

Reduce tu huella ecológica

Todas las decisiones que los consumidores tomamos suponen un impacto sobre el planeta pero éste no es igual para todos ni en todas las regiones del Mundo. La distribución geográfica y el nivel de desarrollo influyen para aumentar o disminuir nuestro impacto.

Debido a ello surge el concepto de “**Huella Ecológica**”, pero ¿Qué es exactamente?

La huella ecológica es un indicador de sostenibilidad

que trata de medir el impacto que nuestra vida tiene sobre el entorno.

Para aclarar más el concepto tenemos que definir qué es un indicador y qué es sostenibilidad:

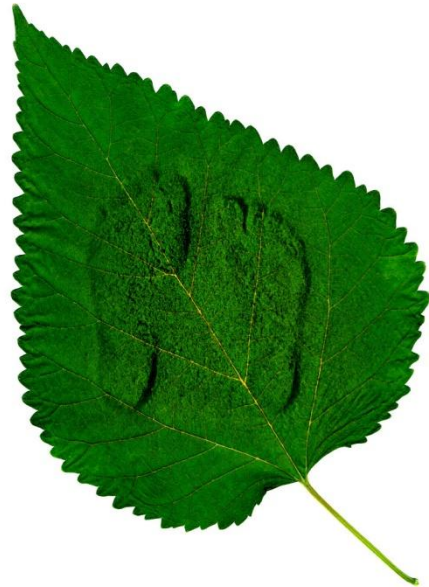
- **Indicador:** Son medidas en el tiempo de las variables de un sistema que nos dan información sobre la evolución de este sistema. Es un signo que puede ser medido cuantitativamente o cualitativamente. El objetivo es simplificar una realidad que es compleja haciendo hincapié en los elementos más relevantes.

En la gestión ambiental se utilizan los indicadores para:

- 1- Suministrar información para evaluar los problemas.
- 2- Establecer objetivos y metas para solución de los problemas.
- 3- Hacer un control y seguimiento de cumplimiento de los objetivos.

- **Sostenibilidad:** Es el equilibrio entre diversidad y productividad en el tiempo. Está relacionado con el concepto de desarrollo sostenible que es el desarrollo que satisface las necesidades presentes sin comprometer la capacidad de las generaciones futuras para satisfacer sus necesidades.

Por tanto un indicador de sostenibilidad es un instrumento de medida que nos da información sobre la evolución de la sostenibilidad con el objetivo de ver el impacto sobre ella y plantear



posibles soluciones, así como su seguimiento para el cumplimiento del concepto de desarrollo sostenible.

Hay muchos **tipos de indicadores de sostenibilidad** y los podemos clasificar según la acción que provoca un impacto sobre el medio ambiente, (indicadores “impulso”), estado del medio ambiente, (indicadores “estado”), e indicadores que miden la respuesta del medio ambiente a las medidas tomadas para mitigar los impactos, (indicadores “respuesta”).

- **Indicadores impulso:** Intensidad de tala de bosques, Emisión de óxidos de azufre, Emisión de óxidos de nitrógeno...
- **Indicadores estado:** Índice de vegetación, Nivel de desertificación, Superficie cultivable...
- **Indicadores respuesta:** Porcentaje de bosques regulados, Porcentaje de superficie protegida...

La huella ecológica es un indicador de tipo impulso.

En España la tendencia de los últimos años ha sido la migración de las zonas rurales a las grandes ciudades. Esto conlleva al aumento de las dependencias externas de la población.

Necesitamos grandes superficies de monocultivo para satisfacer las necesidades alimentarias que genera una degradación del suelo y eliminación de la biodiversidad, así como la necesidad de desplazarnos en un automóvil ya que las distancias aumentan a medida que crece la ciudad por lo que nos volvemos más dependientes de los combustibles fósiles.

Este tipo de acciones hacen aumentar nuestra huella ecológica del planeta y nos supone que la mínima acción genere un gran impacto sobre el medio ambiente.

¿Cómo podemos calcular la huella ecológica?

Es un poco complejo pero hay estimaciones predecibles y diversos métodos para el cálculo, entre ellos:

- Cantidad de hectáreas necesarias para urbanizar.
- Hectáreas necesarias para producir alimento.
- Superficie necesaria para producir pescado en el mar
- Hectáreas de bosque necesarias para asumir el dióxido de carbono que generamos.

La huella ecológica se suele expresar en hectáreas por habitante y año. Para calcular estas superficies se tienen que realizar dos pasos esenciales:

1. Medir el consumo en unidades físicas a través e la siguiente expresión:

$$\text{Consumo aparente} = P - E + I$$

Donde: P = Producción
 E = Exportación
 I = Importación

2. Transformar el consumo aparente en superficie productiva utilizando valores de productividad mediante la siguiente expresión:

Huella Ecológica = C/P

Donde: C = Consumo
 P = Productividad

La equivalencia de productividad para los diferentes terrenos es:

Categoría de Terreno Productivo	Factor de Equivalencia
Cultivos	2, 18
Pastos	0, 49
Bosques	1, 37
Mar productivo	1, 37
Superficie artificializada	2, 18
Área de absorción de CO2	0, 36

Fuente: Global Footprint Network

La Huella Ecológica en España:

Según el Observatorio de Sostenibilidad en España cada español necesita como media **6,4 hectáreas** de territorio para satisfacer sus demandas de consumo y eliminación de residuos.

Si tenemos en cuenta que la población española actualmente es de más de 46.800.000 personas necesitaríamos una extensión de territorio de 299.520.000ha, teniendo en cuenta que la extensión total de España es de 50.596.283ha nos damos cuenta que **necesitamos más de 5 veces la superficie española para satisfacer nuestras necesidades.**

Esta desbordante cifra nos sitúa en el puesto 19 del mundo y en el 12 de Europa en cuanto a mayor huella ecológica, lo que debería hacer replantearnos el impacto que generamos sobre el entorno y recapacitar sobre nuestros hábitos para poder disminuir esta presión hacia la Tierra ya que de continuar así, **necesitaríamos 4 planetas como éste para poder satisfacer nuestras necesidades**, esto es inviable, por lo que lo mejor es modificar nuestra conducta.

Los gobiernos del Mundo deberían poner freno a esta presión insostenible y poner en acción más políticas de protección, pero todos podemos colaborar reduciendo nuestra huella ecológica y mejorar nuestros hábitos.



Nos sorprenderíamos al saber la cantidad de hectáreas que necesitamos cada uno de nosotros para realizar nuestras actividades y existen herramientas que calculan tu huella ecológica.

Una de las formas de medir nuestra huella ecológica es mediante el indicador **Huella de Carbono**, que nos permite saber el total de emisiones de gases de efecto invernadero (GEI) que emitimos.

Hay numerosas calculadoras de huella de carbono que te darán una respuesta a tu duda sobre si tu impacto es muy grande o no.

En la siguiente página puedes calcular tu Huella de carbono aportando algunos datos sobre ti. **¿Te animas?**

[Calculadora Huella de Carbono](#)

Espera a ver el resultado... ¿Sorprendido?

Ahora lo que deberíamos plantearnos es como reducir esta cifra y evitar que necesitemos 5 países como España para solventar nuestras necesidades.

¿Cómo podemos reducir la Huella Ecológica?

- **Usa un transporte limpio** → Las principales emisiones de CO₂ de los ciudadanos se debe al uso de vehículos motorizados que necesitan combustibles fósiles para funcionar. Estos combustibles emiten en su uso gases de efecto invernadero que producen un incremento de la temperatura de la tierra como son el dióxido de carbono, óxidos nitrosos y dióxido de azufre.

Si nos acostumbramos a utilizar el **transporte público** para trayectos de grandes distancias estaremos disminuyendo nuestra huella de carbono, además reduciremos el número de coches en carretera y evitaremos los atascos.

Si utilizamos la **bici** en trayectos medianos aparte de ser más sostenibles realizamos un ejercicio físico recomendable para mejorar nuestra salud.

Los pequeños desplazamientos con el coche son una de las principales fuentes de emisión de contaminantes y son los más fáciles de evitar. **Camina** en trayectos cortos y deja el vehículo para aquellas ocasiones en las que es imposible desplazarse a pie debido a la larga distancia.



- **Sé eficiente en tu hogar** → La calefacción y los aparatos eléctricos consumen energía y la producción energética produce emisiones de gases de efecto invernadero por lo que si reducimos nuestro consumo estaremos siendo más ecológicos, disminuyendo nuestra huella ecológica y disminuyendo el importe de nuestras facturas.
Si **acondicionamos** nuestro hogar aislando paredes, techos y suelos necesitaremos menos energía para calentarlo en invierno o enfriarlo en verano. Además podemos ahorrar cambiando las bombillas por aquellas de **bajo consumo** o evitar tener aparatos electrónicos conectados cuando no los estamos utilizando.

- **Reduce tu huella ecológica de los alimentos** → El consumo de productos importados y el exceso de envasado que tienen los productos que compramos en los países desarrollados producen un impacto ambiental elevado y emiten grandes cantidades de gases de efecto invernadero así como otros productos tóxicos. Todo ello genera un daño del que no somos conscientes y el cual podemos reducir de forma muy sencilla.
Si compramos **productos locales** en vez de importamos disminuimos de forma considerable la emisión a la atmósfera de CO2 ya que reducimos el transporte necesario para la distribución de los productos. Además, estaremos fomentando la economía local, mejorando así la economía del país.

Intenta **reducir el consumo de carne** a favor de productos vegetales ya que para producir un kilo de carne es necesario mucho más terreno, suelo fértil y agua que para producir un kilo de vegetales.



Compra productos a granel y evita el exceso de envases. Estaremos reduciendo el CO2 que se emite en la producción de plásticos y reduciremos el volumen de residuos.

- **Reduce tu consumo de agua** → El consumo de agua influye en el aumento de nuestra huella ecológica. Además, en España las reservas de agua son más escasas que en otros países y consumimos mucho más que nuestros vecinos europeos. Por ello, es necesario una concienciación de disminución en el uso de este recurso necesario para la vida.

Acciones como tomar una ducha en vez de un baño, cerrar el grifo cuando no lo necesitemos, arreglar los grifos que gotean, **utilizar reductores** en duchas, inodoros, grifos y aprovechar el agua de cocina para regar las plantas son algunas de las medidas sencillas que podemos tomar y que colaborarán a reducir nuestra huella ecológica y además reducir el impacto global ambiental.



- **Reduce tus residuos** → En España aproximadamente cada español genera 550Kg de basura, o lo que es lo mismo, una producción diaria de 1,5Kg de basuras. Reducir este peso disminuye nuestra huella ecológica y podemos hacerlo comprando productos más duraderos, **evitar el “usar y tirar”**, comprar productos que tengan menos embalaje...

La moda de la compra por Internet hace que sea fácil adquirir productos que están a miles de kilómetros y que vengan muy empaquetados para protegerlos de los golpes, el consumo energético de la distancia y el aumento de los residuos de envases hacen que esta modalidad de compra sea muy contaminante, propia de los países desarrollados, por lo que reducir este tipo de compra y aumentar el consumo de productos locales hará reducir nuestra huella ecológica.

Reducción de la Huella Ecológica en cifras:

- Si conducimos 50 Km menos cada semana estaremos disminuyendo **450 Kg** de CO₂ a la atmósfera.
- Reducir la colada 2 veces a la semana a 40°C en vez de utilizar agua caliente disminuye **225Kg** de CO₂.
- Si cambiamos las bombillas normales por una de bajo consumo estaremos reduciendo una emisión de CO₂ de **75Kg**.
- Si reducimos el consumo de envases y utilizamos productos reutilizables estaremos evitando la emisión de **500Kg** de CO₂.
- Disminuir 2°C la calefacción en invierno y aumentar 2°C la temperatura del aire acondicionado en verano supone evitar **900Kg** de CO₂ a la atmósfera.

Como se puede ver, pequeños gestos hacen que nuestras emisiones de CO₂ se reduzcan considerablemente.

Si todos reducimos nuestra huella ecológica estaremos mejorando nuestro medio ambiente tanto de forma local como global.

Ya que no podemos tener 4 planetas para satisfacer nuestras demandas lo primero que debemos considerar es reducir o cambiar este tipo de necesidades. La mejor forma de evitar que seamos uno de los países con mayor huella ecológica es concienciándonos que reduciendo nuestro consumo estaremos dando el primer paso para reducir nuestra huella ecológica y que todos aquellos recursos que utilizamos hoy pueden no estar disponibles para las generaciones futuras, lo que nos haría incumplir con el desarrollo sostenible.

Antes de imprimir esta guía de consejos, piensa en el medio ambiente. ¡No imprimas si no es necesario!