



## ALGUNAS FORMAS DE AYUDAR AL PLANETA

**1.- CAMBIA TUS BOMBILLOS:** reemplaza tus bombillos incandescentes por bombillos fluorescentes, que consumen entre 1/5 y 1/3 de la energía que requieren los primeros. La inversión inicial es elevada, pero el gasto se amortiza con el tiempo, pues consumen mucho menos y duran más, hasta 10 veces de lo que duraría un incandescente. ¿No te gusta el color de la luz que emiten? colócalos entonces en closets, lavaderos y otros lugares en donde el color no te importe.

**2.- APAGA LAS COMPUTADORAS DE NOCHE:** apagando tu computadora en lugar de dejarla en modo de espera, puedes ahorrar hasta 40 vatios-hora por día. Si no quieres esperar el tiempo que toma arrancar la computadora, prográmala para que se encienda automáticamente unos minutos antes de que comiences a trabajar, o enciéndela mientras de tomas tu café matutino.

**3.- NO PRECALIENTES EL HORNO:** a menos que estés haciendo alguna clase de pan o postre, evita precalentar el horno. Enciéndelo cuando pongas algo en él. También, cuando quieras revisar tu comida, mira a través de la ventana de la puerta del horno, en lugar de abrirlo.

**4.- RECICLA EL VIDRIO Y EL ALUMINIO:** el reciclado del vidrio reduce la polución del aire asociada al proceso de fabricación en un 20%, y la polución de agua en un 50%. Si no se recicla, su degradación puede tomar hasta 4000 años, además, cada tonelada de vidrio reciclado ahorra el equivalente a 34 litros del combustible necesario para fabricar vidrio con materia prima. En cuanto al aluminio, se pueden hacer veinte latas recicladas con la energía que se utiliza para fabricar una sola nueva.

**5.- PAÑAL CON CONCIENCIA:** al momento que el niño aprende a controlar sus esfínteres, los padres habrán cambiado entre 5000 y 8000 pañales que constituyen una cantidad importante del total de desechos sólidos que van a los rellenos. Trata de elegir pañales de tela o pañales más "amigables con el ambiente": estarás haciendo una elección que impactará menos nuestro planeta.

**6.- SECA LA ROPA POR TENDIDO:** hazte de un tendedero para secar tu ropa con el sol y el aire. Tu ropa mantendrá su color y forma por más tiempo, y ahorrarás dinero.

**7.- COME COMIDA VEGETARIANA AL MENOS UNA VEZ A LA SEMANA:** una comida menos basada en carne ayuda al planeta y a tu dieta. Por ejemplo: producir un kilogramo de carne requiere 18000 litros de agua. También salvarás algunos árboles. Por cada hamburguesa proveniente de animales que pastan en tierras boscosas, se habrán destruido aproximadamente 5 metros cuadrados de bosque.

**8.- USA AMBOS LADOS DEL PAPEL:** configura tu impresora para que imprima por ambas caras. Y cuando termines tus documentos, no olvides ponerlos en la papelera de reciclaje.

**9.- ENVUELVE CREATIVAMENTE:** puedes reutilizar bolsas, lazos y papel de regalo. También puedes hacer algo único utilizando viejos mapas, ropas o incluso periódicos. Voltea una bolsa de compras y dale a tus niños marcadores y sellos para que hagan su propio papel de regalo.

**10.- PIENSA EN EL AGUA EMBOTELLADA:** cerca del 90% de las botellas plásticas no son recicladas; en su lugar, una botella de plástico tarda mil años en degradarse. Compra envases reusables y llénalos con agua potable, una gran elección para el ambiente, tu bolsillo, y posiblemente para tu salud.

**11.- REDUCE EL TIEMPO DE BAÑO:** Toma duchas. El baño de inmersión requiere el doble de agua y mayor gasto energético asociado a su calentamiento. Cada minuto que ahorres en la ducha puede conservar más de 38 litros de agua.

**12.- DÚCHATE CON TU PAREJA:** dúchate con tu pareja para comenzar el día con un extra de energía. No sólo habrás hecho una sabia elección para el ambiente, sino que también notarás otros beneficios.

**13.- SIEMBRA UN ÁRBOL:** es bueno para el aire y la tierra, da sombra a tu casa y permite ahorrar en enfriamiento (siémbrale en el lado oeste de tu casa). También eleva el valor de tu propiedad.

**14.- DE SEGUNDA MANO NO QUIERE DECIR MALO:** considera comprar artículos de segunda mano. Juguetes, bicicletas, patines y otros artículos caen en desuso rápidamente. A menudo se venden estos artículos en excelentes condiciones, ya que son utilizados por muy poco tiempo, y generalmente los podrás vender cuando ya no los necesites más.

**15.- COMPRA LOCAL:** considera la cantidad de contaminación generada para transportar tu comida desde la granja hasta tu mesa. Cuando te sea posible, compra a los productores locales o mercados de productores locales, soportando así la economía local y reduciendo la cantidad de gases de invernadero generados cuando los productos son transportados.

**16.- INVIERTE EN TU PROPIA TAZA DE CAFÉ:** si comienzas cada mañana con una taza de café, un rápido análisis puede mostrarte que generas mucho desecho. Invierte en una taza, que no sólo reduce la producción de desechos, sino que mantiene la bebida caliente por más tiempo.

**17.- PROGRAMA TUS DILIGENCIAS:** ¿sientes que pasas toda la semana lidiando con diligencias? Tómame un momento una vez a la semana para hacer una lista de todas las diligencias que necesitas hacer, y evalúa si puedes programarlas para un sólo viaje. No sólo ahorrarás gasolina, sino que adquirirás destreza en el manejo del tiempo.

**18.- APAGA LAS LUCES:** apaga siempre la luz cuando salgas de una habitación. Si el bombillo es fluorescente, apágalo cuando abandones el lugar por más de 15 minutos, ya que este tipo de bombillos sufre más con el encendido y apagado. Ahorrarás energía y dinero, y también en enfriamiento, ya que la luz contribuye a generar calor.

**19.- UN CUIDADO MÁS VERDE DEL JARDÍN:** si debes regar tu jardín, hazlo temprano en la mañana antes de que la humedad se pierda por evaporación. ¿Tienes algunas malas hierbas? Intenta eliminarlas con vinagre. ¿No estás seguro de que debas rastrillar? los restos vegetales actúan como fertilizante natural. Si ha pasado demasiado tiempo, recoge los restos con la mano - es un ejercicio excelente.

**20.- CAMPING CON MARCADOR:** en algún momento puedes perder tu vaso, y luego ves un mar de vasos sobre la mesa, uno de los cuales es tuyo. La próxima vez que hagas un

camping, ten a mano un marcador para que cada quien marque su vaso y pueda usarlo otra vez, de manera que cada quién utilice un solo vaso.

**21.- MANTÉN TU VEHÍCULO:** no sólo extenderás la vida de tu vehículo, sino que generarás menos polución y ahorrarás combustible. Un vehículo con mantenimiento adecuado, filtro de aire limpio y cauchos correctamente inflados pueden mejorar de manera importante su desempeño.

**22.- TRABAJA A DISTANCIA:** evalúa si puedes llegar a un arreglo con tu jefe para que trabajes desde tu casa una parte de la semana. No sólo ahorrarás dinero y gasolina, sino que podrás trabajar en pijamas.

**23.- ESCOGE FÓSFOROS ANTES QUE ENCENDEDORES:** la mayoría de los encendedores están hechos de plástico y son cargados con butano, ambos derivados del petróleo. Como la mayoría de los encendedores son desechables, terminan en los rellenos sanitarios cada año. Cuando compres fósforos, elige los de papel antes que los de madera, ya que la mayoría de ellos son hechos con papel reciclado.

**24.- DEJA QUE TUS DEDOS CAMINEN EN LÍNEA:** evalúa si realmente necesitas una guía telefónica. Si no es así, llama al servicio de directorio telefónico. Algunas estimaciones indican que las guías telefónicas representan casi el 10% de los desechos.

**25.- ENTRÉGALO:** antes de que botes algo, piensa si alguien puede necesitarlo. Dónalo a organizaciones caritativas.

**26.- LAS BOLSAS PLÁSTICAS APESTAN:** cada año se utilizan unos 500 mil millones de bolsas plásticas en el mundo. No son biodegradables, sino que van a parar a los océanos y a la cadena alimentaria. Las bolsas fuertes y reusables existen, y son una buena opción.

**27.- VUELA CON UN TICKET ELECTRÓNICO:** el costo de procesar un ticket en papel es de aproximadamente 10 dólares, mientras que un ticket electrónico cuesta sólo 1 dólar. En el futuro cercano, los tickets electrónicos serán la única opción, ahorrando a la industria de las aerolíneas 3.000 millones de dólares al año. Además del ahorro en dinero, se deja de utilizar una cantidad de papel considerable.

**28.- DESCARGA TUS PROGRAMAS:** la mayoría de los programas vienen en discos compactos, y anualmente se venden más de 30 mil millones de discos compactos al año. Eso representa una enorme cantidad de desperdicios, sin mencionar los paquetes asociados. Otra ventaja de la descarga de programas es que a menudo están disponibles posteriormente, cuando cambies de computadora o la estés recuperando de un fallo.

**29.- DETÉN TU CONTESTADORA:** las contestadoras utilizan energía las 24 horas del día. Y cuando se dañan, no son más que otro desperdicio que irá al relleno.

**30.- EVITA EL REMOVEDOR DE CAFÉ:** simplemente, pon primero el azúcar y luego agrega el café. y debería quedar bien mezclado.

**31.- PAGA TUS CUENTAS EN LÍNEA:** si en todos los hogares se pagaran las cuentas en línea y se recibieran recibos electrónicos en lugar de papel, se salvarían millones de árboles cada año, se evitaría generar millones de toneladas de dióxido de carbono y otros gases de efecto invernadero, y millones de toneladas de desechos sólidos.

**32.- USA BATERÍAS RECARGABLES:** cada año se producen y se venden 15.000 millones de baterías, y la mayoría de ellas son baterías alcalinas desechables. Sólo una fracción de ellas son recicladas. Compra un cargador y unos pocos juegos de baterías recargables. Si bien implican una inversión más elevada, se pagará con el tiempo.

**33.- COMPARTE:** toma lo que has aprendido y transmite ese conocimiento a otros. Si cada persona que conoces pudiese dar un paso para ser más verde, el esfuerzo colectivo podría ser fenomenal.

**Fuente:** [www.wireandtwine.com](http://www.wireandtwine.com)