

Reducir Nuestra Huella Ambiental ¿Por dónde empezar?

Autor: Angela López Cruz

En mi opinión, se necesita de un cambio de pensamiento en cuanto a nuestra forma de consumir para que podamos ir reduciendo nuestra huella ambiental poco a poco. Necesitamos tomar consciencia de que todo lo que consumimos (es decir: comemos, tomamos, nuestra ropa, nuestros coches, los materiales con lo que está hecha nuestra casa, etc., etc.) todo, todo, tiene una huella ambiental.

Es mucha el agua y la energía necesaria y muchas también las emisiones de carbono que se generan para la fabricación y transporte de cualquier producto que llega a nosotros. Una vez que nos deja de ser útil y lo transformamos en desecho viene entonces la otra parte, muchos desechos al no ser propiamente manejados terminan contaminando lagos, ríos y mares. En el mejor de los casos y si vivimos en una ciudad o comunidad con separación de desechos, algunos de ellos se conducen a plantas especializadas para reciclarlos. Los procesos de reciclado también generan contaminación y necesitan de recursos.

Entonces, REDUCIR nuestro consumo es la manera más sencilla para contribuir con el cuidado del medio ambiente. El mejor ejemplo de las cosas innecesarias que utilizábamos en nuestra vida diaria y que poco a poco hemos ido dejando como sociedad gracias a la concientización mundial de los últimos años son los residuos plásticos de un solo uso como popotes, bolsas y botellas de agua. Ha tomado tiempo volvernos conscientes de lo innecesario que son esos artículos, pero creo que, con más información, poco a poco, todos podemos lograr reducir nuestra huella ambiental.

Una Vida Sin Plástico

Reutilizar y reciclar es lo mínimo que podemos hacer con los desechos plásticos ya producidos, sin embargo, ningún vertedero o planta de tratamiento será suficiente si seguimos generando tanta basura. #JuliosinPlástico es una iniciativa que inició en 2011 y se ha convertido en un movimiento mundial con la visión de lograr un mundo sin plástico. Su creadora Rebecca Prince-Ruiz, una experta en manejo de residuos australiana, al visitar una planta de reciclaje cayó en cuenta que más allá de reciclar, la solución está en “no producir” más desechos. Plastic Free July (Julio sin Plástico) es una invitación a cambiar nuestros hábitos de consumo para dejar de producir desechos plásticos de un solo uso (o desechables, como los conocemos en México). Empieza con un mes para hacerlo más viable o alcanzable. Es un granito de arena que todos podemos hacer para ayudar en la crisis ambiental.

Como parte de mi búsqueda por vivir una vida con menor impacto ambiental llevo intentando este reto ya por 4 años. Han sido meses de mucho aprendizaje y de vivir una vida más próxima a lo que predico como ambientalista y cada año me va un poco mejor. Lo mejor de unirse a este reto es que te hace tomar consciencia y hacer cambios en tu forma de consumo que no solamente duran un mes, sino que se vuelven parte de tu estilo de vida. A continuación, describo algunas ideas que yo he puesto en práctica a partir de esta iniciativa.

1. Mercados y tiendas a granel en lugar del supermercado

Puedes llevar tus envases de vidrio para comprar granos, avena, frutas secas, etc., shampoo y hasta productos de limpieza a granel. De esta forma evitas comprar cosas empaquetadas. En los pequeños pueblos es más común encontrar tiendas a granel, en las ciudades también se encuentran en algunos mercados tradicionales y también en versión hípster. Los supermercados además de vender casi todo empaquetado, muchas veces te obligan a poner tu fruta o tu verdura en bolsas de plástico para pesarla y etiquetarla, por eso es mejor ir a mercados o lugares en donde esto no es necesario.

2. Bolsas de tela, tupperts y 'beeswraps'

Las bolsas de plástico contaminan nuestros mares y envenenan a la fauna animal que las confunden con comida. Es bastante fácil tener siempre con nosotros bolsas de tela para hacer nuestras compras, al igual que cuando decidimos ir de compras llevar tupperts o tupperts plegables que puedes utilizar para comprar directamente del super o el mercado, por ejemplo quesos, jamón, etc. Los beeswraps pueden ser otra opción, son pedazos de tela cubiertos de cera de abeja, que también puedes hacerlos tú mismo. Puedes usarlos también para cuando compras comida para llevar y así poder rechazar uncel o algún otro envase desechable.

3. Copa menstrual

Por el simple hecho de ser mujeres, generamos el doble de basura que un hombre (en tampones y toallas femeninas) durante nuestras vidas. Me pareció que este cambio tan sencillo es la mejor forma de dejar de generar residuos femeninos. Lunete es la marca finlandesa, yo la recomiendo porque es la única que he probado y me ha salido muy buena. Hay varias marcas mexicanas que parecen ser tan buenas como esa y que probaré en algún momento.

4. Envases de papel, cartón o vidrio

Para evitar residuos plásticos innecesarios es mejor preferir envases de vidrio para alimentos y de papel o cartón para productos de higiene como jabones y desodorantes. Lauren Singer inició el movimiento Vivir Cero Basura que sigo hace mucho tiempo y que creó un sitio de internet para mostrar su camino y múltiples soluciones. Empezó en 2012 y ahora tiene una tienda online en donde vende productos para hacer más fácil vivir sin generar basura. Tiempo después conocí a Gaby Baeza, una chica mexicana que inició un Proyecto de Vivir Cero Basura junto con su familia y que ahora dirige un movimiento en Facebook llamado Reto por la Tierra que te invito a seguir si estás interesado en saber más de esto.

5. Botella para Agua y Pocillo o termo para café

Algo sencillo de hacer es traer siempre con nosotros una botella para rellenar de agua natural y un termo para llevar café y así poder rechazar un envase que terminaría en la basura. En este sitio de internet puedes encontrar varias opciones: <https://ceroplastico.com/tienda/30-termos-y-botellas>

Una Vida más Consiente es una Vida más Sana

Si intentamos vivir de una manera más sencilla nos daremos cuenta de que vivir con menos además de ahorrarnos dinero, le ahorrará mucha basura al planeta y nos traerá como resultado una vida más sana. Dejar de consumir bebidas como refrescos o jugos envasados y preparar en casa tus propios alimentos y productos hará que consumas menos plásticos y además que conozcas lo que en realidad estás comiendo.



Por ejemplo, yo preparo mi propia “leche de almendra” cada tercer día sencillamente dejando remojar 20 almendras por litro de agua durante la noche, a la mañana siguiente licúo y listo.

Preferir caminar, moverte en bicicleta o en transporte público siempre antes que usar un coche es una decisión que puede cambiar nuestra vida de manera muy positiva. Al viajar puedes preferir hospedajes conscientes del cuidado del medio ambiente (lugares en donde se hacen cargo de los residuos, separándolos y llevando a reciclar, con baños secos, composta, huertos, captación de lluvia, etc.).

Los vuelos en avión emiten muchas emisiones de carbono. Un solo vuelo emite tantas emisiones como una persona promedio de muchos países en todo un año. Cuando no puedo evitar volar, compro créditos de carbono (o compensaciones de carbono) a través de Gold Standard, de tal forma que mis vuelos acaban siendo carbono neutral. El sitio mismo te ayuda a calcular tu huella de carbono, calculada en toneladas de CO2 equivalente, y te ofrece compensar esas toneladas comprando certificados de emisiones evitadas por esa misma cantidad (lo que en inglés se llama carbon offset).

Tags: [Plastic Free July](#), [beeswraps](#), [tuppers plegables](#), [Lunete](#), [Vivir Cero Basura](#), [Reto por la Tierra](#), [Gold Standard](#).

Acerca del autor: Soy arquitecta egresada en 2007 de la UDLAP, con maestría en Urbanismo y Especialización en Desarrollo Sostenible por TU Delft en Países Bajos. Soy activista climática y mentora de The Climate Reality Project.

Este 2019, estoy viajando con mi esposo en una bicicleta de bambú hecha por mí misma. Estamos buscando reducir nuestra huella ambiental lo más posible, aprendiendo mucho de otros y compartiendo nuestra visión por los países que hemos visitado.

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/angelalopezcruz>

Twitter: [@angielopezcruz](#)

Blog: www.enbicipalsur.com

IG: <https://www.instagram.com/enbicipalsur/>