

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

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

Parece que ya estamos hartos de oír barbaridades y desastres ecológicos, pero no hacemos nada. Nosotros, los ciudadanos de "a pie", podemos hacer MUCHO más de lo que creemos. Los grandes desastres ecológicos NO son sólo culpa de políticos y grandes empresarios (que también lo son). Por ello nació esta CADENA de la VIDA, cadena VERDE, para ayudar a concienciarnos cada vez más. Aquí, proponemos una serie de consejos simples, que puedes hacer con sólo proponértelo. Ya no puedes decir: **¿Qué puedo hacer yo?**. 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, 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). METE, en todas las CISTERNAS, al menos, 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: Bajarás la presión y ahorrarás más de lo que parece.
  - Usa lavavajillas y lavadora con programas cortos y sólo si están llenos: 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 (exígelos en la agricultura).
  - En muchas zonas, llenar completamente una piscina particular o regar césped es un lujo flagrante y craso.
- 2. LIMPIEZA: Sí, pero que no nos mate. Sé limpio con tu entorno.**
  - No compres ni uses aerosoles con CFC, que dañan terriblemente la atmósfera (capa de Ozono, O<sub>3</sub>).
  - No uses desodorantes/ambientadores en el WC. Solo camuflan los olores y suelen tener Paradiclorobenceno, muy perjudicial.
  - 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 papelera ni un basurero. Con **aceite usado** se hace jabón o biodiesel (gasolina): 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 el 30% de la producción agraria final y con su demanda de pastos contribuyen a un retroceso notable de los bosques (incluyendo los tropicales). Hay que añadir que para que la carne sea más barata se maltratan a los animales (hacinamiento...), se les engorda artificialmente, se les medica excesivamente... **Reducir el consumo de carne** es, sin duda, uno de los mayores actos **ecologistas y humanitarios**: Producir un kilo de carne requiere más **agua** que 365 duchas.
  - No consumas "pezqueñines": En general, un pescado inferior a 9-10 cm. es demasiado pequeño e ilegal (no pasa controles de sanidad). Desconfía de lo que llaman "chanquetes", que suelen ser alevines de merluza, boquerón...
  - El pescado de **piscifactoría** (dorada, lubina, salmón...) es carnívoro (consume multitud de energía) 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).
  - Una comida **básicamente vegetariana** es más saludable, contamina menos y evita sufrimiento a los animales.
  - Los productos enlatados consumen muchos recursos y energía: No consumas comida en lata (especialmente atún enlatado).
  - Evita consumir alimentos "transgénicos" (OMG, Organismos Manipulados Genéticamente), aunque sea sólo por precaución. Muchos estudios han demostrado que producen alergias y contaminan genéticamente los ecosistemas dañando a los animales.
  - Si puedes, consume alimentos "ecológicos" (sin pesticidas, sin insecticidas, sin piensos...) aunque, por ahora, son 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: Más de la mitad son RECICLABLES, ¿Por qué no las RECICLAMOS y AHORRAMOS?**
  - Un 20 % de lo que gastamos es para envases, que luego tiramos. Aún pagamos más, para deshacernos de todo.
  - ESCRIBE una carta a tu Alcalde, exigiendo que sea **obligatorio** separar los 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).
  - Los aparatos eléctricos, muebles y otros residuos deposítalos donde disponga tu Ayuntamiento: A veces, ellos se encargan de su recogida.
  - Los tubos fluorescentes tienen mercurio muy contaminante: No deben tirarse como basura.
  - **Usa los contenedores de reciclado que existan.** Entre todos podemos: ¡VENGA! **Ley de las 3 Erres: RECICLAR** es bueno, pero es mucho más importante **REDUCIR** el consumo irresponsable e innecesario y **REUTILIZAR** los bienes.
  - Los envases de Tetra-Brik NO se reciclan como papel: Usa 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 con grasas o 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 oficina. Evita imprimir si puedes guardar la información en un fichero 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 o de reloj: CONTAMINAN mucho. Deposítalas en los contenedores adecuados, si existen, y si no, consérvalas o entregalas 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: ¡NO al CONSUMISMO!**
  - Usa agua caliente la indispensable. Regula termo a 50-60° y no dejes el calentador encendido todo el día.
  - Mejor que calefacción o brasero, contamina menos y es más barato **abrigarse**.

- Cocinas eléctricas: Apaga antes de terminar (retienen el calor). Para cocinar es más barato el gas. Usa y regala **ollas a presión** (rápidas).
  - 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 sólo en la habitación que estés. Asegúrate que abriendo la ventana no entra aire fresco. Es MEJOR un VENTILADOR.
  - APAGA "totalmente" la TV, radio, luces, ordenador (o la pantalla)... si no los estás usando. En tu lugar de trabajo apaga las luces de zonas comunes (servicios, escaleras...) poco utilizadas y con luz natural (ventanas).
  - Pide a tu ayuntamiento que enciendan al mínimo las luces de las calles y que pongan menos adornos luminosos (en Navidad...).
  - No te enrolles por teléfono (sé breve).
  - FUMAR 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.
  - 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.
  - Pide y consume productos en vidrio retornable (leche, bebidas...).
  - Lo MEJOR en envases: Vidrio RETORNABLE (envase ecológico), luego papel/cartón, después tetra-brick y plásticos, y lo PEOR, latas y metales. Procura no comprar ni usar NUNCA bebidas en **envases individuales**, ni alimentos enlatados.
  - No uses/compras productos de PVC para nada, contamina muchísimo en su fabricación, no es reciclable y libera sustancias tóxicas.
  - 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 sábana pasa como equipaje).
  - Chequea el tubo de escape del coche, moto... No eches más gases de los necesarios y cuida el RUIDO, que molesta muchísimo.
  - Usa gasolina BioDiesel, pero sólo si es de producción nacional: No quemes en tu coche la producción agraria de países pobres.
  - Usa la BICICLETA y las ESCALERAS (evita ascensores). Mejor el Tren/Autobús que el coche.
  - 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. Úsalo con moderación y asegúrate que no contiene gases destructores de la capa de Ozono (CFC...).
    - **Modera tu velocidad:** La velocidad ideal para un consumo de gasolina óptimo suele oscilar entre 90-110 Km/h. Por encima de 120 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** (ambiental...): 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 (caritas, bibliotecas...).
  - En el mundo somos casi 7000 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 mueran de hambre muchas personas: Exige políticas que no fomenten la natalidad y que se faciliten los trámites para la adopción de tantos niños necesitados de cariño que hay en todo el mundo.
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 cada producto 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. Especialmente en las inversiones bursátiles o bancarias, asegúrate que la sociedad 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:** [www.fsc.org/esp](http://www.fsc.org/esp)
- Compra productos de comercio justo y ecológico: Pueden ser más caros pero no contribuyes a la sobreexplotación humana o del planeta.
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 más que una tendencia, 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" (2000): [www.resumelibros.tk](http://www.resumelibros.tk)
- 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 no comer carne diariamente. Por ejemplo, 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 10 minutos todos los aparatos eléctricos como **protesta:** TODOS entre las 21:00 y las 21:10h.
11. **MUY IMPORTANTE:** No rompas esta cadena verde. Pon cuantas impresiones, fotocopias o links quieras en sitios donde no pueda molestar. Repártelas por correo, en mano... o por internet en un **fichero**. Pégalas en lugares visibles: Tablones de Anuncios, escaparates... No rompas la CADENA, 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. Muchas Gracias por tu colaboración. El mundo entero y las generaciones venideras te lo agradecerán.