



La huella ecológica personal es un concepto intuitivo muy potente: viene a ser la cantidad de terreno que necesita una persona para hacer crecer las plantas y animales que come; la parte del océano que contiene los peces que llegarán a su mesa, que ocupa el bosque que absorbe el CO₂ que emite su coche, que le toca del vertedero; el espacio necesario para acopiar el agua dulce que beberá o usará para la limpieza o regar las plantas, etc.

¿Tienes una pesada o débil huella? Determina el tamaño de tu huella ecológica en un minuto

En las siguientes preguntas tienes dos opciones. Determina cuál se aproxima más a tu circunstancia personal y suma los puntos correspondientes.

- ¿Vives en un gran chalet (3), o en un piso pequeño en un edificio (1)?
- ¿Tienes un sistema completo de climatización (calefacción y/o aire acondicionado) (3), o te arreglas con apenas una estufa y un ventilador (1)?
- ¿Eres amante de los filetes y chuletones (3) o casi no pruebas la carne (1)?
- ¿Tu coche es una berlina o todoterreno de dos toneladas o más de peso (3) o un pequeño utilitario/usas una moto (1)?
- ¿Mantienes verde y fresco un gran jardín con césped (3) o tienes una par de tiestos en la ventana (1)?
- ¿Haces todos tus viajes cotidianos para ir al trabajo, de compras o gestiones en coche (3), vas en transporte público (1) o andando y en bicicleta (0)?
- ¿Lo tuyo es el "calentar el envase y listo" (3) o cocinas tu propia comida (1)?

Resultados:

+ 18 puntos: tienes una huella ecológica muy grande, si todo el mundo viviera como tú, se necesitarían cinco o seis planetas Tierra para sostener a toda la humanidad. Así no vamos a durar mucho. Haz algo para reducir tu huella ecológica. Comienza por aparcar tu coche de vez en cuando, visita más la verdulería y menos la carnicería y cultiva plantas autóctonas en tu jardín.

- 8 puntos: tu estilo de vida es mucho más sostenible, hasta el punto que toda la humanidad podría vivir como tú, lo haces sin agotar los recursos de nuestro planeta. Esa es la razón por la que deberíamos reducir nuestra huella ecológica personal si es demasiado grande: pura y simple supervivencia. ●●

Refrigera tu casa... *vida cotidiana* ...sin gastar un euro, o casi

El arte de enfriar las casas en verano es una especialidad en los tórridos veranos del sur de Europa, y en muchas otras partes del mundo, donde hay que defenderse del calor. Antes de la era del aire acondicionado, se hacía mediante diversos trucos, algunos de ellos sorprendentemente eficaces.

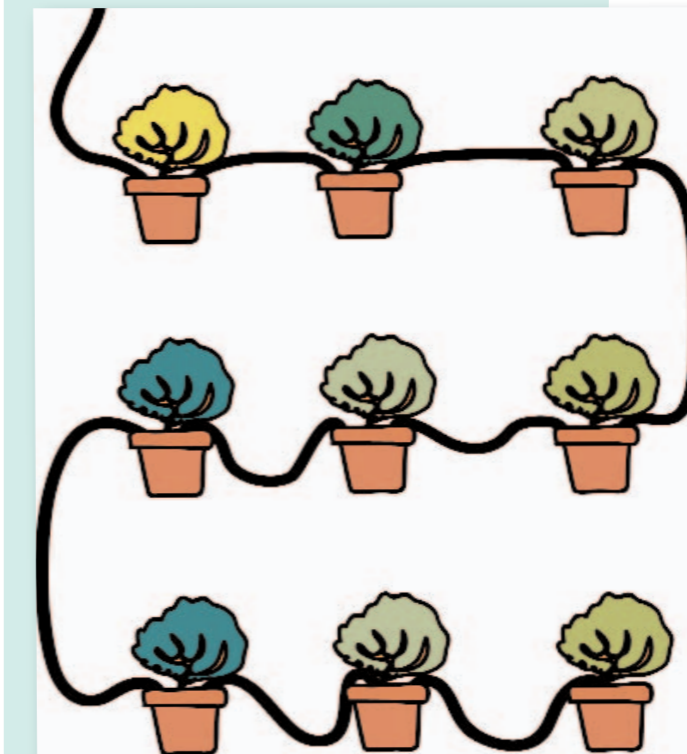
El primero es airear bien la casa en las primeras horas del día, cuando el aire es más fresco. Este frescor durará todo el día si lo sabemos conservar. Luego hay que evitar que el sol bata en los cristales, para lo que usaremos toldos, persianas, cortinas y telas variadas. En Andalucía utilizan gruesas esteras de esparto tendidas sobre la reja del balcón.

También es buena idea, si es posible, captar aire fresco del patio de ventilación o aireación. Muchos edificios tienen patios estrechos y profundos, que pueden captar el aire frío de arriba y llevarlo a nuestra casa. Si abrimos las ventanas adecuadas, se establecerá una corriente de aire que puede bajar la temperatura varios grados.

Como complementos de estos tres pasos fundamentales, podemos disponer de plantas adaptadas a las condiciones de luz de nuestra vivienda, que evaporan agua y roban así calor de las habitaciones, y ventiladores, de techo o de mesa, que gastan como un mechero pero refrescan varios grados el ambiente. ●●●

Se acerca el verano: instala riego por goteo

Si tienes más de una docena de tiestos o jardineras, te vendría muy bien instalar un sistema de riego por goteo. Hay tres razones principales para hacerlo.



La primera es la comodidad: con un programador - temporizador acoplado a un grifo (si tenemos grifo en la terraza) podemos despreocuparnos de regar por un larga temporada incluyendo las vacaciones: el sistema automático lo hará por nosotros. El segundo argumento es el gran ahorro de agua que conseguiremos, teniendo las plantas igual de rozagantes que si regamos a mano. En un país seco como el nuestro, eso no viene nada mal. El tercer argumento puede ser importante si tenemos muchas plantas que regar: notaremos una reducción de la factura del agua. ●●●

¡Desautoxícate!

¿Podrías pasar un mes entero sin usar tu coche? Únete a esta iniciativa: seguro que el resultado te sorprende. [Más información aquí.](#) ●●●

