

# Módulo VI: Hábitos de vida sostenible



# Módulo VI: Hábitos de vida sostenible

## 1. ¿Qué son los hábitos de vida sostenibles?

Los hábitos de vida son nuestras actividades y comportamientos ordinarios, es decir, nuestras acciones y costumbres diarias.

Con el paso de los años, los hábitos de vida diarios han evolucionado enormemente. En la actualidad, hacemos la compra a través de Internet, vemos mucho más la televisión (en detrimento de otras actividades), caminamos menos (y si lo hacemos es en zonas donde el caminar se convierte en toda una aventura, etc.), estamos gran cantidad de tiempo sentados frente a nuestros ordenadores. En definitiva, nuestra vida es enormemente sedentaria.

Es decir, aunque no lo creamos, los hábitos de vida saludables se están abandonando. De la misma manera, se pierde el concepto de “vivir gracias a lo natural pero sin abusar de la Naturaleza” que es lo que hoy llamaríamos “desarrollo sostenible”. Debido al nuevo estilo de vida que estamos desarrollando, no tenemos claras cuáles son las implicaciones de nuestras actividades sobre el medio ambiente.

Desde las entidades de carácter medioambiental, se intenta promover no sólo hábitos de vida saludables (es decir, beneficiosos para la salud) sino que éstos respeten y protejan el medio ambiente. El objetivo es que el desarrollo social, económico y cultural, vaya asociado a un **desarrollo sostenible**, entendido como “**la satisfacción de las necesidades de las generaciones presentes sin comprometer la satisfacción de las necesidades de las generaciones futuras**”.

Actualmente, casi todas las actividades que realizamos conllevan (aunque no seamos conscientes de ello) una serie de consecuencias sobre el medio ambiente. Encender un interruptor, abrir un grifo, etc., son acciones cotidianas, que casi no nos damos cuenta de que las hacemos pero, ¿qué implicaciones tienen estas actividades sobre el medio ambiente?

Las implicaciones son muchas:

- **Malgasto de recursos naturales** (mineros, combustibles, suelos, aguas, etc.)
- **Contaminación de la atmósfera:** por ejemplo, las centrales generadoras de energía eléctrica emiten grandes cantidades de gases con efecto invernadero.



*Fábrica generadora de Energía eléctrica.*

- **Contaminación de las aguas:** nuestra actividad diaria provoca que sean vertidos desde la red de alcantarillado de las ciudades hacia las corrientes de agua naturales, miles de litros de agua que se encuentran contaminados con una enorme variedad de productos nocivos para la salud y el medio ambiente: jabones, aceites y grasas, materia orgánica disuelta, productos químicos, etc.
- **Generación de enormes cantidades de residuos:** Nuestro actual estilo de vida, en el que se utilizan enormes cantidades de productos desechables así como de envases, provocan un aumento de la cantidad de residuos generados, con el consecuente problema para su gestión.



*Residuos acumulados en un vertedero incontrolado*

- **Dependencia de los recursos no renovables** (petróleo, carbón, etc.) para la producción de energía. Las fuentes de energía renovables deben implantarse en los próximos años.

- **Deforestación y pérdida de biodiversidad**



*La tala abusiva de bosques acentúa la pérdida de biodiversidad*

- **Desertificación**, es decir, explotación y degradación del suelo con actividades como agricultura intensiva, urbanización descontrolada, etc. Que provoca que el suelo fértil pierda total o parcialmente su potencial de producción.

## 2. La Huella Ecológica

La HUELLA ECOLÓGICA es un indicador que se utiliza para conocer cuál es el impacto de unos determinados estilos de vida sobre el medio ambiente.

**Se utiliza, por tanto, para conocer qué efectos y cómo afectan nuestros hábitos de vida al medio ambiente que nos rodea y qué área de producción de recursos es necesaria para poder mantener los hábitos de vida de las personas y asimilar los residuos que generamos.**

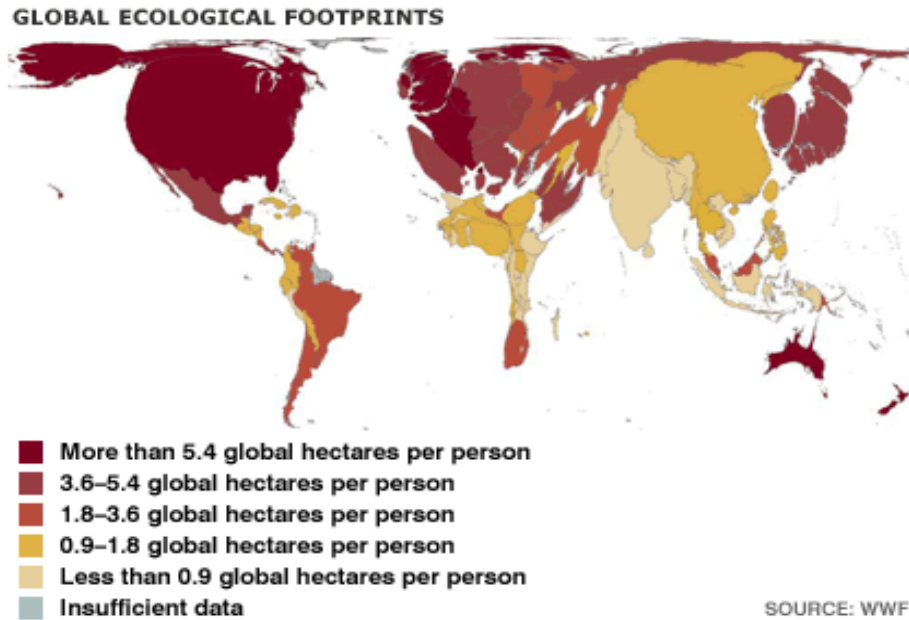
Desde el nacimiento de este concepto en el año 1996, se han elaborado enormes cantidades de informes en lo que se calcula la huella ecológica media por países.

Gracias a estos informes conocemos que nuestro actual estilo de vida es incompatible con la conservación del medio ambiente, ya que *“necesitaríamos los recursos y capacidad de asimilación, de varios planetas como la Tierra para poder mantener nuestro nivel de vida”*.

Esta afirmación es posible, debido a que se ha calculado que existen 2.1 hectáreas de espacio biológicamente productivo por habitante en la Tierra, pero la Huella Ecológica promedio mundial es de 2,9 hectáreas por persona. Esto significa que **la humanidad está sobrepasando la capacidad ecológica del planeta en casi un 35%**.

Es decir, tomamos más de lo que la naturaleza nos puede dar y eliminamos más residuos de lo que el planeta puede asimilar.

En el siguiente gráfico, podemos ver la huella ecológica por países:

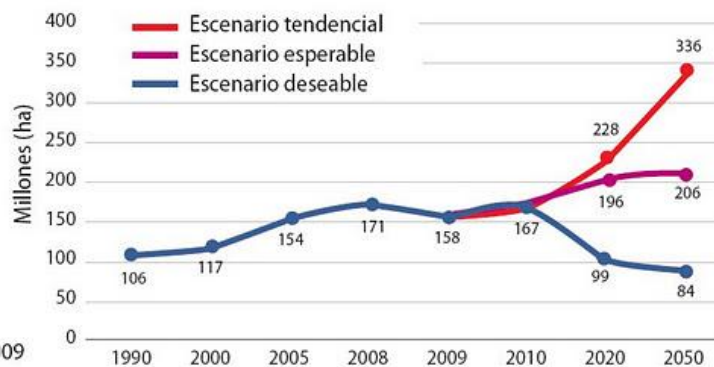


Countries are shown in proportion to the amount of natural resources they consume.

Como vemos en el gráfico, la huella ecológica de la mayoría de los países desarrollados está muy por encima de la capacidad biológica de la Tierra.

Cabe destacar el hecho de que es EE.UU el país en el que la huella ecológica es enormemente alta debido a los hábitos de vida que desarrollan (poseen varias casas, varios vehículos que utilizan para distancias muy cortas, etc.), hábitos que, desafortunadamente, el resto de países desarrollados ha tomado como modelo a seguir.

**GRÁFICO: ESCENARIOS TENDENCIAL, ESPERABLE Y DESEABLE DE LA HUELLA ECOLÓGICA URBANA EN ESPAÑA (ESTIMADA A PARTIR DE LA CIUDAD MEDIA)**



Fuente: OSE 2009

En España, vemos que la evolución de la huella ecológica es ascendente, llegando en 2009 a superar las 6,4 has por habitante. El sector que más influye en este resultado es el de la Energía, ya que cada vez se consume más energía y se utiliza una enorme cantidad de recursos no renovables para poder generarla. La consecuencia de este tipo de actividades es la emisión de gran cantidad de sustancias nocivas, sobre todo a la atmósfera.

Afortunadamente, la conciencia ambiental de la población está cambiando de manera gradual, lo que nos lleva a desarrollar actividades que son cada vez más respetuosas con el medio ambiente (separación de basuras en el domicilio, sistemas domésticos para el ahorro de agua, etc.). Sin embargo no son suficientes, ya que aún tenemos muy arraigado el modelo de desarrollo desmedido. Aún nos queda mucho camino por recorrer.

### ¿Cómo puedo contribuir a disminuir la huella ecológica de mi país?

Aunque no seamos muy conscientes de ello, el hecho de que tengamos hábitos de vida respetuosos con el medio ambiente hace que podamos contribuir en la reducción de la huella ecológica del país en el que residimos.

Todos tenemos un impacto directo sobre el medio ambiente debido a nuestras actividades diarias, por lo que también podemos calcular nuestra propia huella ecológica. El reducir nuestra huella ecológica personal implica contribuir a reducir, en una pequeña pero siempre importante parte, la huella ecológica de nuestro país. Es por ello que este sistema, además de muy entretenido, curioso y didáctico, nos ayuda a ser más responsables con el medio ambiente a nivel mundial.

Podemos calcular nuestra huella ecológica a través de las aplicaciones que ponen a nuestra disposición multitud de organizaciones.

La **Fundación Vida Sostenible**, nos permite calcular nuestra huella ecológica para factores de nuestra vida diaria:

- Consumo de energía
- Consumo de agua
- Uso de transporte
- Residuos y materiales

Calcula tu huella ecológica y obtén consejos que te ayudarán a reducirla

(Pincha en la imagen o acude a

<http://www.vidasostenible.org/ciudadanos/a1.asp>



### 3. Consumo responsable

El consumo de materiales y productos elaborados ha pasado de ser una mera acción necesaria para conseguir recursos, a ser un factor clave tanto a nivel económico como social. No sólo se trata de conseguir los recursos necesarios para poder vivir, sino que ha pasado a ser un acto social en el que se intenta mostrar un determinado estatus.

Este tipo de consumo se lleva a cabo sobre todo desde los países desarrollados, y conlleva una serie de impactos sobre el medio ambiente, debido a que el planeta no puede soportar la presión que el hombre está ejerciendo sobre él en la obtención de recursos y en la creación de productos de desecho.

Las consecuencias de este consumo de recursos y creación de productos de residuos, tiene una serie de consecuencias sobre el medio socioeconómico y ambiental:

1. Los países más pobres no reciben la riqueza que se genera debido al comercio. Muy al contrario, son los que proporcionan a los países desarrollados las materias primas para la elaboración de productos de venta final, pero no reciben ingresos excepcionales por ello. De esta manera, se promueve la pobreza desde los países más ricos.
2. Explotación infantil. 250 millones de niños menores de 14 años trabajan en agricultura (el 90%), minería, industria, etc., y la mitad de ellos lo hacen en condiciones de esclavitud.



*Niño trabajando en India. Fuente: El Mundo*

3. Generación de empleo en condiciones precarias a lo largo de todo el mundo.
4. Impactos ambientales graves, debido al consumo indiscriminado de toda clase de recursos.

Es por ello que se hace necesario establecer una nueva corriente de “**CONSUMO Y COMERCIO RESPONSABLE**” entre los consumidores de todo el mundo y, en especial, entre los del primer mundo.

A la hora de consumir nuevos productos, debemos preguntarnos dos cuestiones sumamente importantes:

- A. **Las consecuencias sociales** de la realización del producto: debemos centrarnos en el fomento de la igualdad social y económica, por lo que la mejor opción es la compra de productos de comercio justo siempre que nos sea posible. Existen actualmente **tres sellos de comercio justo**:
  - TRANSFAIR
  - MAX HAAVELAR (Holanda)
  - FAIRTRADE (Gran Bretaña)
- B. Las **consecuencias ecológicas**: el modelo actual es una agricultura, pesca y ganadería de explotación intensiva, en el que no se tiene en cuenta criterios ecológicos. Para contribuir a una producción más racional, debemos potenciar la **compra de alimentos ecológicos**. Podemos acudir a tiendas que poseen estos productos de manera exclusiva, o directamente a los productores, fomentando así el trabajo y economía local y rural de nuestro país.

Existen en la red, espacios especializados en este tipo de productos, como por ejemplo: <http://www.elmercadoecologico.com>.

La agricultura ecológica posee sellos reconocidos en nuestro país por la Administración de las Comunidades Autónomas, y es una de las opciones de alimentación que más está creciendo en la actualidad. Sus ventajas son las siguientes:

- Produce alimentos saludables, es decir, beneficiosos para la salud.
- Potencia la economía y el empleo en las zonas rurales
- Contribuye al fomento de la biodiversidad
- Desplaza a los alimentos transgénicos y de explotación intensiva.
- Contribuye a la fertilización natural del suelo.
- Disminuye el impacto visual y paisajístico de la producción agrícola y ganadera intensiva.





*El paisaje de la agricultura ecológica (imagen de la izquierda) es muy distinto al de la agricultura intensiva (imagen de la derecha)*



*Sello español que identifica los productos de agricultura ecológica*

#### **4. Consejos prácticos para una vida más sostenible y un consumo más responsable.**

##### **1. Consumo responsable:**

- a. Consume sólo lo que necesites
- b. No hagas caso de las ofertas que sólo te inducen a consumir más.
- c. Debes ser crítico: infórmate de las consecuencias sociales y ecológicas de la generación de los productos que consumes habitualmente.
- d. Acude, siempre que puedas, a tiendas con productos de comercio justo o de productos ecológicos.

- e. No consumas “pezqueñines”. Infórmate de las tallas de pescado y compra sólo aquellos productos que cumplan la normativa. Para ello, puedes consultar: [http://www.pesca2.com/tallas/tallas\\_minimas.cfm](http://www.pesca2.com/tallas/tallas_minimas.cfm).



*Compra sólo lo que necesites y respeta las tallas del pescado.*

- 2. Agua:** puedes consultar la guía específica de esta web para reducir el consumo del agua, pero aquí te damos unos mínimos consejos que te ayudarán a disminuir el consumo de este valioso recurso:
- Sustituye los baños por duchas.
  - Cierra el grifo mientras te enjabonas, te cepillas los dientes, etc.
  - Arregla las fugas de agua de cualquier tipo y utiliza sistemas de ahorro de agua en todos los grifos de la casa.
  - No utilices el fregadero o el retrete como cubo de basura. Ten en cuenta que, además de gastar agua, estás vertiendo productos contaminantes.
  - Utiliza productos de limpieza biodegradables o más naturales (por ejemplo, en vez de detergentes desengrasantes, utiliza los desengrasantes naturales, como el limón).
- 3. Energía:** puedes consultar la guía específica de esta web, donde te damos muchos más consejos para el ahorro de energía. Los más importantes son:
- Apaga siempre las luces de las habitaciones en las que no te encuentres.
  - Utiliza bombillas de bajo consumo.
  - Intenta que tu casa esté bien aislada para protegerte tanto del frío como del calor.

- d. Evita el “consumo fantasma” de aparatos eléctricos: apaga siempre los electrodomésticos del todo, para que no se queden en la opción “Standby”.
- e. Utiliza los sistemas de calefacción y refrigeración adecuados a tu casa.
- f. No compres y utilices electrodomésticos que superan tus necesidades (ejemplos: frigoríficos demasiado grandes, etc.)



*Utiliza sólo bombillas de bajo consumo*

#### **4. Transporte:**

- a. Utiliza más la bicicleta para los trayectos cortos. También puedes ir paseando a las zonas que se encuentren cerca.
- b. No utilices el automóvil para trayectos cortos ya que la relación “*consumo de combustible/espacio*” recorrido es muy alta.
- c. Si no puedes evitar utilizar el coche, intenta compartir los viajes con otras personas que hagan el mismo recorrido, de esta manera se disminuye el número de vehículos en funcionamiento y por tanto las emisiones.
- d. Utiliza el transporte público siempre que puedas.
- e. Intenta no utilizar el avión para vuelos domésticos: genera una enorme cantidad de emisiones a la atmósfera y puedes utilizar otros medios, como el tren.
- f. Ten en cuenta la contaminación acústica que generas con tu vehículo.



*Utiliza la bicicleta en trayectos cortos. Si son más largos, el transporte público.*

- 5. Residuos:** puedes consultar la guía específica de esta web, donde te damos muchos más consejos para el ahorro de energía. Los más importantes son:
- Ten presente siempre la “**regla de las tres erres**”: **Reduce** el volumen de residuos, **Reutiliza** los envases, etc., y **Recicla** todo aquello que no puedas reutilizar.
  - Evita los alimentos envasados: compra alimentos a granel en las tiendas habituales, en vez de en bandejas.
  - Evita las bolsas de plástico: utiliza siempre que puedas bolsas de tela.
  - Optimiza al máximo el uso de papel: imprime siempre a dos caras, con bajos niveles de tinta (para facilitar el reciclado) y usa papel reciclado.
  - Utiliza los **puntos limpios** de tu población: lleva pilas, electrodomésticos, productos químicos (disolventes, etc.), radiografías, aceites...



*Evita la compra de productos envasados así como las bolsas de plástico*