

## Cariños al planeta

Hágale el amor, no la destruya, propone la autora. Los humanos estamos acabando con la Tierra y debemos hacer algo. Hay que empezar ya, por nosotros mismos. ¿Cómo asumir una responsabilidad personal a favor del ambiente? La siguiente lista sugiere buenas ideas. **TEXTO: CECILIA NAVARRO**

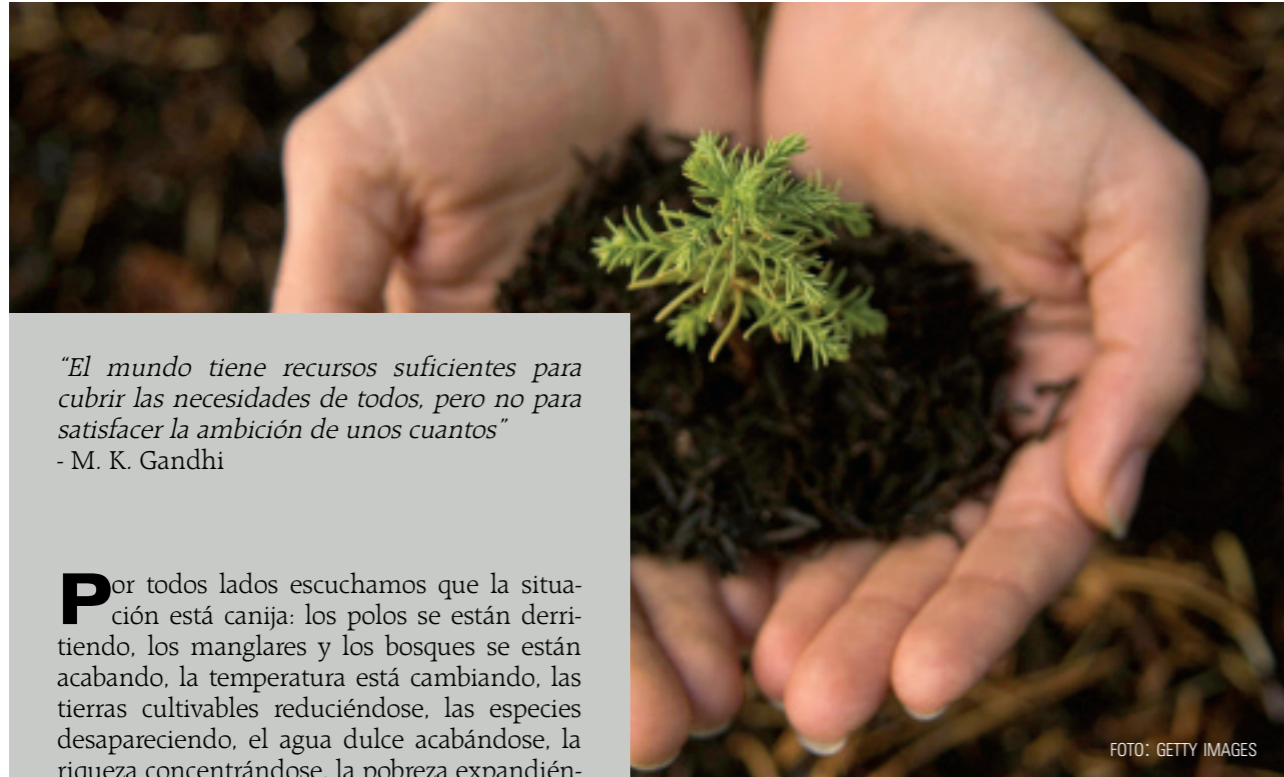


FOTO: GETTY IMAGES

*“El mundo tiene recursos suficientes para cubrir las necesidades de todos, pero no para satisfacer la ambición de unos cuantos”*

- M. K. Gandhi

**P**or todos lados escuchamos que la situación está canija: los polos se están derretiendo, los manglares y los bosques se están acabando, la temperatura está cambiando, las tierras cultivables reduciéndose, las especies desapareciendo, el agua dulce acabándose, la riqueza concentrándose, la pobreza expandiéndose... una lista infinita y dolorosa que hasta aquí dejamos porque el objetivo no es que el terror o el azoro ante lo que hemos hecho nos lleven a la impotencia. No.

La idea de este texto es exactamente la contraria: ¿cómo le hacemos para dejar esta lógica perversa, este modo de vida que nos lleva a destruir la Tierra, nuestra única casa? ¿Cómo le hacemos para darle cariño, para hacerle el amor y no la guerra?

Nuestra propuesta aquí es empezar ya y empezar por nosotros mismos: asumir responsabilidad personal por lo que sucede y no esperar a que el otro lo haga –y menos si por “el otro” entendemos al político o al empresario–, porque queda poco tiempo. Hay que acercarnos a la Tierra, hay que dejar de explotarla y exprimirla y, más bien, asegurarnos de que haya mucho planeta para nosotros, nuestros hijos y las generaciones que vienen.

Estas son algunas primeras ideas para hacerlo:

**1 ACÉRQUESE A LA TIERRA.** Quienes vivimos en ciudades no miramos más allá de nuestro ombligo: desconocemos la relación entre bosque y agua, ignoramos cómo viven los campesinos que cultivan nuestra comida, no sabemos lo que es un mangle... Dese tiempo para acercarse, conocer y valorar lo que es realmente esencial. Sin los bienes comunes –bosques, agua, cultivos, océanos–, nuestra vida de concreto sería totalmente inviable.

**2 BUSQUE LAS MEJORES OPCIONES.** Cada día toma decisiones que impactan el ambiente. Piense en lo que hace, los productos que usa y la basura que genera. ¿Hay opciones menos agresivas que pueda utilizar? Generalmente, sí.

**3 REDUZCA SU IMPACTO INDIVIDUAL.** Para querer a la Tierra, tenga presente que menos es más. En el corazón de la crisis ambiental está nuestra sociedad de consumo. Así que cuestionese antes de comprar: ¿Realmente necesito esto? ¿Hay un producto que tenga la misma utilidad pero sea más sustentable? ¿Es durable? ¿Cómo se hizo, cómo será desechado? Con estas preguntas sus hábitos de consumo cambiarán y ahorrará dinero.

**4 INFÓRMESE Y COMPARTA LA INFORMACIÓN SOBRE LO QUE PASA.** Lea, comparta y discuta lo relativo a problemas ambientales de su comunidad, nacionales e internacionales. Visite las páginas de organizaciones ambientalistas y sociales para apoyar los temas que están trabajando.

**5 EJERZA SUS DERECHOS POLÍTICOS.** Exija saber qué posición tienen los políticos frente a los temas ambientales y sociales antes de votar o de darles su respaldo. Y exija-les que cumplan aquello a lo que se comprometieron.

**6 OPINE ACERCA DE LOS ASUNTOS AMBIENTALES.** Escriba, llame, envíe faxes o e-mails a los políticos y hableles de los temas ambientales que le preocupan y dígalos lo que espera que hagan para proteger el ambiente. También puede contactar a los medios de comunicación o ser un activista cibernético.

**7 COMIENCE SU PROPIO GRUPO AMBIENTALISTA O PARTICIPE EN UNO QUE YA EXISTA.** Organícese y promueva el uso de la bicicleta, organice jornadas de limpieza o de siembra de árboles. Todo lo que haga en el marco de su comunidad mejorará su calidad de vida.

**8 ENSEÑE A SUS HIJOS A CUIDAR EL PLANETA Y APOYE LA EDUCACIÓN ECOLÓGICA EN LAS ESCUELAS.** Las futuras generaciones lidiarán con el cambio climático, el cómo deshacerse de los residuos nucleares y tóxicos y los impactos de los organismos transgénicos. Es importante que estén preparadas y hagan las cosas mejor que nuestra generación. Y esto es una tarea urgente.

**9 DEFienda SU DERECHO A SABER.** Si vive cerca de una fábrica, una planta incineradora o nuclear, exija que los dueños le digan a Usted y a la comunidad qué químicos producen o emiten al ambiente y cuáles son los riesgos que implican para la salud. Enfréntese a ellos si no están abiertos a hablar acerca de lo que le están haciendo al planeta.

**10 UTILICE SU PODER DE COMPRA.** Cuando le sea posible, adquiera servicios y productos que tengan el menor impacto al ambiente: pocos empaques, elaborados localmente, orgánicos o certificados, que gasten poca energía.

**11 AHORRE ENERGÍA.** El cambio climático es la mayor amenaza que enfrentamos. Haga un uso eficiente de la energía en su vida cotidiana, a fin de reducir sus emisiones de gases de invernadero al ambiente. Una amplia lista de consejos sobre este tema están en la *Guía de ahorro de energía* de Greenpeace, en [www.greenpeace.org.mx](http://www.greenpeace.org.mx).

**12 BÁJESE DEL CARRO.** Caminar, andar en bici y utilizar el transporte público son las mejores formas de hacer la diferencia en cuanto a la cantidad de combustibles fósiles que quemamos, la contaminación que producimos



FOTO: GETTY IMAGES

y la contribución al calentamiento del planeta. Si tiene que manejar, comparta su auto.

**13 AÍSLE SU HOGAR.** Una forma sencilla y efectiva para ahorrar energía es que su casa esté aislada del frío en invierno y del calor en verano. Arregle las ventanas y puertas que cuelguen, aísole el calentador de agua y las tuberías y use alternativas para el aire acondicionado.

**14 QUE SU LUGAR DE TRABAJO SEA AMIGABLE CON EL AMBIENTE.** Ya sea que trabaje en una fábrica o en una oficina, examine los elementos de su vida laboral y asegúrese de que es un ambiente sano para Usted y el planeta.

**15 TRABAJE DESDE TU CASA.** Con las nuevas tecnologías es posible que más personas trabajen, al menos en parte, desde su casa. Si le es posible, trabaje en su casa y minimice el uso de energía y el tráfico. Incluso si lo hace un día al mes habrá una diferencia.

**16 EVITE LA PROPAGACIÓN DE LOS ORGANISMOS TRANSGÉNICOS.** Al comprar, pregunte si los alimentos contienen transgénicos. Si es así, dígalos que no los quiere en su comida, por razones de salud y porque amenazan el equilibrio ecológico. En los restaurantes pregunte si usan transgénicos y hágalos saber que le gustaría que hubiera opciones libres de ellos en el menú.

**17 MINIMICE EL DESPERDICIO DE COMIDA.** La comida que sobra utilícela como composta para reducir la cantidad de desperdicio que termina en los tiraderos. Comprar comida a granel es más barato y requiere menos empaques. Prefiera los alimentos sueltos y naturales a los que vienen industrialmente procesados.

**18 CULTIVE SU COMIDA O COMPRA ALIMENTOS COSECHADOS LOCALMENTE.** La producción a gran escala y el transporte de alimentos alrededor del mundo es una de las peores prácticas de desperdicio. Por ello, adquiera productos locales o cultive su comida. Esto le ahorra dinero, apoya a los campesinos mexicanos, ayuda a evitar el consumo de pesticidas y no desperdicia energía.

**19 COMA MENOS CARNE.** La producción de fruta y verdura requiere mucha menos energía y gasto de agua que la producción de carne. Comer granos, fruta y vegetales es saludable, económico y mejor para el ambiente. Si come carne y huevos, que sean orgánicos.

**20 CULTIVE PLANTAS NATIVAS.** Si tiene jardín, cultive plantas endémicas, que no dañarán el ecosistema local. Especialmente, cultive el tipo de plantas que están en peligro de desaparecer. Siempre que le sea posible, escoja plantas que requieran menos riego y sean más sencillas de mantener. Cultive flores, árboles y vegetales en vez de pasto. Proteja y aliente la diversidad.

**21 NO COMPRA ESPECIES EN PELIGRO DE EXTINCIÓN.** No compre productos provenientes de especies en peligro. Los países latinoamericanos, africanos y asiáticos ofrecen productos, comida y medicinas hechas a partir de especies en peligro, incluyendo coral, tortugas, pájaros tropicales, entre otros. Pregunte sobre las especies en peligro antes de viajar y evite comprar estos productos.

**22 AL VACACIONAR, OPTE POR OPCIONES DE TURISMO SUSTENTABLE.** Investigue si el tour o el complejo turístico que visitará protege el ambiente local o si ha contribuido a su destrucción. Lleve a cabo actividades que creen conciencia respecto al ambiente, como la observación de ballenas. Y, principalmente, fomente el turismo que genera riqueza y bienestar a las comunidades dueñas del patrimonio natural. Le sorprenderá la cantidad de opciones de turismo sustentable que existen en nuestro país.

**23 AHORRE AGUA.** Este vital líquido es un recurso finito, es muy importante que lo cuidemos. Bajo ninguna circunstancia permita que se desperdicie.

**24 REDUZCA, RECICLE Y REUTILICE.** La basura sólo es basura si permitimos que lo sea. Usted puede reducir la cantidad de desperdicios comprando menos empaques, compostando las sobras de comida, reutilizando bolsas y recipientes y reciclando papel y vidrio.

**25 NO SE SIENTA CULPABLE, PUES ESO NO AYUDA.** Por el contrario, disfrute lo que tiene y asegúrese de que las futuras generaciones también lo tendrán. Esa es la mejor forma de amar a nuestro planeta.

# ¿Calvicie?



## Centro especializado en: Microtrasplante de cabello

En INJERPEL conjugamos ciencia, arte y experiencia al realizar nuestra técnica para el microtrasplante de cabello, el cual se obtiene de la parte posterior de su cabeza sin afectarla y sin dejar cicatrices. Una vez trasplantado no requiere de cuidados especiales ya que es su propio cabello, el cual seguirá creciendo desde la raíz con apariencia natural, la mayoría de los hombres son candidatos al microtrasplante de cabello sin importar su edad.



Centro integral de cirugía plástica.

01(33) 3123-0963

sin costo: 01-800 849-1448

Solicite sin costo

nuestro video informativo.

E-mail: [injerpel@megared.net.mx](mailto:injerpel@megared.net.mx)

[www.injerpel.com.mx](http://www.injerpel.com.mx)

Av. Lázaro Cárdenas 1644, Jardines de San Ignacio,

Guadalajara, Jal. Méx.

Dr. Víctor E. Vallejo Méza U.N.A.M. Céd. Prof. 1672735

Autodación Secretaría de Salud: WCO-02-LTI