

Columna de opinión

¿Cómo vivir sin acabar con el Planeta?

Por Karimen León Flández. Licenciada en Medicina y Cirugía General por la Universidad San Martín de Porres (Perú). Residente del Servicio de Medicina Preventiva y Salud Pública en Hospital Clínico San Carlos.

Fecha de publicación: 22/06/2012

Hoy en día vivimos varios fenómenos extraños, como son el cambio climático y la alteración del equilibrio entre distintas especies. Estos, entre otros indican que nuestra relación con el Planeta no va bien.

El cambio climático ha originado que, en un Mediterráneo cada vez más caliente, existan menos peces y tortugas, en el cual ha tomado lugar una invasión de medusas. Asimismo podemos ver bosques ardiendo, glaciares derritiéndose a una velocidad inimaginable, huracanes de mayor intensidad, más sequías e inundaciones.

En nuestros mares ha nacido una nueva especie, el plástico. Se puede ver que este nuevo protagonista ha traído 13000 fragmentos por cada kilómetro cuadrado. El deterioro de la capa de ozono hace que nos llegue más radiación UV y que enfermedades respiratorias, alergias y el cáncer vayan en aumento.

¡Vivimos en un Planeta que ha encendido todas las alarmas!

Nuestro mundo se encuentra dividido. Un mundo rico constituido por una sociedad de consumo y uno pobre constituido por la mitad de la población mundial y que vive con menos de dos euros al día. África es un continente muy rico en recursos naturales, pero con altas tasas de pobreza.

¿Sabías que 1200 millones de personas no tienen agua potable? ¿Y que cada año mueren 10 millones de niños y niñas menores de cinco años por causas de enfermedades curables?

Tenemos un reto pendiente, y es hacer que el planeta vuelva al equilibrio para que miles de millones de personas vivan dignamente y puedan cubrir sus necesidades básicas. Actualmente, solo el 20% de la población mundial consume el 80% recursos.

Ya hace un tiempo atrás, el famoso pensador hindú Gandhi nos decía: *“La naturaleza nos prodiga lo suficiente para satisfacer las necesidades de todos, pero no la codicia de todos”*.

Todo esto se aleja con la nueva era del consumismo junto a la publicidad engañosa que se cuela en nuestras vidas, bajo todos los medios, ofreciéndote un cuerpo perfecto, el coche de tus sueños, ropa de última moda, joyas, viajes, entre otros.

¿Tienes conocimientos acerca de la cantidad de basura que generamos en nuestro país? ¡Mas de 500 kilos de basura por persona cada año! y sigue en aumento. Aprende a reducir, reutilizar y reciclar la basura.

De todos los productos que tiramos, el premio mayor se lo lleva la *bolsa de plástico*. Se fabrican billones al año y terminan en ríos y mares, contaminando nuestro Planeta y medio ambiente. Añadido a esto debemos saber que los incineradores no son la solución, ya que emiten a la atmósfera compuestos altamente tóxicos perjudiciales para todos nosotros y nuestro alrededor.

Es mejor si utilizas bolsas reutilizables de preferencia de tela, trata de llevar una siempre contigo, por si te surge una compra inesperada. Para evitar esta nueva plaga, varios países, han decidido darle un valor adicional e incluso prohibir la venta de las mismas.

Hoy en día es posible incluso reciclar tu móvil, infórmate en www.donatumovil.org, www.tragamovil.com.

Procura utilizar los contenedores de recogida de pilas usadas, ¡no las tires a la basura ya que son muy contaminantes! Opta por calculadoras solares, juegos sin pilas, enchufando directamente a los suministros de energía.

Ahorra energía evitando derrocharla inútilmente. Elige la energía limpia y renovable.

Apaga tus equipos eléctricos desconectándolos de la corriente eléctrica, procura abrir la nevera el menor tiempo posible y recuerda apagar la luz cuando no la necesites. En el ordenador, aplica el programa de ahorro de energía. Apaga la impresora, escáner o altavoces cuando no los utilices.
¡Aplica estos pequeños trucos, y ayudarás muchísimo!

El agua es un recurso valioso y limitado. ¡NO LA DEJES CORRER! Acostúmbrate a cerrar el grifo cuando no la necesites. Arregla siempre el grifo y la cisterna que gotea, tu billetera y tu planeta te lo agradecerán.

Cuando vayas de compras, busca el sello FAIRTRADE, el cual certifica que el producto que lo lleva cumple los criterios de Comercio Justo. Un sistema que permite vivir dignamente gracias a su trabajo a familias, grupos de mujeres o talleres para discapacitados de las zonas más empobrecidas de África, América Latina y Asia. Anima a tu familia y amigos a que lo hagan.

En nuestro país consumimos unos 170 kilos de papel por persona, cada año. El 80% de los bosques primarios del Planeta ya han sido destruidos. Evita el despilfarro de papel, madera, utiliza papel reciclado y recicla el ya usado. Deposita el papel reciclado en un contenedor de color azul y los envases tetra brick van al contenedor amarillo.

Desplazarnos hoy en día, tiene un elevado coste humano, social y ambiental. El ferrocarril es el medio de transporte más seguro eficiente y ecológico. Si en la ciudad utilizas el transporte publico, contribuyes a reducir la contaminación del aire que respiras. Para distancias cortas, puedes aprovechar y dar un paseo. Una ciudad con menos coches es una ciudad más habitable y más saludable.

Hoy somos victimas de un enemigo invisible, los tóxicos. Estos se encuentran en una multitud de ambientadores, productos de limpieza, artículos de PVC,

plásticos, insecticidas, pinturas, ropa, calzado, incluso cosméticos y alimentos. Las sustancias tóxicas alteran nuestros sistemas y nos producen enfermedades. Opta por las alternativas naturales, visita tiendas de productos biológicos y herbolarios, utiliza cosméticos y tejidos naturales.

La flota pesquera industrial arrasa los fondos marinos. La agricultura intensiva utiliza pesticidas y fertilizantes químicos que envenenan los campos y el agua, dejan residuos en los alimentos. Alimentos preparados hacen que un montón de aditivos químicos se cuecen en nuestro plato: colorantes, conservantes, estabilizantes perjudicando nuestra salud y el medio ambiente.

Recuerda **ahorra agua, ahorra energía, contamina menos, genera menos residuos.**

¡Tú eres parte de la solución, no te quedes fuera!

Fuente: Cómo vivir sin acabar con el planeta. Manual para jóvenes inquietos (... y adultos preocupados). Web: www.nortesur.org