EL UNIVERSAL
EL GRAN DIARIO DE MÉXICO

Fecha	Sección	Página
05.06.2024	Medio Ambiente	PP-1-6-7

Acciones cotidianas que dañan el planeta

Ante la crisis ambiental sin precedente, expertos señalan la urgencia de cambiar hábitos.



ENEMIGOS A LA VISTA

8 acciones que dañan al mundo

Cada día realizamos acciones que contaminan el planeta. Te damos algunas acciones que marcan la diferencia

Más del **50%** del oxígeno también es generado por el plancton oceánico.

Más de **1.5** millones de animales marinos mueren cada año.

Hasta **121 mil** microparticulas de plástico al año, llega a ingerir e inhalar un adulto.

Más del **90%** de los plásticos se producen con combustibles fósiles como petróleo y gas.

70% del planeta se conforma de océanos.

30% del CO_2 del planeta lo absorbe el plancton oceánico.



$ 233977.00
Tam: 2819 cm2

Continúa en siguiente hoja

Fecha	Sección	Página
05.06.2024	Medio Ambiente	PP-1-6-7



Continúa en siguiente hoja

EL UNIVERSAL
EL GRAN DIARIO DE MÉXICO

Fecha	Sección	Página
05.06.2024	Medio Ambiente	PP-1-6-7

SIN QUERER NI DARNOS CUENTA...

Así dañamos al planeta

Desde comprar agua embotellada hasta utilizar diario el automóvil se incluyen entre las acciones cotidianas que afectan nuestro hábitat. Te decimos cómo dañan al entorno y qué cambios debes hacer para evitar sus consecuencias

TEXTO: CRISTIAN ARCINIEGA
ILUSTRACIÓN: LILIANA PEDRAZA

Todos los días llevamos a cabo actividades que, a veces sin detenernos a pensarlo, contaminan al planeta en menor o mayor medida. Dado que estamos viviendo una crisis ambiental sin precedentes, es necesario cambiar algunos hábitos para generar una menor huella en nuestro entorno. "Todas las personas, tanto a nivel individual como comunitario, debemos reflexionar sobre el impacto que tiene lo que hacemos en nuestro día a día. Si bien las empresas que se encuentran detrás de varios problemas, como la contaminación, se valen de culpar a la ciudadanía para no asumir su responsabilidad, eso no nos exime a nivel individual de tomar acción. Por ejemplo, de buscar las opciones más ecológicas posibles.

"Debemos ser personas consumidoras reflexivas, críticas y exigentes. Nuestra toma de decisiones se vincula directamente con el poder para pedir a las empresas opciones de productos más sustentables", señala Ornela Garelli Ríos, campañista de Océanos sin Plásticos de Greenpeace México.

Éstas son algunas de las acciones cotidianas que afectan al medio ambiente.

1. COMPRAR AGUA EN BOTELLA

Parece un hábito inofensivo, pero cada botella de agua que compramos se vuelve un contaminante potencial. De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas, el hombre produce más de 430 millones de toneladas de plástico al año, dos tercios de las cuales son productos de vida corta que se convierten en desechos, como es el caso de estos envases. "La contaminación por plásticos es una de las principales problemáticas ambientales que enfrentamos en la actualidad. De hecho, el PET es el tipo de plástico que más se encuentra dañando los ecosistemas. Al comprar una botella de agua, ayudamos a incentivar este negocio. Las grandes refresqueras son las empresas que más contribuyen a esta contaminación", dice la especialista Ornela Garelli Ríos.

Debido a la gran cantidad que se produce, así como por su fácil dispersión y lento proceso de degradación, el plástico se considera el enemigo número uno de los mares y océanos, apuntan desde Greenpeace España. Y es que una sola botella elaborada con este material puede tardar en descomponerse hasta 500 años.

Para fabricar un envase de PET con capacidad de un litro, según datos de Ciencia UNAM, se requieren cerca de tres litros de agua, por lo que el consumo de este líquido va más allá del contenido. "En vez de comprar agua embotellada, hay que optar por llevar nuestro propio termo o cilindro todos los días, el cual podemos rellenar las veces que queramos", plantea la investigadora.

Continúa en siguiente hoja

2. ACEPTAR BOLSAS DE UN SOLO USO

Se caracterizan por estar elaboradas con plástico y por ser desechadas inmediatamente después de su utilización. "A veces, el uso que se le da a este material es muy banal; por ejemplo, para envolver. Es por ello que debemos plantearnos: ¿vale la pena usar cinco minutos algo que va a durar cientos de años en el planeta?", señala Nancy Ornelas Soto, académica de la Escuela de Ingeniería y Ciencias del Tecnológico de Monterrey.

De acuerdo con información de la Secretaría del Medio Ambiente de la Ciudad de México, están prohibidas las bolsas plásticas de un solo uso para acarreo de los productos por parte del consumidor final. Si bien ya no se otorgan en muchos lugares, la realidad es que todavía se entregan en sitios de comercio informal como mercados, tianguis, tienditas, puestos callejeros de comida, entre otros.

La Organización de las Naciones Unidas señala que el sector del empaquetado es el mayor generador de desechos plásticos de un solo uso en el mundo. Alrededor del 36% de todos los plásticos producidos se utilizan en envases o embalajes, incluidos aquellos destinados para alimentos y bebidas (el 85% de éstos acaban en vertederos).

> "Para ser consumidores responsables, hay que anticiparnos y dejar la conveniencia a la que nos han llevado los plásticos de un solo uso. Lo ideal es cargar una bolsa reutilizable desde casa y evitar comprar otra cada vez que vayamos al súper. Para que un artículo reduzca su impacto ambiental, debemos usarlo muchas veces. En el caso de frutas y verduras, lo mejor es llevar bolsitas de rafia o malla", aconseja Ornela Garelli Ríos.

3. REVOLVER LA BASURA EN EL BOTE

Por tiempo o costumbre, es común que las personas revuelvan la basura en sus hogares. Sin pensarlo, esta acción genera un impacto negativo al medio ambiente. "Al no separar de manera correcta los residuos, esto provoca su contaminación. Si mezclamos residuos sanitarios con desechos de la cocina, estos últimos ya no se van a poder reciclar. "Hay que mantener, al menos, la separación de basura básica recomendada: en residuos orgánicos, inorgánicos reciclables e inorgánicos no reciclables. De esta forma, es más fácil que los primeros puedan llegar a compostarse y que los segundos puedan convertirse en nueva materia prima", indica la campañista de Océanos sin Plásticos de Greenpeace México.

Además de estos beneficios, subraya la especialista, ayudamos a la dignificación del trabajo de quienes están encargados de la labor de limpia pues, al entregarles los residuos ya separados y no contaminados, evitamos que deban hacerse cargo de su segregación. Adoptar este hábito es bastante sencillo, responsable y no quita tiempo.

4. DESPERDICIAR AGUA EN EL HOGAR

Al bañarnos, lavar los trates o simplemente cepillarnos los dientes, solemos gastar más líquido del necesario. Según la Comisión Nacional del Agua, cada mexicano consume en promedio 359 litros de agua al día, incluyendo usos domésticos, industriales y agrícolas. De ahí que toda acción destinada a reducir su consumo deba ponerse en práctica ya.

La Fundación Aquae, organización que lucha por el derecho de acceso al agua potable, revela que una ducha de cinco minutos ayuda a ahorrar alrededor de tres mil 500 litros al mes. Además, recomiendan, recolectar el agua de la regadera mientras sale la caliente y utilizar reductores de presión con el fin de ahorrar en el consumo de este líquido.

"A veces pueden llegar a sonar como acciones demasiado simples, pero siempre hay que multiplicarlo por la masa de población. Si como comunidad empezamos a implementar medidas de reducción para cosas superfluas, podemos lograr un cambio significativo", subraya la investigadora de la Escuela de Ingeniería y Ciencias del Tec de Monterrey.

5. TIRAR COLILLAS Y CHICLES AL SUELO

Cada vez es más frecuente ver tirados en las calles todo tipo de residuos, desde chicles, botellas y envases de unicel hasta envolturas de papas fritas. Si bien sabemos que estos desechos siempre bloquearán las coladeras y provocan que haya inundaciones cuando llueve de manera intensa durante la época de lluvias, existe un impacto medioambiental aún más grave del que muy pocas personas están al tanto.

"Las colillas de cigarro son uno de los residuos plásticos que más se generan en el mundo. No solo se tiran en las calles, sino también en las playas. Independientemente de ello, las ciudades tienen vínculos con los océanos. Por el arrastre de la lluvia, estos residuos se pueden ir por los ríos y llegar, eventualmente, a dichas masas de agua", advierte Ornela.

Sin imaginarlo, las acciones que cometemos en las ciudades tienen consecuencias en ecosistemas alejados. Lo ideal es tirar los desechos en los contenedores adecuados. Actualmente, podemos encontrar en distintos puntos de las ciudades, botes de basura con depósitos especiales para las colillas de cigarro.

El uso de toallitas húmedas desechables, ya sean para el rostro, bebés, manos o limpiar superficies, cada vez es más popular entre la población adulta. Según datos reportados por la organización Greenpeace España, la compra de este producto aumentó en un 50% desde el inicio de la pandemia de covid-19, dado que este fenómeno transformó diferentes aspectos y há-

Continúa en siguiente hoja

bitos de la vida cotidiana.

Su aparición en el mercado se vincula con la obstrucción de desagües, alcantarillado y sistemas de depuración de las ciudades. "Las toallitas desechables son plásticos también. Si las depositamos en el WC, llegan directamente a los cuerpos de agua, como ríos, lagos y, de manera eventual, pueden terminar en los océanos", apunta Ornela Garelli Ríos.

Hay que evitar utilizarlas en la medida de lo posible. Una buena alternativa es instalar un bidet en el inodoro, el cual puede conseguirse a través de distintos marketplaces o tiendas especializadas para el hogar. En caso de utilizarlas, por ningún motivo deben tirarse al WC ni mezclarse con otros residuos en casa, sino más bien desecharlas por separado.

7. UTILIZAR EL COCHE TODOS LOS DÍAS

El mayor problema de este medio de transporte es, sin duda, su uso desmedido y generalizado. Según datos de la ONU, los automóviles particulares generan el 18% de las emisiones de dióxido de carbono, principal gas causante del efecto invernadero.

En semanas recientes, la mala calidad del aire en la Zona Metropolitana del Valle de México ha llevado justamente a tomar medidas severas para reducir la contaminación, como el hoy no circula. Hay diferentes alternativas para disminuir el uso del automóvil todos los días. Una de ellas es utilizar el transporte público, sobre todo metro y autobús, pues estos medios ayudan a tener un menor impacto en el medio ambiente al consumir menos energía por usuario. No sucede lo mismo con los taxis o servicios de aplicación ya que, por lo general, estos tienen pocos pasajeros por cada viaje.

La bicicleta está considerada uno de los medios de transporte más económicos para desplazarse. Por si fuera poco, es amigable con el planeta debido a que no emite contaminantes al utilizar nuestra propia energía y reduce en un 50% el riesgo de infarto.

8. EMPLEAR FOCOS INCANDESCENTES

Si bien este tipo de iluminación cada día es menos utilizada, aún hay varios hogares en los que prefieren apostar por focos incandescentes en lugar de lámparas LED. Al usar menos energía eléctrica para iluminar, se gastan menos combustibles fósiles, lo que ayuda a reducir de manera significativa la contaminación al medio ambiente. Un foco ahorrador consume 75% menos electricidad y dura hasta 10 veces más que los incandescentes, por lo que quienes se inclinan por esta opción pagan menos en su recibo de luz. Se les conoce como eficientes porque iluminan mejor con menos energía, además de que desprenden menos calor que las lámparas tradicionales.

Adicionalmente a esta medida, se debe procurar mantener apagada la luz en las habitaciones donde no se encuentre nadie y reducir al mínimo el número de focos en el hogar. De igual manera, se recomienda aprovechar la luz natural durante el día y la tarde en la medida de lo posible. Hay que ser conscientes de nuestro gasto energético. ●

En números

En promedio, una familia mexicana consume a la semana

16
bolsas rectangulares transparentes para acarreo de frutas y verduras, y

14
bolsas tipo camiseta para empacar todas las compras

—Fuente: Instituto Nacional de Ecología y Cambio Climático.



> "Como consumidores, debemos hacer elecciones sobre aquellas cosas que no tengan elementos dañinos o produzcan consecuencias al medio ambiente o a la salud. Estamos en un punto en el que la contaminación nos ha llegado al cuello, por lo que tenemos que empezar a cambiar de hábitos ya",
>
> *Nancy Ornelas Soto, académica de la Escuela de Ingeniería y Ciencias del Tecnológico de Monterrey.*



Continúa en siguiente hoja

Fecha	Sección	Página
05.06.2024	Medio Ambiente	PP-1-6-7

