

Cosas que tú puedes hacer para salvar la Tierra

ISABEL PÉREZ ARELLANO



En este tipo de cuestiones los pequeños ahorros tienen mucha importancia. La tarea hercúlea de modificar nuestro estilo de vida para que vuelva a estar en equilibrio con la Tierra no es abrumadora cuando se reduce a parcelas menores de influencia que cada uno de nosotros tenemos al alcance de la mano. Así pues, aquí van unos pocos consejos:

Para ahorrar en papel

Recicla el papel y el cartón. Hay contenedores especiales para este uso. En el trabajo usa el papel conscientemente. No imprimas hojas innecesarias. Haz fotocopias a doble cara. Utiliza el papel que haya salido mal impreso o fotocopiado como papel en sucio. No dejes que te inunden el buzón con propaganda. Una cuarta parte del correo que recibimos es publicitario. Y casi la mitad de ese correo se tira a la basura sin abrirlo ni leerlo.

Para ahorrar energía

Utiliza cocina de gas en vez de eléctrica (gasta mucha energía). Cocinar con olla a presión conlleva un menor gasto de recursos energéticos. Por el contrario. El horno microondas consume gran cantidad de energía. Procura usarlo con menos frecuencia. No uses la lavadora o el lavavajillas hasta que no estén llenos. Lavar con agua caliente gasta mucha energía, en vez de eso, lava la ropa con agua tibia y aclara con agua fría (la temperatura del agua usada al aclarar no afecta a la limpieza de la ropa). La secadora de ropa consume enormes cantidades de electricidad. Para el lavavajillas es suficiente con colocar el termostato a 60º C. No uses el aire acondicionado más que en caso necesario. Ahorra en calefacción: las dobles ventanas son muy buenos aislantes del calor. La calefacción menos contaminante es el gas natural. El uso de termostatos permite aprovechar mejor el calor. Además no todas las habitaciones necesitan la misma temperatura. Hay que tener en cuenta que por cada grado que se baja la temperatura se ahorra entre un 5% y un 10% de energía. Usa fluorescentes en habitaciones como la cocina o el baño que no requieren el acogedor alumbrado de una bombilla. No dejes la luz si no vas a estar en una habitación.

Para ahorrar agua

Un grifo abierto gasta más agua de la que supones: de 5 a 10 litros por minuto. No dejes el grifo abierto mientras te lavas los dientes, te afeitas o lavas los platos. Dúchate en vez de bañarte. Utiliza agua a presión para gastar menos litros. No es necesario que salga hirviendo. Utiliza grifos con monomando. Se derrocha mucha agua en el tiempo que nos cuesta regular la temperatura. Si compras un inodoro nuevo, busca uno que tenga una tecla de ahorro y que utilice agua a presión. Si tienes un inodoro convencional puedes colocar una botella de plástico llena de agua en la cisterna, así puedes ahorrar uno o dos litros por cada uso.

Para ahorrar en otros recursos

Recicla el vidrio. Tarda unos mil años en descomponerse y en su fabricación se emplea mucha energía. En algunas ciudades ya empieza a haber contenedores especiales para el reciclaje de las latas de aluminio. Recuerda que los tetra-bricks no se tiran al contenedor de papel y cartón pues llevan una fina película de aluminio en su interior. No tires la ropa a la basura. La mayor parte ella puede servir todavía. Llévala a asociaciones para la recogida de ropa usada. Las pilas domésticas contienen metales pesados, sobre todo mercurio y cadmio, peligrosos para la

salud. Si puedes, usa pilas recargables. Si no, recicla las pilas usadas. Hay campañas de recogida. Cuando cocines, hazlo siempre en las proporciones justas para no tener que tirar comida.

Para no contaminar el entorno

Usa gasolina sin plomo. El plomo de los gases del tubo de escape perjudica el hígado, el cerebro y los riñones.

Al cambiar el aceite del coche, asegúrate de que el taller lo recicla. Si lo haces tú mismo llévalo luego a establecimientos especializados en su reciclaje.

Compra neumáticos de vida más larga, y asegúrate de su buen mantenimiento. Para fabricar cada neumático nuevo se necesita medio barril de petróleo crudo.

Trata de emplear tu coche particular lo menos posible. En vez de eso, acostúmbrate a usar el transporte público, o ve en bicicleta o paseando. Si tienes que usar el coche para ir al trabajo, compártelo con otros trabajadores.

Usa detergentes sin fosfatos. Éstos van a parar a los ríos y tienen un impacto ecológico muy grande.

Muchos de los productos de limpieza del hogar son tóxicos y contaminantes. Evita en lo posible el uso de quitamanchas, ambientadores, lejías, abrillantadores, limpiahornos, desatascadores, disolventes, etc. No compres productos innecesarios o superfluos.

Usa las papeleras. Cuando salgas al campo o vayas a la playa, llévate una bolsa para recoger los residuos que generas.

Utiliza bolsas de tela. Las bolsas de plástico no son biodegradables, y proceden del petróleo, un recurso no renovable. Además la tinta que emplean en las bolsas de plástico contiene cadmio, que al quemarse pasa a la atmósfera. Las bolsas de papel son biodegradables pero no son ecológicamente baratas.

La destrucción de la capa de ozono está directamente relacionada con los clorofluorocarbonos (CFC) y los halones. Todavía se siguen usando en la fabricación de algunos extintores, en líquidos refrigerantes de frigoríficos y en acondicionadores de aire. Comprueba las etiquetas.

Evita el llamado corcho blanco; es una espuma de poliestireno expandido. En su fabricación se usan benceno, un reconocido cancerígeno, y CFC. Además no es biodegradable.

No uses envases de aerosol (sprays) muchos llevan CFC, y aunque contengan otros gases, éstos no son inocuos.

A la hora de pintar, usa pintura de látex y no la derivada del petróleo. Para desecharla, deja que la pintura sobrante se evapore al aire libre y luego tira los restos sólidos a la basura.

Protege la vida salvaje. No compres marfil, coral ni pieles. Además puedes plantar un árbol para contribuir a la reforestación. Pero no olvides ocuparte de él periódicamente, pues el árbol necesita un poco de atención durante los primeros años.