

Ser ecológico para llevar una vida más saludable se traduce en un mundo más limpio

Por Teddi Dineley Johnson

Edificios verdes. Energía verde. Limpieza verde. Hace un tiempo atrás, el verde era solamente un color en su caja de ceras de colores o una palabra que usaba el vecino para describir su mano para las plantas.

Actualmente, "verde" se ha convertido en la expresión universal para todas las cosas ecológicas. Como residente de un planeta cada vez más frágil, naturalmente siente deseos de hacer algo para ayudar al medioambiente, así que recicla, usa el transporte público cuando puede y nunca deja correr el agua cuando se cepilla los dientes. Pero cuando participa en la protección del medioambiente, es importante tener en cuenta que vivir de manera ecológica también puede mejorar su salud.

Por ejemplo, se pueden reducir las emisiones de dióxido de carbono de diversas maneras, y eso puede beneficiar su salud y el medioambiente local, dice Jill Litt, profesora adjunta de Salud Medioambiental de la Universidad de Colorado.

"Al decidir usar su bicicleta o caminar para ir a trabajar o hacer diligencias, no solamente reduce el consumo de combustibles fósiles sino que también aumenta la actividad física en su tiempo

Echar mano a la salud

No es necesario que tenga mano para la jardinería, y menos un patio, para cultivar sus propios vegetales y hierbas. En muchas comunidades, las personas están descubriendo el placer de compartir las palas en los jardines comunitarios. La jardinería orgánica también está ganando popularidad.

"Los métodos de jardinería orgánica son mejores para el medioambiente", asegura Susan B. Foerster, MPH, RD, directora de la Sección de Nutrición y Prevención de Cáncer del Departamento de Salud Pública de California. "Algunas pruebas muestran un contenido superior de nutrientes y muchas personas piensan que el sabor es mejor".

Si no le agrada trabajar la tierra, los mercados al aire libre son su mejor opción.

Comprar productos "locales" es bueno para la salud medioambiental ya que reduce la cantidad de combustible necesario para preparar, embalar y transportar las frutas y verduras por miles de millas en barco, tren o camión.



libre y posiblemente la oportunidad de conectarse con otras personas," afirma Litt.

Ecología en el hogar

Los productos de limpieza domésticos convencionales pueden tener sustancias químicas que contaminan el medioambiente y dejan residuos en su fregadero, encimera y pisos. Tome prestado algunos ingredientes de la lista de compras que tenía su bisabuela. Hace décadas, las personas confiaban en unos pocos artículos económicos y simples para mantener sus casas limpias, frescas y sin insectos indeseados. Para limpiar las bañeras y los azulejos de una manera natural, la Agencia de Protección Ambiental (EPA) sugiere frotar bicarbonato de sodio común sobre la superficie con una esponja húmeda y después enjuagar con agua.

Ecología en el trabajo

El estadounidense promedio genera toneladas de dióxido de carbono por año al viajar de su casa al trabajo en horas pico de tráfico. Puede aliviar la tensión si comparte viajes, usa el transporte público, opta por la bicicleta, camina o trabaja desde su hogar. Puede ser ecológico en su trabajo si lleva un almuerzo saludable en un contenedor reutilizable y come con utensilios y platos reutilizables. Además, usar una taza de cerámica para su café, en vez de un recipiente de papel o poliestireno, reducirá los residuos y probablemente tenga mucho mejor sabor.

Ahorro de energía

El agradable zumbido de la lavadora, la secadora, el lavavajillas y el refrigerador son algunos de los sonidos tranquilizadores de su hogar y, como muchos estadounidenses, hay momentos en los que estos electrodomésticos funcionan al unísono, especialmente los domingos a la noche cuando todos se preparan para otra semana agitada. Pero a medida que el consumo de energía aumenta, también lo hace la contaminación del aire generada por las centrales eléctricas que funcionan con combustibles fósiles, sin mencionar su factura de electricidad. Según el Departamento de Energía de los Estados Unidos, los electrodomésticos y aparatos electrónicos de su casa componen el 20 por ciento de sus facturas de electricidad. Cuanta más energía consume en su hogar, más arduamente deben funcionar las centrales eléctricas y más se contamina el medioambiente.

Para ahorrar energía y costos, el Departamento de Energía de los Estados Unidos les recomien-



da a los propietarios lo siguiente:

* Lave la ropa con agua fría o tibia cuando sea posible. De hecho, el agua fría siempre es suficiente para el ciclo de enjuague.

* Selle correctamente las grietas y aberturas que haya en su casa por donde se pueda escapar el aire. Comprobar el aislamiento de su hogar es una de las formas más rápidas de reducir el gasto de energía y mirar por su bolsillo también.

* Compre electrodomésticos y artefactos electrónicos que ahorren energía y tengan las etiquetas "Energy Star" y "EnergyGuide."

* Baje el ajuste del termostato en su calentador de agua. Por cada reducción de 10 grados en la temperatura del agua, puede ahorrar entre un 3 y un 5 por ciento en costos de energía.

Además, algunos fabricantes configuran el termostato del calentador de agua en 140 grados, pero 120 ó 115 grados es suficiente para la mayoría de los hogares, y disminuir la temperatura puede prevenir quemaduras.

El "Power Profiler" (Perfil de energía) del sitio web de EPA puede calcular el grado de contaminación de aire

que produce el consumo de electricidad de su casa y cómo se acumula su consumo nacionalmente.

Para acceder al perfil, visite www.epa.gov/solar/power-profiler.htm.

Es posible que no tenga control sobre lo ecológicos que son los materiales que usa en su oficina, pero puede ser ecológico en el trabajo si lleva un almuerzo saludable en un contenedor reutilizable y come con utensilios y platos reutilizables. Además, usar una taza de cerámica para su café, en vez de un recipiente de papel o poliestireno, reducirá los residuos y probablemente tenga mucho mejor sabor.

