

Acciones diarias para luchar contra el cambio climático

Por Julia Haskins

Cada día enfrentamos incontables decisiones en relación con el cuidado del medio ambiente. ¿Conducir o viajar en transporte público? ¿Tomar un baño de inmersión o una ducha rápida? Puede parecer que estas decisiones no suman mucho, pero tienen mucha importancia para el medio ambiente, y a su vez, reducen el cambio climático.

Si cree que sus acciones no tienen importancia, considere esto: los estudios muestran que su huella de carbono, es decir, el total de sus emisiones de gases de efecto invernadero, pueden disminuir si

toma medidas simples como comer menos carne, disminuir los viajes en avión y dejar de conducir un automóvil.

Estamos padeciendo los efectos del cambio climático en grandes y pequeños aspectos, y es nuestra responsabilidad

hacer todo lo posible para frenarlo. ¿No sabe por dónde comenzar? Revise estos consejos para ser un protector del medio ambiente todos los días. ¡Es más fácil de lo que usted cree!

Reducir, reutilizar, reciclar

Es probable que haya oído esta frase antes y que no le haya prestado mucha atención, pero sigue siendo una de las mejores formas de ayudar al planeta y a su clima.

Para reducir, considere aquellas cosas que usa más de lo necesario. Lleve su propia bolsa reutilizable en lugar de usar una bolsa de plástico cada vez que va al supermercado. Solo tome las



>> Para más información, visite www.apha.org/climate

servilletas necesarias en un restaurante y lleve siempre su propia botella de agua para evitar gastar dinero en vasos y botellas descartables. Generalmente puede hacer lo que necesita con menos, si toma un momento para detenerse a pensar sobre lo que realmente necesita.

Reutilizar significa sacar el máximo provecho posible de un producto antes de reciclarlo. Es una excelente oportunidad para encontrar un uso nuevo a algo que usted generalmente descartaría. No tire los envases de los alimentos, úselos para almacenar. Aprenda a reparar las cosas de la casa antes de sacarlas a la calle.

Siempre es una buena idea preguntarse si un objeto puede ser reciclado en lugar de tirarlo a la basura. El papel y los productos plásticos casi siempre pueden reciclarse, así como el aluminio, el cartón, la madera y algunos productos textiles. Si duda acerca de si algo puede o no reciclarse, busque el símbolo triangular dibujado con flechas que le indicará qué tipo de reciclable es y cómo

debe separarse. También puede averiguar si las tiendas locales participan en programas de reciclado.

Sea un consumidor consciente

El modo en que elige gastar su dinero tiene un alto impacto en el medio ambiente. Investigue las políticas acerca del cuidado ambiental que implementan sus compañías favoritas. Si no hacen mucho por proteger el ambiente en sus procesos de fabricación o distribución, vea qué están haciendo otras compañías para dejar una huella de carbono más pequeña en el planeta.

Otra buena manera de ser un consumidor más consciente es comprar en tiendas locales. Los mercados de agricultores, por ejemplo, le permiten probar productos frescos, variados y deliciosos que no tienen que viajar para llegar a su plato.

“A veces nos gusta comprar cosas y generalmente no pensamos dónde fueron fabricadas o de dónde vienen o cómo llegan hasta nosotros.” comenta Surili Patel, magister en Ciencias y vicedirectora del Centro para Políticas de APHA. “Comprar en un supermercado local o en un mercado de agricultores puede reducir en gran medida nuestra huella de carbono y el impacto ambiental porque los productos provienen de nuestra región, en lugar de ser transportadas desde otros países o lugares remotos dentro del país.”

Haga pequeños cambios

La doctora en salud pública y magister Natasha DeJarnett, analista de políticas de salud ambiental de APHA, le recomienda caminar por la casa para revisar el gasto energético y ver de qué modo se puede disminuir. “Es probable que deba bajar la temperatura de su calentador de agua o reprogramar el termostato de su casa,” nos dice.

Recorra cada una de las habitaciones y desenchufe todos los productos de electrónica que no están en uso para asegurarse de desconectar los cargadores.

También reemplace sus bombillas de luz incandescente por bombas LED que ahorran mucha más energía.



toma medidas simples como comer menos carne, disminuir los viajes en avión y dejar de conducir un automóvil.

Estamos padeciendo los efectos del cambio climático en grandes y pequeños aspectos, y es nuestra responsabilidad

hacer todo lo posible para frenarlo. ¿No sabe por dónde comenzar? Revise estos consejos para ser un protector del medio ambiente todos los días. ¡Es más fácil de lo que usted cree!

Reducir, reutilizar, reciclar

Es probable que haya oído esta frase antes y que no le haya prestado mucha atención, pero sigue siendo una de las mejores formas de ayudar al planeta y a su clima.

Para reducir, considere aquellas cosas que usa más de lo necesario. Lleve su propia bolsa reutilizable en lugar de usar una bolsa de plástico cada vez que va al supermercado. Solo tome las

Marque la diferencia con un traslado cuidadoso

Moverse con el medio ambiente en mente es bueno para su salud y para su bolsillo. Para viajes cortos, cambie su auto por el transporte público o, mejor aún, camine o use su bicicleta para llegar a su destino. También puede compartir un vehículo con vecinos o compañeros de trabajo. La mayoría de los servicios de viajes compartidos también tienen opciones de vehículos compartidos. Si necesita viajar para hacer reuniones de trabajo, pregunte si en lugar de reuniones, puede realizar teleconferencias. Podrá ahorrar tiempo, dinero y energía, además de detener el avance del cambio climático.

“El teletrabajo es un modo excelente de reducir la huella de carbono, porque no necesita ir a la oficina,” cuenta Patel. “Use tecnologías como las videoconferencias para sentirse conectado con sus compañeros de trabajo, sin la necesidad de trasladarse distancias largas.”



Fotos cortesía de iStockphoto: Familia, Kali9; ciclista, LarsZahnerPhotography; bolsa, Kevinjeon00; termostato, Olivier Le Moal; botella, Bdspon