

# "La Cadena Verde": Consejos para una Vida Lógica y Ecológica

– Un mundo limpio es la mejor herencia – [www.cadenaverde.tk](http://www.cadenaverde.tk) – [BlogSostenible.wordpress.com](http://BlogSostenible.wordpress.com) –

Si estás harto de ver desastres ecológicos, puedes hacer algo. Nosotros, los ciudadanos de "a pie", podemos hacer MUCHO más de lo que creemos. Los desastres ecológicos NO son solo culpa de políticos y grandes empresarios (que también lo son). Por ello nació esta cadena de la vida, CADENA VERDE, para ayudar a concienciarnos más. Aquí, proponemos una serie de consejos simples, que puedes hacer con solo proponértelo. Ya no puedes decir que no sabes qué hacer. Anímate:

- 1. AGUA: Consume la justa.** Bebe agua del grifo, si puedes: El agua en botella gasta envases y mucha energía en su transporte.
  - Cierra bien los grifos (GOTEOS consumen mucho) y utiliza bocas en grifos y duchas de las que ahorran agua (de venta en cualquier ferretería). Utiliza el agua de la ducha, del lavabo, o de fregar, para el inodoro (o para regar si no tiene mucho detergente). Aprovecha como agua limpia el agua que se tira hasta que sale agua caliente (usa un cubo...).
  - CIERRA el GRIFO al cepillarte los dientes, afeitarte, enjabonarte en la ducha o enjabonar los platos.
  - Una DUCHA gasta menos que un baño: Procura no tardar mucho, y no le des muy fuerte al agua: NO hace falta.
  - No es higiénicamente bueno más de una ducha diaria.
  - CISTERNAS: No tires de la cadena innecesariamente (son muchos litros tirados). Baja el flotador de todas las CISTERNAS, o mete dos botellas llenas (se AHORRA muchísimo y no se pierde eficacia). Instala cisternas de bajo consumo.
  - Cierra ligeramente la llave de paso del agua de tu casa: Bajará la presión y ahorrarás más de lo que parece.
  - Usa lavavajillas y lavadora con programas cortos y solo si están llenos. Usa jabón hecho por ti. Evita ensuciar muchos platos y mucha ropa.
  - En general, los pantanos y los trasvases de agua dañan mucho los ecosistemas: Es más necesario el ahorro de agua que el disponer de más agua para despilfarrar. Recoge agua de lluvia para regar y usa riego por goteo (exígeme en la agricultura y que no crezcan los regadíos).
  - En muchas zonas, llenar completamente una piscina particular o regar césped es un lujo cuestionable.
- 2. LIMPIEZA: Sí, pero que no nos mate. Sé limpio con tu entorno.**
  - Los limpiadores ensucian: la lejía es mala para nosotros y para el medio, los aerosoles con CFC dañan la atmósfera (capa de Ozono, O<sub>3</sub>)...
  - No uses desodorantes/ambientadores: Solo camuflan los olores y suelen tener químicos tóxicos.
  - Evita usar muchos detergentes (gel, champú, anti-cal, suavizantes, lejía...), contaminan en su fabricación y en su uso. ¡Usa la mitad!
  - Compra detergentes SIN fosfatos y para la lavadora no uses productos para la cal del agua (salvo excepciones).
  - No arrojar NUNCA al retrete o lavabo: pinturas, barnices, disolventes, aceites o colillas. CONTAMINAN tus ríos. El retrete NO es una papelería ni un basurero. Con **aceite usado** se hace **jabón** (es fácil) o biodiesel: Entérate dónde dejarlo (pregunta a tu Ayuntamiento).
  - Si vas al CAMPO o la PLAYA... al menos... ¡Déjalo como estaba! Aprovecha para plantar árboles autóctonos.
  - No utilices pinturas tóxicas, utiliza pinturas al agua, de aceite o resinas naturales. Pregunta en tu tienda por los productos más ecológicos.
- 3. ALIMENTACIÓN: Evita los conservantes, colorantes, potenciadores del sabor... y la sal.**
  - Los alimentos **frescos** son más saludables, tienen menos envases que los congelados, y sufren menos transportes, menos aún si son locales.
  - Consume mejor más frutas, verduras, legumbres... que carne. El **consumo excesivo de carne** es perjudicial para la salud pero, además, para producir carne se requiere mayor inversión energética (agua, cereales...) que para producir alimentos vegetales. Hay demasiado ganado: Se les dedica gran parte de la producción agraria y con su demanda de pastos contribuyen a un retroceso notable de los bosques (incluyendo los tropicales). Para que la carne sea más barata se maltratan a los animales (hacinamiento...), se les engorda artificialmente, y se les medica excesivamente. **Reducir el consumo de carne** es, sin duda, uno de los mayores actos **ecologistas y humanitarios**: Producir y transportar un kilo de carne requiere más **agua** que 365 duchas y mucho petróleo.
  - **Es más ecológico comer verduras de las antípodas que comer pescado o carne ecológica de producción local.**
  - **Lácteos y huevos** también tienen una huella ambiental e hídrica muy elevada (y su producción industrial también maltrata animales).
  - En general, un pescado inferior a 9-10 cm. es demasiado pequeño e ilegal (no pasa controles de sanidad).
  - El pescado de **piscifactoría** (dorada, lubina, salmón...) es carnívoro (consume otros peces) y contribuye a la sobreexplotación de los mares. Algunas especies de **atún** están en peligro de extinción (también el bacalao, la dorada, tiburones, tortugas...) y su carne suele estar contaminada por mercurio (al ser un metal bioacumulativo, los carnívoros acumulan el mercurio ingerido por todas sus presas).
  - La pesca de arrastre destroza los fondos marinos: Entérate de cómo y de dónde, se ha pescado lo que te comes.
  - Una comida **básicamente vegetariana** es más saludable, contamina menos y evita sufrimiento a los animales.
  - Los productos envasados consumen más recursos y energía que los frescos. No consumas comida en lata (especialmente atún enlatado).
  - Evita consumir alimentos "transgénicos" (OMG, Organismos Manipulados Genéticamente), aunque sea solo por precaución. Muchos estudios han demostrado que producen alergias y contaminan con pesticidas y genéticamente los ecosistemas dañando animales y plantas.
  - Si puedes, consume alimentos "ecológicos" (sin pesticidas, sin insecticidas, sin piensos...) aunque, a veces, sean más caros.
  - Si lo ecológico es más caro es porque los productos normales no pagan los costes ambientales. **CONTAMINAR es GRATIS.**
  - En tu casa, con sol, puedes plantar hortalizas ecológicas en maceta. Plantar tomates es muy simple a partir de su semilla.
- 4. BASURAS: El reciclaje es bueno cuando no hay otra opción, pero lo ecológico es REDUCIR y REUTILIZAR.**
  - Exige que sea **obligatorio** separar residuos: Vidrio, Papel, Cartón, Plásticos, Metales, Tetra-brick, Ropa, Calzado, Fibras textiles, aceites usados... y basura orgánica (para compostar y conseguir el mejor y más natural abono).
  - En el exterior de tu casa puedes fabricar **compost** para abonar tu huerto o tus macetas (es fácil y barato: prueba a hacer un poco).
  - Tubos fluorescentes, bombillas, aparatos eléctricos, muebles... **NO SON BASURA**: Deposítalos donde disponga tu Ayuntamiento.
  - Usa los **contenedores de reciclado** que existan: **Ley de las 3 Erres: RECICLAR** es bueno, pero es mucho más importante **REDUCIR** el consumo irresponsable e innecesario, y **REUTILIZAR** los bienes. **Por cada kilo que tiramos, la industria produce unos 70.**
  - Los envases de Tetra-Brik NO se reciclan porque es muy caro. No obstante, deben ponerse en el contenedor amarillo (también para latas y plásticos). Pisa los envases para reducir su volumen y reducir gastos en su transporte.
  - El papel/cartón manchado o con restos de comida no debe depositarse en los contenedores de reciclado de papel.
  - No compres artículos de usar y tirar. Usa **RETORNABLES**. No derroches servilletas, pañuelos u otra forma de papel.
  - Usa siempre las 2 caras de un folio. No uses folios limpios para simples anotaciones, cálculos... Guarda folios con una cara en blanco para eso. El papel se blanquea con **CLORO** que contamina muchísimo. Compra siempre **PAPEL RECICLADO** sin blanquear o blanqueado **SIN cloro**, y pídelo también en tu trabajo. Evita imprimir: usa ficheros en tu ordenador.
  - En tu impresora, usa cartuchos de tinta reciclados y recicla los que uses entregándolos donde sea posible.
  - No tires las pilas eléctricas: **CONTAMINAN** mucho. Deposítalas en los contenedores adecuados, si existen, y si no, consérvalas o entrégalas en algunas tiendas que las recogen (relojerías, eléctricas...). El mejor juguete es un juguete **SIN PILAS**.
  - Si eres incapaz de dejar de usar pilas, usa pilas recargables con cargador solar.
  - Si ves algún vertido contaminante en tus ríos, tus mares o tu aire: **NO TE CALLES**, ¡denúncialo!
  - En tu buzón puedes poner el letrero **"PUBLICIDAD AQUÍ NO, GRACIAS"**, para evitar que te llenen el buzón de publicidad inútil, evitando consumir papel, tinta, agua, energía...
- 5. ENERGÍA: La Madre de la CONTAMINACIÓN y del derroche. No consumas de más y usa electricidad renovable.**
  - Usa y regala **ollas a presión** (rápidas). No dejes el calentador encendido. Usa poca agua caliente y regula termo a 50-60°.
  - Usa bien los grifos monomando: en la mitad gastan agua caliente, aunque no llegue a salir caliente.

- Cocinas eléctricas: Apaga antes de terminar (retienen el calor). Es más barato el gas. Lo más ecológico es eléctrico de inducción, y [contratar la electricidad en una compañía 100% renovable](#): Las hay en toda Europa, con gran éxito.
  - DESCONGELA el frigorífico regularmente. El hielo reduce eficacia, consume más y produce más averías. Baja el nivel de frío.
  - **Aire Acondicionado**: No pases frío en verano. Úsalo solo en la habitación que estés. Asegúrate que abriendo la ventana no entra aire fresco. Es MEJOR un VENTILADOR. Si hace frío, contamina menos y es más barato **abrigarse**.
  - APAGA "totalmente" la TV, radio, luces, ordenador (o la pantalla)... En tu lugar de trabajo apaga las luces de zonas comunes (servicios, escaleras...) poco utilizadas y con luz natural.
  - Pide a tu ayuntamiento que enciendan al mínimo las luces de las calles y que pongan menos adornos luminosos (en Navidad...).
  - Evita gastos superfluos, sin agobiarte: hablar menos por teléfono, tener menos ropa/zapatos...
  - FUMAR contamina, y quema tu dinero, tu salud y la de los que te rodean. Pasa de HUMOS y ahorra para fines más útiles.
  - Hay bombillas que consumen menos, ahorran y alumbran más.
  - Reduce tu uso de plástico. No consumas bolsas de plástico: Llévate un bolso a la compra o un carrito y pide que no te den bolsas.
  - **NO consumas latas y aluminio**. Son muy costosas y contaminantes: En una lata siempre es más costoso el envase que el contenido.
  - Lo MEJOR en envases: vidrio RETORNABLE (envase ecológico), luego papel/cartón, y lo PEOR, latas y metales, tetra-brick y plásticos.
  - Procura no comprar ni usar NUNCA bebidas en **envases individuales**, ni alimentos enlatados.
  - Ten siempre presente que cada cosa que compras o usas ha requerido una ENERGÍA para producirse y esa energía seguramente ha contaminado parte del planeta. Además, **CONSUMIR** compulsivamente no nos hace ni mejores ni más felices.
  - La ropa sirve de un año para otro. Pasa de las modas y de acumular ropa año tras año. Si no vas a usarla, dónala.
  - Instala energía solar o pide que se instale en tu edificio/empresa y en tus edificios públicos (colegios, hospitales, ayuntamientos...).
6. **TRANSPORTE**: ¿Para qué tanto coche? **Las carreteras destrozan el monte y parten la casa de los animales**.
- Ve ANDANDO o en BICICLETA (es sanísimo) o usa el transporte público. Exige poder montar tu bici en el tren (con una sábanita pasa como equipaje).
  - Chequea el tubo de escape del coche, moto... No echas más gases de los necesarios y cuida el RUIDO, que molesta muchísimo.
  - El llamado biodiesel no es ecológico, porque es como quemar en tu coche "comida" de países pobres.
  - Usa BICICLETA y ESCALERAS (evita ascensores). Mejor el Tren/Autobús que el coche. Lo peor, el avión, una [auténtica locura](#).
  - Consume [productos locales](#) que se transportan menos: Transportes contaminan mucho. Además, ayudarás a tu región.
  - **Ahorrar gasolina** es fácil: Los coches **potentes** (4x4...) consumen más. Las **ruedas** mal infladas incrementan el consumo.
    - **Circula con la marcha más grande posible**: Pasa rápido a segunda, tercera... cambia a quinta antes de llegar a 50 km/h.
    - **No aceleres** cuando el semáforo siguiente lo veas rojo, o si hay una curva u obstáculo próximos en el que tendrás que frenar. Si vas lanzado, mejor dejar que el coche se pare poco a poco y si no, acelera poco hasta detenerse o hasta que el semáforo se ponga verde.
    - **Reducir el uso del freno** nos garantiza la perfecta conservación de los frenos durante más tiempo. Frenar en cada curva es peligroso.
    - Las **ventanillas** abiertas y la baca elevan el consumo de gasolina. Reduce el consumo del **Aire Acondicionado**: Reduce potencia y eleva el consumo de gasolina. Además, el Aire Acondicionado es malo para las articulaciones y para las vías respiratorias.
    - **Modera tu velocidad**: La velocidad ideal para un consumo de gasolina óptimo suele oscilar entre 90-110 Km/h. Por encima de 110 el consumo se dispara estrepitosamente. Evalúe el ahorro en tiempo: No suele compensar el riesgo, el consumo y la contaminación.
    - Reduce tu velocidad al circular **cuesta arriba**, pues el consumo se dispara mucho si mantenemos la misma velocidad que en llano. En las **cuestas abajo**, es bueno dejarse llevar sin acelerar demasiado para luego frenar.
    - **Ley de la velocidad general**: A más velocidad, más riesgo, más consumo, más gasto, y más contaminación.
    - **No cargar** el vehículo innecesariamente: A mayor carga, mayor consumo de gasolina. Si no es necesario NO llenes el depósito.
    - Revisa en cualquier taller la "calidad" de las **emisiones** y el nivel de "**ralentí**" del coche.
7. **HAMBRE y falta de SOLIDARIDAD**: ¡0'7% YA! Hay mucha gente necesitada en tu ciudad y en tu mundo.
- Colabora con alguna asociación humanitaria y/o ecologista local o internacional, como GreenPeace: [www.greenpeace.org](http://www.greenpeace.org)
  - Apadrina un niño del tercer mundo ¡Menos de 1 euro/día! Las donaciones a algunas asociaciones desgravan impuestos.
  - Hazte **voluntario** de alguna ONG: El **voluntariado** es el mejor remedio contra la apatía y la depresión.
  - Hazte DONANTE de SANGRE, SUERO, ÓRGANOS y/o MÉDULA... No duele nada y 1 minuto de tu tiempo puede salvar muchas vidas. ¡Rápido!, hay gente que necesita TU ayuda, NO SEAS EGOISTA.
  - Escribe una carta a tus Gobiernos (local, regional, estatal...) pidiendo que se conceda el famoso 0'7% para ayuda a países necesitados. Ya hay grandes y pequeños municipios que lo hacen. A todos nos interesa que los países pobres no sean tan pobres.
  - No acumules en tu casa objetos que no necesites: ropa, zapatos, juguetes, libros... ¡Dónalos y libera su energía! Hay organizaciones que los recogen (cáritas, bibliotecas...).
  - En el mundo [somos casi de 8000 millones de personas](#). Podríamos ser más y vivir mejor si viviéramos austeramente, pero en el mundo actual la **SUPERPOBLACIÓN** y el **CONSUMISMO** están haciendo que desaparezcan ecosistemas y mueran de hambre personas: Exige políticas que no fomenten la natalidad y que se faciliten los trámites para la adopción de tantos niños necesitados de cariño.
8. **DENUNCIA**: Consigue la dirección de correo de tu ayuntamiento, ministros, gobierno local y global, y de empresas contaminantes: escríbeles con tu opinión e informa a la policía por si pudiera ser ilegal. Por ejemplo, España vende armas a países conflictivos o que violan los Derechos Humanos y ciertas armas van dirigidas a la población civil. Pide a tu gobierno que no venda armas.
9. **CONSUMO RESPONSABLE e INVERSIONES ÉTICAS**: Al comprar estamos colaborando con el desarrollo de una empresa. Asegúrate, en la medida de tus posibilidades, que esa empresa tiene un comportamiento aceptable, tanto social como ecológico.
- Compra productos de comercio justo y ecológico: Pueden ser más caros pero no contribuyes a la sobreexplotación humana o del planeta.
  - ¿Sabes lo que hace tu banco con tu dinero? Si no es ético, no hará inversiones éticas. Pon tu dinero en un [banco ético](#).
  - En las inversiones bursátiles o bancarias, asegúrate de que la empresa en la que confías tu dinero no contamine en exceso, no explote a trabajadores de países en desarrollo, ni financie actividades poco éticas... Si eres accionista, pide que la empresa efectúe un examen de "daños" medioambientales y sociales. Por ejemplo, muchas zapatillas de deporte y balones de conocidas marcas usan mano de obra infantil y abusan: ¡Entérate cuáles son y no las compres! En papel y madera usa productos certificados **FSC**.
10. **AUSTERIDAD ECOLÓGICA**: NO es sostenible que todos los habitantes del planeta consuman tantos recursos como los habitantes de los países industrializados. Ni siquiera el actual ritmo de consumo es sostenible. Sin embargo, todos los habitantes tienen los mismos derechos. Por tanto, tenemos que aprender a vivir con austeridad, pensando que no por mucho consumir somos más felices. El consumismo no nos hace felices y está destruyendo el planeta. El ecologismo es una necesidad y un estilo de vida con profundas raíces filosóficas. **Epicuro de Samos** (filósofo griego, 341-270 a.C.) decía: "¿Quieres ser rico? Pues no te afanes en aumentar tus bienes, sino en disminuir tu codicia". Lee el libro de **Joaquín Araújo** titulado "Ecos... lógicos. Para Entender la Ecología" (está resumido en Internet).
- Cada vez que compras algo colaboras con la industria (minería, transporte...). Para ser respetuoso con este planeta lo mejor que podemos hacer es **REDUCIR** nuestras compras, y comer carne o pescado esporádicamente.
  - Las joyas suelen esconder grandes zonas devastadas por su minería, contaminadas por su industria y conflictos bélicos por el acceso a dichos recursos. ¿Quién necesita ese anillo?
  - Gastando menos se reduce el riesgo de mareas negras, cambio climático, lluvia ácida, contaminación global, accidentes nucleares...
  - Nos unimos los **días 1** de cada mes: Apaga 1 hora todos los aparatos eléctricos como **protesta**: TODOS entre las 21:00 y las 22:00h.
11. **MUY IMPORTANTE**: No rompas esta cadena verde. Difunde este documento, en papel, por correo, en mano... o por internet (redes sociales): Aquí tienes un [link](#) con el texto y un PDF. Pégalo en lugares visibles: Tablones de Anuncios, escaparates... No rompas la **CADENA VERDE**. Tu eslabón es fundamental. ¡Ya esta bien de estar parados, esperando que otros lo hagan todo! Protesta por todo lo que veas injusto. **NO TE CALLES**. El mundo entero y las generaciones venideras te lo agradecerán.