

Módulo VI: Hábitos de vida sostenible



1. Que son os hábitos de vida sostibles?

Os hábitos de vida son as nosas actividades e comportamentos ordinarios, é dicir, as nosas accións e costumes diarios.

Co paso dos anos, os hábitos de vida diarios evolucionaron enormemente. Na actualidade, facemos a compra a través de Internet, vemos moito máis a televisión (en detrimento doutras actividades), camiñamos menos (e se o facemos é en zonas onde o camiñar se converte en toda unha aventura, etc.), estamos gran cantidade de tempo sentados fronte aos nosos ordenadores. En definitiva, a nosa vida é enormemente sedentaria.

É dicir, aínda que non o creamos, os hábitos de vida saudables estanse a abandonar. Do mesmo xeito, pérdese o concepto de "vivir grazas ao natural pero sen abusar da Natureza" que é o que hoxe chamariamos "desenvolvemento sostible". Debido ao novo estilo de vida que estamos a desenvolver, non temos claras cales son as implicacións das nosas actividades sobre o medio.

Dende as entidades de carácter ambiental, inténtase promover non só hábitos de vida saudables (é dicir, beneficiosos para a saúde) senón que estes respecten e protexan o medio. O obxectivo é que o desenvolvemento social, económico e cultural, vaia asociado a un **desenvolvemento sostible, entendido como "a satisfacción das necesidades das xeracións presentes sen comprometer a satisfacción das necesidades das xeracións futuras"**.

Actualmente, case todas as actividades que realizamos levan consigo (aínda que non sexamos conscientes diso) unha serie de consecuencias sobre o medio. Acender un interruptor, abrir unha billa, etc., son accións cotiás, que case non nos decatamos de que as facemos pero, que implicacións teñen estas actividades sobre o medio?

As implicacións son moitas:

- **Malgasto de recursos naturais** (mineiros, combustibles, chans, augas, etc.)
- **Contaminación da atmosfera:** por exemplo, as centrais xeradoras de enerxía eléctrica emiten grandes cantidades de gases con efecto invernadoiro.



Fábrica xeneradora de Enerxía eléctrica.

- **Contaminación das augas:** a nosa actividade diaria provoca que sexan vertidos dende a rede de rede de sumidoiros das cidades cara ás correntes de auga naturais, miles de litros de auga que se encontran contaminados cunha enorme variedade de produtos nocivos para a saúde e o medio: xabóns, aceites e graxas, materia orgánica disolta, produtos químicos, etc.
- **Xeración** de enormes cantidades de residuos: O noso actual estilo de vida, no que se utilizan enormes cantidades de produtos desbotables así como de envases, provocan un aumento da cantidade de residuos xerados, co consecuente problema para a súa xestión.



Residuos acumulados nun vertedoiro incontrolado

- **Dependencia dos recursos non renovables** (petróleo, carbón, etc.) para a produción de enerxía. As fontes de enerxía renovables deben implantarse nos próximos anos.
- **Deforestación e perda de biodiversidade**



A talla abusiva de bosques acentúa a perda de biodiversidade

- **Desertización**, é dicir, explotación e degradación do chan con actividades como agricultura intensiva, urbanización descontrolada, etc. Que provoca que o chan fértil perda total ou parcialmente o seu potencial de produción.

2. A Pegada Ecolóxica

A PEGADA ECOLÓXICA é un indicador que se utiliza para coñecer cal é o impacto duns determinados estilos de vida sobre o medio.

Utilízase, polo tanto, para coñecer que efectos e como afectan os nosos hábitos de vida ao medio que nos rodea e que área de produción de recursos é necesaria para poder manter os hábitos de vida das persoas e asimilar os residuos que xeramos.

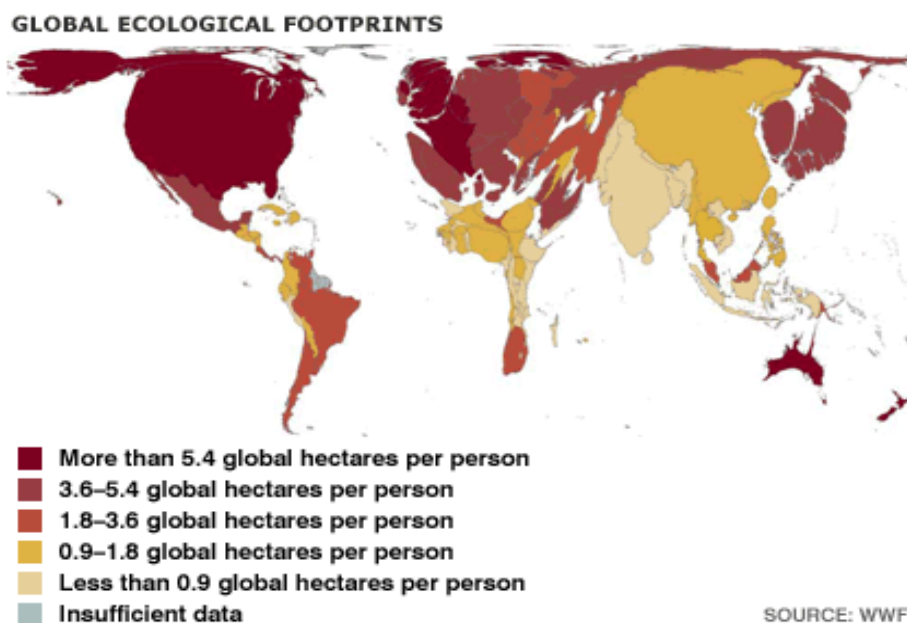
Dende o nacemento deste concepto no ano 1996, elaboráronse enormes cantidades de informes no que se calcula a pegada ecolóxica media por países.

Grazas a estes informes coñecemos que o noso actual estilo de vida é incompatible coa conservación do medio, xa que necesitaríamos os recursos e capacidade de asimilación, de varios planetas como a Terra para poder manter o noso nivel de vida,".

Esta afirmación é posible, debido a que se calculou que existen 2.1 hectáreas de espazo bioloxicamente produtivo por habitante na Terra, pero a Pegada Ecolóxica media mundial é de 2,9 hectáreas por persoa. Isto significa que a humanidade está a superar a capacidade ecolóxica do planeta en case un 35%.

É dicir, tomamos máis do que a natureza nos pode dar e eliminamos máis residuos do que o planeta pode asimilar.

No seguinte gráfico, podemos ver a pegada ecolóxica por países:

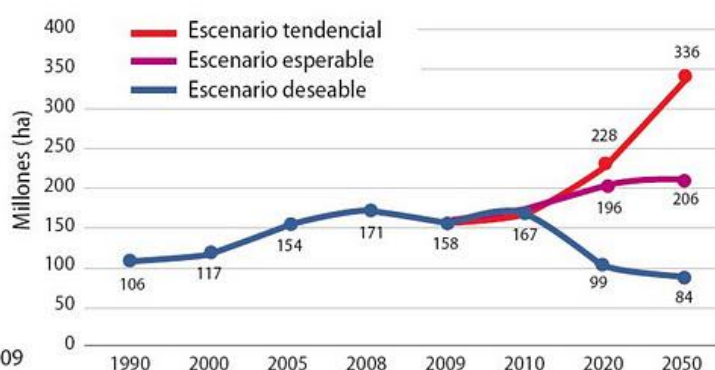


Countries are shown in proportion to the amount of natural resources they consume.

Como vemos no gráfico, a pegada ecolóxica da maioría dos países desenvolvidos está moi por enriba da capacidade biolóxica da Terra.

Cabe destacar o feito de que é **EE.UU** o país no que a pegada ecolóxica é enormemente alta debido aos hábitos de vida que desenvolven (posúen varias casas, varios vehículos que utilizan para distancias moi curtas, etc.), hábitos que, desafortunadamente, o resto de países desenvolvidos ten tomo como modelo a seguir.

GRÁFICO: ESCENARIOS TENDENCIAL, ESPERABLE Y DESEABLE DE LA HUELLA ECOLÓGICA URBANA EN ESPAÑA (ESTIMADA A PARTIR DE LA CIUDAD MEDIA)



Fuente: OSE 2009

En España, vemos que a evolución da pegada ecolóxica é ascendente, chegando en 2009 a superar as 6,4 tes por habitante. O sector que máis inflúe neste resultado é o da Enerxía, xa que cada vez se consume máis enerxía e se utiliza unha enorme cantidade de recursos non renovables para poder xerala. A consecuencia deste tipo de actividades é a emisión de gran cantidade de substancias nocivas, sobre todo á atmosfera. Afortunadamente, a conciencia ambiental da poboación está a cambiar de xeito gradual, o que nos leva a desenvolver actividades que son cada vez máis respectuosas co medio (separación de lixos no domicilio, sistemas domésticos para o aforro de auga, etc.). Non obstante non son suficientes, xa que aínda temos moi arraigado o modelo de desenvolvemento desmedido. Aínda nos queda moito camiño por percorrer.

Como podo contribuír a diminuír a pegada ecolóxica do meu país?

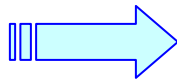
Aínda que non sexamos moi conscientes diso, o feito de que teñamos hábitos de vida respectuosos co medio fai que poidamos contribuír na redución da pegada ecolóxica do país no que residimos.

Todos temos un impacto directo sobre o medio debido ás nosas actividades diarias, polo que tamén podemos calcular a nosa propia pegada ecolóxica. Reducir a nosa pegada ecolóxica persoal implica contribuír a reducir, nunha pequena pero sempre importante parte, a pegada ecolóxica do noso país. É por iso que este sistema, ademais de moi entretido, curioso e didáctico, nos axuda a ser máis responsables co medio a nivel mundial.

Podemos calcular a nosa pegada ecolóxica a través das aplicacións que poñen á nosa disposición multitude de organización

A **Fundación Vida Sostible**, permítenos calcular a nosa pegada ecolóxica para factores da nosa vida diaria:

- Consumo de enerxía
- Consumo de auga
- Uso de transporte
- Residuos e materiais



Calcula a túa pegada ecolóxica e **obten** consellos que che axudarán a reducilas

(Pica na imaxe ou acode a <http://www.vidasostenible.org/ciudadanos/a1.asp>)

3. Consumo responsable

O consumo de materiais e produtos elaborados pasou de ser unha mera acción necesaria para conseguir recursos, a ser un factor clave tanto a nivel económico como social. Non só se trata de conseguir os recursos necesarios para poder vivir, senón que pasou a ser un acto social no que se intenta mostrar un determinado status.

Este tipo de consumo lévase a cabo sobre todo dende os países desenvolvidos, e leva consigo unha serie de impactos sobre o medio, debido a que o planeta non pode soportar a presión que o home está a exercer sobre el na obtención de recursos e na creación de produtos de refugallo.

As consecuencias deste consumo de recursos e creación de produtos de residuos, ten unha serie de consecuencias sobre o medio socioeconómico e ambiental:

1. Os países máis pobres non reciben a riqueza que se xera debido ao comercio. Moi ao contrario, son os que proporcionan aos países desenvolvidos as materias primas para a elaboración de produtos de venda final, pero non reciben ingresos excepcionais por iso. Deste xeito, promóvese a pobreza dende os países máis ricos.

2. Explotación infantil. 250 millóns de nenos menores de 14 anos traballan en agricultura (o 90%), minaría, industria, etc., e a metade deles fano en condicións de escravitude.



Neno traballando en India. Fonte: O Mundo

3. Xeración de emprego en condicións precarias ao longo de todo o mundo.

4. Impactos ambientais graves, debido ao consumo indiscriminado de toda clase de recursos.

É por iso que se fai necesario establecer unha nova corrente de "**CONSUMO Y COMERCIO RESPONSABLE**" entre os consumidores de todo o mundo e, en especial, entre os do primeiro mundo.

Á hora de consumir novos produtos, debemos preguntarnos dúas cuestións sumamente importantes:

A. As consecuencias sociais da realización do produto: debemos centrarnos no fomento da igualdade social e económica, polo que a mellor opción é a compra de produtos de comercio xusto sempre que nos sexa posible. Existen actualmente tres selos de comercio xusto:

- TRANSFAIR
- MAX HAAVELAR (Holanda)
- FAIRTRADE (Gran Bretaña)

B. As consecuencias ecolóxicas: o modelo actual é unha agricultura, pesca e gandería de explotación intensiva, no que non se ten en conta criterios ecolóxicos. Para contribuír a unha produción máis racional, debemos potenciar a compra de alimentos ecolóxicos. Podemos acudir a tendas que posúen estes produtos de xeito exclusiva, ou directamente aos produtores, fomentando así o traballo e economía local e rural do noso país.

Existen na rede, espazos especializados neste tipo de produtos, como por exemplo: <http://www.elmercadoecologico.com>

A agricultura ecolóxica posúe selos recoñecidos no noso país pola Administración das Comunidades Autónomas, e é unha das opcións de alimentación que máis está a crecer na actualidade. As súas vantaxes son as seguintes:

- Produce alimentos saudables, é dicir, beneficiosos para a saúde.
- Potencia a economía e o emprego nas zonas rurais
- Contribuye ao fomento da biodiversidade
- Despraza aos alimentos transxénicos e de explotación intensiva.
- Contribuye á fertilización natural do chan.
- Disminuye o impacto visual e paisaxístico da produción agrícola e gandeira intensiva.



A paisaxe da agricultura ecolóxica (imaxe da esquerda) é moi distinta ao da agricultura intensiva (imaxe da dereita)



Selo español que identifica os produtos de agricultura ecolóxica

4. Consellos prácticos para unha vida máis sostible e un consumo máis responsable.

1. Consumo responsable:

- a. Consume só o que necesites
- b. Non fagas caso das ofertas que só te inducen a consumir máis.
- c. Debes ser crítico: infórmate das consecuencias sociais e ecolóxicas da xeración dos produtos que consumes habitualmente.
- d. Acode, sempre que poidas, a tendas con produtos de comercio xusto ou de produtos ecolóxicos.
- e. Non consumas "pezqueñines". Infórmate dos talles de peixe e compra só aqueles produtos que cumpran a normativa. Para iso, podes consultar:

http://www.pesca2.com/tallas/tallas_minimas.cfm.



Compra só o que necesites e respecta os talles do peixe.

2. Auga:

podes consultar a guía específica desta web para reducir o consumo da auga, pero aquí dámosche uns mínimos consellos que che axudarán a diminuír o consumo deste valioso recurso:

- a. Substitúe os baños por duchas.
- b. Pecha a billa mentres te enxaboas, cepillas os dentes, etc.
- c. Arranxa as fugas de auga de calquera tipo e utiliza sistemas de aforro de auga en todas as billas da casa.
- d. Non utilices o vertedeiro ou o retrete como cubo de lixo. Ten en conta que, ademais de gastar auga, estás a verter produtos contaminantes.
- e. Utiliza produtos de limpeza biodegradables ou máis naturais (por exemplo, en vez de deterxentes desengraxantes, utiliza os desengraxantes naturais, como o limón).

3. Enerxía:

Podes consultar a guía específica desta web, onde che damos moitos máis consellos para o aforro de enerxía. Os máis importantes son:

- a. Apaga sempre as luces dos cuartos nos que non te encontres.
- b. Utiliza lámpadas de baixo consumo.
- c. Intenta que a túa casa estea ben illada para protexerte tanto do frío coma da calor.
- d. Evita o "consumo fantasma" de aparatos eléctricos: apaga sempre os electrodomésticos de todo, para que non queden na opción "Standby".
- e. Utiliza os sistemas de calefacción e refrixeración axeitados á túa casa.

f. Non compres e utilices electrodomésticos que superan as túas necesidades (exemplos: frigoríficos demasiado grandes, etc.)



Utiliza só lámpadas de baixo consumo

4. Transporte:

- a. Utiliza máis a bicicleta para os traxectos curtos. Tamén podes ir paseando ás zonas que se encontren preto.
- b. Non utilices o automóbil para traxectos curtos xa que a relación "consumo de combustible/espazo" recorrido é moi alta.
- c. Se non podes evitar utilizar o coche, intenta compartir as viaxes con outras persoas que fagan o mesmo percorrido, deste xeito diminúese o número de vehículos en funcionamento e polo tanto as emisións.
- d. Utiliza o transporte público sempre que poidas.
- e. Intenta non utilizar o avión para voos domésticos: xera unha enorme cantidade de emisións á atmosfera e podes utilizar outros medios, como o tren.
- f. Ten en conta a contaminación acústica que xeras co teu vehículo.



Utiliza a bicicleta en traxectos curtos. Se son máis longos, o transporte público.

5. Residuos:

Podés consultar a guía específica desta web, onde che damos moitos máis consellos para o aforro de enerxía. Os máis importantes son:



- a. Ten presente sempre a "regra das tres erres": Reduce o volume de residuos, **Reutiliza** os envases, etc., e **Recicla** todo aquilo que non poidas reutilizar.
- b. Evita os alimentos envasados: compra alimentos a granel nas tendas habituais, en vez de en bandexas.
- c. Evita as bolsas de plástico: utiliza sempre que poidas bolsas de tea.
- d. Optimiza ao máximo o uso de papel: imprime sempre a dúas caras, con baixos niveis de tinta (para facilitar o reciclado) e usa papel reciclado.
- e. Utiliza os puntos limpos da túa poboación: leva pilas, electrodomésticos, produtos químicos (disolventes, etc.), radiografías, aceites...

Evita a compra de produtos envasados así como as bolsas de plástico