esta decisión, que puede ayudarnos a ahorrar dinero y energía, cuando es tan sencilla como clicar un botón en internet. Además de compañías energéticas, también hay cooperativas que ofrecen este servicio y que te asesoran gratuitamente, por lo que puedes analizar tu situación personal al dedillo antes de comprometerte.





Aísla tu casa correctamente, desde las ventanas y el suelo hasta el techo, para evitar que se pierda energía. Cuando hablamos de energía solemos pensar en electricidad, sea en forma de luz o de electrodomésticos. Sin embargo, esta representa solo un 20% de toda la energía; el 80% restante pertenece a la movilidad, de la que hablaremos más adelante, y a la climatización. Así pues, aislar correctamente nuestros hogares y utilizar con cabeza los métodos de calefacción es crucial.



Sustituye todas las bombillas de tu casa por luces led. Esta clase de bombillas no produce calor, por lo que toda la energía se invierte en crear luz. Así pues, el consumo se reduce, la factura es menor y las emisiones de CO₂ disminuyen significativamente.



Invierte en lámparas solares, especialmente en espacios exteriores como terrazas o jardines, pero también en aquellas habitaciones más luminosas de tu casa.



Igual que puedes apagar las luces de las habitaciones en las que no hay nadie o cerrar los grifos cuando no se esté utilizando agua, puedes (deberías) desenchufar los aparatos electrónicos que no estén en uso. Por supuesto, puedes dejar la nevera o la lamparita de la mesilla de noche enchufadas, pero puedes desconectar la cafetera y desenchufar el cargador del móvil (ya que implican un consumo pasivo que lo notan tanto el planeta como tu cartera).



Apuesta por utilizar ladrones o regletas con interruptor, que te permiten tener enchufados varios electrodomésticos sin que consuman pasivamente energía. Sencillamente, cuando necesites la cafetera o la tostadora, puedes encender el interruptor, utilizar tus electrodomésticos y volver a apagar el interruptor. ¡Ahorro energético cómodo, fácil y eficaz!



Utiliza tu termostato con cabeza. Mantén temperaturas estándares como 20 o 21 grados, y tira de jerséis y mantas si tienes frío. Baja la temperatura por la noche y cierra las puertas de las habitaciones que no se utilizan.



Cocina con cabeza. Utiliza el fuego cuando lo necesites y a la temperatura que necesites, hierve solo la cantidad de agua que necesites, utiliza los fogones o la vitrocerámica en vez del horno cuando puedas, aprovecha el calor residual para terminar de cocinar. . .



Apuesta por un tendedero tradicional en lugar de por una secadora tras lavar tu ropa.



Dales una oportunidad a los cargadores solares para tus dispositivos electrónicos. Cada vez son más baratos y accesibles, además de transportables, y uno sencillo puede cargar tu móvil, tu cámara de fotos, tu tableta, o tu mp4 con unas 8 horas de luz. También hay cargadores más grandes que pueden ayudarte a cargar tu portátil y que además puedes llevarte de viaje colgados de la mochila.



Cada vez que tengas que cambiar algún electrodoméstico, apuesta por aquellos que son eficientes energéticamente, que consumen menos y que tienen una alta certificación energética. No solo son más sostenibles, sino que además son de mayor calidad y tienen una vida útil más larga.



Cuando tengas que cambiar tu caldera, tu nevera, o tu lavadora, opta por una nueva que sea de bajo consumo.



Compra electrodomésticos de segunda mano. Si no quieres o no puedes gastarte mucho dinero en un nuevo electrodoméstico, y comprar uno energéticamente eficiente no entra dentro de tus posibilidades, apuesta por objetos de segunda mano. Cada vez hay más lugares que venden tostadoras, batidoras, cáma-

ras, cargadores, secadores de pelo... en perfecto estado y a muy buen precio. ¡Así ayudas a reutilizar recursos!



Cuando vayas a pintar tu casa o una habitación en particular, decántate por colores claros que ayudarán a reflejar mejor la luz y hacer de la estancia un lugar más iluminado de manera natural.



Si puedes permitirte, instala paneles solares en tu terraza o en tu tejado, o alternatively anima a tu comunidad de vecinos a instalar de manera colectiva paneles solares en tu edificio.



Si no puedes instalar tus propios paneles solares en casa, apoya si puedes aquellos proyectos locales que trabajan por una transición nacional a las energías limpias (como, por ejemplo, la cooperativa Som Energía).

Principalmente, se trata de reducir en lo que podamos la cantidad de energía que consumimos en nuestros hogares.

En el plato

Uno de los factores que más impacto tiene en el cambio climático es nuestra comida. Sí, has oído bien: lo que ponemos en nuestro plato. Y no solo de vez en cuando, sino cada día; varias veces al día. En el capítulo siguiente te explicaré con más detalle por qué es así, pero ahora voy a resumirte la idea principal: si bien podemos luchar contra el calentamiento global cogiendo el autobús en vez del coche o pasándonos a las bombillas led, la elección de lo que hay en nuestro plato es mucho más poderosa a la hora de proteger el planeta.

Con el mero hecho de elegir una dieta basada en plantas y vegetales (y en legumbres, cereales, frutas, granos y frutos secos), es-

tamos reduciendo nuestra huella ambiental a la mitad, ya que la ganadería industrial (es decir, la producción y el consumo de carne y productos animales) es responsable de la emisión de una gran cantidad de gases de efecto invernadero (desde metano y óxido nítrico a través de los excrementos y las ventosidades de los animales, hasta dióxido de carbono liberado al talar hectáreas y hectáreas de bosques para hacer sitio al ganado). ¡Es tal la cantidad, que supera todo el sector del transporte a nivel mundial!

Así pues, una de las acciones individuales más significativas que puedes llevar a cabo es reducir o eliminar tu consumo de productos animales (especialmente la carne), sustituyéndolos por legumbres o «carnes» vegetales, y apostando en su lugar por una dieta rica en nutrientes vegetales.

En el transporte

Como he dicho antes, el transporte es uno de los sectores que más energía consume. A veces puede pasarnos desapercibido, especialmente si tenemos por costumbre coger el coche para ir al trabajo o para ir al cine los jueves por la tarde. Cada vez, no obstante, se hace más evidente que en este sistema hay algo que no funciona: más y más congestiones de tráfico, ciudades enteras con graves niveles de polución, párquines abarrotados a cualquier hora del día, limitaciones horarias para conducir, precios surrealistas para comprar gasolina, y toses y dolores de cabeza cuando paseamos por la ciudad.

Nuestro sistema de transportes nos está matando lentamente. Y junto con nosotros, al planeta. El problema es grave y, sin embargo, la solución es muy sencilla. Aquí tienes algunas maneras de actuar a nivel individual:

•
•
•



Ve caminando allá donde puedas. No solo es bueno para el planeta, sino que también es bueno para tu salud. Todavía recuerdo como mi amiga Carmela, del blog [This Is Good](#), me decía una

•
•
•

tarde paseando por Barcelona que, tras haber decidido ir caminando al trabajo en vez de usar el tranvía, se había dado cuenta de que tardaba exactamente lo mismo. Con los tiempos de espera, las paradas y las aglomeraciones, ambos métodos de transporte tardaban 40 minutos. Pero cuando caminaba, se encontraba de mejor humor, más relajada, más optimista y con más energía.



Coge la bici cuando puedas. Si necesitas recorrer un tramo largo, no tienes demasiado tiempo o sencillamente te da pereza caminar, apuesta por trasladarte en bicicleta adonde vayas y cuando puedas. Reconozco que otros países, como Dinamarca, están mucho más avanzados que nosotros en cuanto a carriles bici y accesibilidad con este vehículo de dos ruedas, pero cada vez es más fácil viajar así. Además, según tus necesidades, puedes utilizar bicis de carga, con cestas o remolques que te permiten llevar objetos pesados, con portabebés o incluso en tándems.



Elige el transporte público antes que el privado cuando te sea posible. Es una de las maneras más eficaces, si no tienes bicicleta o si no puedes ir andando a un lugar, de reducir tus emisiones mientras te desplazas. ¡Coge el autobús, el metro o el tranvía siempre que puedas!



Si necesitas trasladarte con un vehículo privado, procura compartir desplazamientos. Puedes cooperar con algunos compañeros de clase o del trabajo para compartir vehículo y utilizar todas las plazas posibles, o sencillamente utilizar una app o un sistema de *co-sharing*, *carsharing* o economía colaborativa en el que compartir un vehículo privado con varias personas que vayan a hacer la misma ruta o necesiten trasladarse a un área similar. Cada vez son más los estudiantes que utilizan este sistema a través de servicios como BlablaCar, Carpling o Bluemove, así que... ¡tú también puedes subirte al carro!



Si necesitas un vehículo propio, plantéate la opción de alquilar en vez de comprar, sobre todo si la conveniencia de tener un coche, por ejemplo, es temporal o eventual.



Si necesitas comprar un vehículo propio, procura invertir en un modelo ecológico o híbrido que funcione con biocarburantes, o en un modelo eléctrico.

Otras acciones que puedes hacer



Calcula tu emisiones de carbono y descubre así dónde puedes mejorar y qué puedes hacer al respecto.



Neutraliza tu huella de carbono (en general o la de una actividad específica, como por ejemplo un viaje que has realizado en avión) con una donación a proyectos de adaptación y mitigación climática a través de páginas como Carbon Fund, Climate Care, Terrapass, Carbon Footprint o Atmosfair.



Compra, siempre que puedas, de proximidad. Tanto si se trata de comida como si se trata de ropa, objetos decorativos, cosméticos o lavadoras. Si puedes encontrar una opción local o de proximidad, estarás reduciendo emisiones en el ámbito del transporte, apostando por la economía local y por pequeños negocios, y siendo socialmente responsable.



Reduce tu uso de papel en casa y en la oficina, apostando en su lugar por facturas electrónicas, agendas digitales, pizarras para hacer lluvias de ideas..., reutilizando tanto como puedas (reaprovechando papeles, imprimiendo por ambas caras, utilizando servilletas reutilizables en vez de servilletas de papel, o pañuelos de tela en vez de pañuelos de papel...) y apoyando el uso de papel reciclado cuando sea necesario su uso.



Apoya siempre que puedas los productos de comercio justo, ya que no solo garantizan el respeto de los derechos humanos y unas condiciones laborales dignas y justas, sino también técnicas y procesos respetuosos con el medioambiente, cultivos orgánicos, negocios locales e ingredientes de calidad.



Siempre que necesites comprar algo, intenta averiguar si puedes elegir un producto de segunda mano en vez de uno nuevo. Especialmente si se trata de ropa, muebles y electrodomésticos. Muchas veces, a pesar de ser de segunda mano, encontramos objetos completamente nuevos y de gran calidad. Sencillamente, alguien se cansó de ellos o no les encontró utilidad en su vida. ¡Tal vez tú seas la persona que pueda darles uso y aprovechar todos esos recursos que se invirtieron en su producción!



Siempre que necesites comprar algo nuevo, busca productos de calidad y que puedan durarte mucho, mucho tiempo. Intenta huir de la obsolescencia programada y asegúrate de que puedes reparar fácilmente tu nueva adquisición si alguna vez tienes algún problema con ella.



Cuando tengas que deshacerte de algún objeto, sea un ordenador portátil o sea un abrigo que está muy desgastado, investiga bien cuál es la mejor forma de desprenderte de él. ¿Es reciclable? ¿Tienes que llevarlo a un punto de recogida específico? ¿Tienes que quitarle alguna pieza antes? ¿Puedes donarlo a algún sitio?

ACCIÓN CLIMÁTICA A NIVEL COLECTIVO

A veces emprender acción a nivel individual es todo un reto que nos lleva tiempo y esfuerzo. Otras veces, no obstante, parece que se nos queda corto. Ahorramos tanta agua y energía como pode-



Este libro está impreso en papel ecológico y con tintas ecológicas a base de aceites naturales de origen vegetal. La madera usada para el papel proviene de bosques gestionados según los criterios del Forest Stewardship Council, que incluyen entre otras cosas medidas de gestión sostenible del bosque en los aspectos ecológicos, sociales y económicos. La cola usada para la encuadernación está libre de componentes de origen animal y el material usado para las cubiertas no contiene plástico.