

Y tú, ¿Qué puedes hacer? para frenar y/o erradicar los daños del sistema económico actual.

“Sé tú el cambio que quieras ver en el mundo”
(M. Gandhi)

UN IMPORTANTE MENSAJE

En **Voces para Latinoamérica (VPLat.)** pensamos que definitivamente ha llegado un momento en la historia humana en la que optar por comprometerse con el mundo en el que vivimos, de forma concreta y mantenida, no debería ser una opción o actividad sin más, sino una responsabilidad u obligación de todas/os. Sin embargo, a poco que observemos la realidad que vivimos, nos daremos cuenta de cómo aún existen muchas conciencias adormecidas, incapaces de darse cuenta del valor y delicadeza de nuestro planeta, y de lo que suponen las acciones que le estamos causando con cómo vivimos en este y las consecuencias que de ello se derivarán a futuro.

Es por todo ello que, desde **VPLat.**, animamos a quienes nos conocen o se acercan a nuestro trabajo, a que, desde una conciencia crítica “vivencial”, se animen a aportar “un granito de arena” en beneficio de nuestro planeta, nuestra vida y la de nuestros hijos y/o nietos..., “pues es mucho lo que está en juego”.

Desde **VPLat.**, creemos que el “papel”, de cada uno de nosotros, para con la solución y/o cambio de lo que acontece al planeta es primordial. La situación en la que nos encontramos, creemos se debe más a las políticas consumistas e ideologías nihilistas neoliberales (egoístas y muchas veces corruptas), que con sus herramientas (bajo dominio de las transnacionales), generan; exclusión, contaminación, calentamiento del planeta, plutocracias o naciones rendidas al lucro y egoísmo, etc., en ello, que vivamos en detrimento del ser humano, que, poco a poco, es cosificado, anulado y en casos como en África, exterminado.

Por lo mencionado, hacemos nuestro el enfoque que la organización “**Cuidemos de la Tierra**” nos propone y los objetivos de la Agenda 2030 de ONU, eso sí añadiendo un planteamiento más global desde el que, creemos, es más óptimo situarse (y más aún en medio de los tiempos globales en los que vivimos). En ello, bajo la consigna que ya en su momento nos inspiró Gandhi: “**Se tú el cambio que quieras ver en el mundo**”, buscamos sumar ideas y propuestas para la acción.

Ya desde la reunión de expertos de la ONU sobre Cambio Climático (París 1 de febrero de 2007), se determinó que sólo quedan 100 años para que entre todos podamos frenar la catástrofe ambiental y climática que se avecina, y Kioto nos dice que poco o casi nada estamos haciendo. En ello, sabiendo que la responsabilidad **NO recae sólo en los políticos y empresarios...**, sino en todas/os nosotros, hace que lo que cada habitante de la Tierra haga en contra de estas alteraciones sea clave para salvar el planeta, nuestras vidas y las de nuestras futuras generaciones.

Por lo tanto, mientras seguimos activando una red de conciencia global – mundial, ya sea de protesta, resistencia o activismo; iniciemos (en algunos casos) o mantengamos en otros, un estilo de

ASOCIACIÓN DE COOPERACIÓN INTERNACIONAL

de intervención preventiva, educativa y/o terapéutica en
problemáticas de des-estructuración y despersonalización social
que afectan a los niños-as y/o jóvenes.

vida crítico, comprometido y solidario, un hábito para con el planeta, y quien lo habita, solidario a la par que responsable.

Es para esto que, en las páginas que siguen, ofrecemos la siguiente información:

- 1º. Una serie de consejos que podemos aplicarnos: **Lo que podemos hacer desde casa.**
- 2º. Ámbitos en los que podemos influir y que hemos denominado: **Áreas de acción.**
- 3º. Alternativas que podemos hacer nuestras: **Alternativas.**
- 4º. Ejemplos de medidas que se podrían tomar y que ilustran lo que decimos: **Dos ejemplos.**
- 5º. **Bibliografía** y otras fuentes de información utilizadas en este material.

I.- LO QUE PODEMOS HACER DESDE CASA

1. EL AGUA:

El agua, que es un medio imprescindible para mantener la vida en el planeta, es algo que empieza a preocupar por su escasez, nivel de contaminación y tendencia a la privatización. “Según datos de Naciones Unidas, cada día mueren unas 25 mil personas como consecuencia de una mala gestión del agua. En gran parte del mundo este recurso está sometido a despilfarro, vertidos industriales y urbanos, contaminación de origen agrícola y otros elementos negativos que afectan notablemente la calidad, tanto de las aguas superficiales como subterráneas”

Hacer un consumo sostenible y racional del agua, hoy en día, es ya una responsabilidad que debemos de asumir entre todos como actitud de compromiso y denuncia, sobre todo frente al mal uso que genera pobreza, graves problemas de salud y muerte en muchos lugares del planeta. Por ello:

“Consume la justo, evitando gastos innecesarios”

- Mejor ducha que baño. Ahorras 7.000 litros al año.
- Mantén la ducha abierta sólo el tiempo indispensable, cerrándola mientras te enjabonas.
- No dejes la llave abierta mientras te lavas los dientes o te afeitas.
- No laves los alimentos con la llave abierta, utiliza un recipiente. Al terminar, esta agua se puede aprovechar para regar las plantas, etc.
- Utiliza la lavadora y el lava-vajillas sólo cuando estén completamente llenas.
- No arrojes al inodoro bastoncillos, papeles, colillas, compresas, tampones o preservativos: así ahorrarás agua.
- Repara inmediatamente las fugas. 10 gotas de agua por minuto suponen 2.000 litros de agua al año desperdiciados.
- Utiliza plantas autóctonas, que requieren menos cuidados y menos agua.
- Reutiliza parte del agua que usa tu lavadora de ropa. Ésta te podrá servir para los baños, inodoros, limpiar pisos, o lavar la acera de tu casa, si es que la tienes.
- No vacíes la cisterna sin necesidad.
- Riega los jardines y calles con agua no potable.
- El mejor momento para regar es la última hora de la tarde ya que evita la evaporación.
- El agua para cocer alimentos se puede utilizar, entre otras cosas, para regar las plantas.

ASOCIACIÓN DE COOPERACIÓN INTERNACIONAL

de intervención preventiva, educativa y/o terapéutica en
problemáticas de des-estructuración y despersonalización social
que afecten a los niños-as y/o jóvenes.

- No olvides plantar un árbol por lo menos una vez en tu vida.

Mientras actúas en lo local, interésate por las políticas sociales (no solo de tu país), en lo que se refiere a la privatización y explotación de este bien mundial. Tu compromiso con los demás será recompensado con un ambiente solidario y de corresponsabilidad.

“Recuerda que ya una empresa (española) llegó a pretender comprar toda el agua de un país como Bolivia, y cuando digo toda el agua, me refiero incluso a la de la lluvia pretendiendo se hiciera ilegal que se recogiera de la lluvia, por esto el país entro en guerra”.

2. BASURAS:

Siendo una materia en la que más de la mitad es reciclable: **“¿Por qué no las reciclamos y ahorramos?”**, no solo es energía sino ahorro o menor deterioro al planeta.

Una buena propuesta nos llega desde, **“Ley de las 3 Erres REDUCIR el consumo innecesario e irresponsable REUTILIZAR los bienes y RECICLA.**

Llevar a la práctica estas tres máximas no sólo permite reducir el impacto ecológico, supone además hacer frente a un modelo de consumo irracional que genera consecuencias globales en el planeta y en las personas que lo habitan. Por ello:

- Contribuye a que no se talen menos árboles. Esto no es sólo una opción ecológica sino humanitaria. Su natural misión, capturar metano y purificar el aire, es vital para no distorsionar el ciclo atmosférico. Para ello, puedes recuperar cajas de cartón o envases hechos con papel. “La reutilización de 100 kilogramos de papel supone al menos, salvar la vida de 7 árboles”.
- No derroches en el uso de servilletas, pañuelos, papel higiénico u otra forma de papel.
- Separa las basuras que generas y pregunta en tu administración local o en tu unidad residencial si disponen de un sistema de selección de basuras.
- El aceite usado podemos guardarlo y llevarlo a espacios adecuados por el ayuntamiento. Nunca lo viertas por el lavabo o el inodoro, y menos si es el usado en las frituras. Tampoco lo tires por los fregaderos. Flota sobre el agua y es muy difícil de eliminar.
- Usa gaseosas RETORNABLES.
- Elige siempre que puedas envases de VIDRIO en lugar de plástico, tetra pack y aluminio.
- No arrojes ningún tipo de basura al mar, ríos o lagos.
- El gel, el champú y los detergentes son contaminantes. Hay que usarlos con moderación y a ser posible optar por productos ecológicos.
- Procura no utilizar plásticos BISFENOL-A pues no solo contaminas, sino que disparas las posibilidades de tener cáncer, obesidad, diabetes, y hasta problemas de fertilidad. Lo triste es que este producto ya esta incluso en biberones y algunas latas de conserva. Para los incrédulos hay un estudio en la Univ. de Alicante lo demuestra y el doctor Ángel Nada así lo afirma.
- Utiliza envases de larga duración (Tupperware o similar) o envoltorios ecológicos para tus bocadillos. Con ello reducirás el consumo de papel de aluminio o plásticos de difícil degradación

- Evita consumir productos que tiene embalajes innecesarios (frutas, verduras, carnes, embutidos...en las grandes superficies)...generan mucha basura, consume mucha energía la producción de esos embalajes y encarecen el producto por la existencia de los intermediarios)

“Recuerda que hay empresas dedicadas a la compra de materiales reciclables como papel periódico, libros viejos, botellas, etc.”

Hoy en día, los basureros han de ser vistos como espacios para extraer energía y encontrar puestos de trabajo. Eso sí, sin que por ello trabajen siempre los mismos (ilegales o menores) como ocurre en la mayoría de los países del mal llamado tercer mundo. Para ello exige a tu gobierno políticas internacionales justas y, de esta forma, ayudarás a muchas personas a dignificar su vida (no te quepa duda).

3. ALIMENTACIÓN:

La alimentación no es solo una necesidad sino un DDHH, pero la realidad del mercado mundial nos lleva a afirmar que se prefiere tirar comida que ofrecerla a los que no la tienen, y todo por no influir en el precio de esta a nivel de mercado. Como derecho que es, te animamos a que:

- Disminuye el consumo de carnes rojas ya que la cría de vacas contribuye al calentamiento global, a la tala de árboles para crear prados, y la disminución de los ríos. Producir un kilo de carne gasta más agua que 365 duchas, y con lo que una vaca se alimenta vivirían muchas familias.
- Enlatar consume muchos recursos y energía. No consumas alimentos en lata, especialmente el atún porque está en vía de extinción.
- Evita consumir alimentos "transgénicos" (OMG: Organismos Manipulados Genéticamente), ya que su producción contamina los ecosistemas deteriorando el medio ambiente.
- No consumas animales exóticos como tortugas, chigüiros, iguanas, etc.
- Consume más frutas, verduras y legumbres que carnes.
- Nunca compres pescados de tamaño pequeño para consumir.
- Si puedes, consume alimentos ecológicos (sin pesticidas, sin insecticidas, etc.).
- Evita consumir alimentos que no sean de tu región y/o país. Así ayudarías a reducir el impacto ecológico que supone su transporte.
- Procura hacer la compra en tiendas locales que conocen el origen y procedencia de los alimentos, así favoreces además la producción y la economía local.
- Se racional en la compra, evitando almacenar productos perecederos que tengas que tirar por no consumir a tiempo.
- En bares y restaurantes pide o sírvete solo lo que vayas a consumir o si te ha sobrado solicita que te lo preparen para llevar...tirar comida a la basura es un auténtico crimen cuando 1.000 millones de personas pasan hambre en el mundo, o son sobre explotadas o modificadas sus riquezas naturales para que podamos acceder a nuevos productos en el primer mundo.

“Una vez más, recapacita y piensa en cómo tu consumo ayuda a la explotación o contaminación global, al no tenerse en cuenta los derechos humanos⁴ o la reducción del CO²”.

4. ENERGÍA:

Si algo mueve hoy en día al mundo es la energía, no siendo un medio inocuo a la vez que no apostándose por las energías renovables, en su uso y abuso le está llevando a un extremo en el que empieza a peligrar la vida. Por ello, te animamos a que:

- No consumas de más.
- Usa agua caliente únicamente cuando sea imprescindible y sólo la necesaria. Y si puedes, intenta bañarte con agua fría: ¡es más saludable!
- Conecta el calentador sólo dos horas al día. Gradúalo entre 50 y 60 grados.
- Evita usar en exceso la plancha, el calentador de agua o la lavadora, pues gastan mucha energía y agotan los recursos necesarios para generarla. Esto lleva a que los países se vean en la necesidad de usar petróleo, carbón o gas para copar la oferta energética. Estos combustibles generan gases como el dióxido de carbono, que suben la temperatura atmosférica.
- Es mejor cocinar con gas que con energía eléctrica.
- Apaga la TV, radio, luces, ordenador (pantalla) si no los estás usando, pues incluso el piloto de encendido consume. Si todos hiciéramos esto, ayudaríamos mucho a reducir el uso inútil de energía.
- En tu lugar de trabajo apaga las luces de zonas comunes poco utilizadas.
- Utiliza bombillas de bajo consumo de energía. Recuerda reciclarlas en los puntos existentes para evitar la propagación de gases.
- Modera el consumo de latas de aluminio.
- No uses o compres productos de PVC^[1] para nada, contamina muchísimo y no es reciclable.

Sensibilízate con la extorsión, contaminación y/o violencia que muchas de las transnacionales del petróleo ocasionan en el mundo, ya sea por guerras (Texaco en Irak), contaminando (Repsol por el cáncer que genera entre nativos del Amazonas peruano y boliviano, o el ejemplo más reciente del desastre provocado por la British Petroleum) o en la devaluación del mercado económico mundial (todas influyen en bolsa).

5. TRANSPORTE:

Complejo sistema de convivencia, relación y trabajo, el transporte, hoy en día, se ha convertido en algo tan necesario como dañino, es por ello que te pedimos:

Modera el uso de tu vehículo y haz un uso eficiente de él.

- Observe las instrucciones de mantenimiento de su coche, y revise periódicamente el nivel de aceite obteniendo más rendimiento de tu vehículo a la vez que emites menos CO2.
- Revise la presión de los neumáticos todos los meses pues si están bajos puedes llegar a consumir hasta un 4% más de combustible
- Retire peso innecesario del maletero o los asientos traseros, pues menos carburante consumirás y menos trabajara el motor.
- Cierre la ventanilla especialmente cuando circule a alta velocidad y retire el portaequipaje cuando este vacío, la baja resistencia del aire hace que se consume un 10% menos de carburante.

- Utilice el aire acondicionado solo cuando sea necesario el uso excesivo aumenta el consumo y emanación e CO2 en un 5%,
- Inicie la marcha nada más arrancar el motor y apáguelo cuando este detenido durante más de un minuto, no solo optimizas el consumo sino que ayudas mejor al uso del motor.
- Conduzca a velocidades razonables y sobre todo hágalo con suavidad, frenar o acelerar bruscamente genera más CO2.
- Suba la marcha lo antes posible sin mantenerse en esta por comodidad, cuanto mas larga la marcha menos carburante consumes y en ello menos emites CO2
- Trate de anticiparse al tráfico, los atascos son lo peor, para el motor, la emisión de CO2 y tus nervios considera la posibilidad de no utilizar el coche para ir a trabajar o en tu tiempo libre, harás amigos en el bus, ahorraras y emitirás mucho menos CO2.
- Todo esto bajara la emisión del CO2 y el desgaste del coche a nivel de impacto ecológico.
- Modera tu velocidad. En carretera nunca sobrepases los 110 kilómetros por hora. Una vez superados, el consumo de combustible aumenta muchísimo.
- Nunca cargues innecesariamente tu vehículo con mucho peso: a mayor carga mayor consumo de combustible.
- Utiliza la bicicleta y el transporte comunitario en la medida de lo posible.

Si puedes, evita viajar en avión. Y si por descanso has de viajar a otros países, intenta apoyar su micro economía y la de sus parajes nacionales, o haz eco turismo: incluso en los países del mal llamado tercer mundo, estos te lo agradecerán.

6. PAPEL:

Reduce el consumo de papel.

Un medio de trabajo, comunicación, información o simple desarrollo, lo tenemos en casi todo lo que hacemos, no siendo muchas veces conscientes de su valor, incluso precio. Por ello:

- Si puedes, usa habitualmente papel reciclado y escribe siempre por las dos caras de la página.
- Fomenta el uso de productos hechos a partir de papel usado.
- Haz sólo las fotocopias imprescindibles.
- Reutiliza los sobres, cajas, etcétera.
- Rechaza productos de un sólo uso.
- Imprime sólo cuando sea necesario. Por ejemplo, no imprimas este documento: léelo, pásalo o guárdalo en tu ordenador.
- Compra usando bolsas de papel reciclado o llévalas contigo al mercado. Rechaza las de plástico o de otro material no reciclable.

“Exige a tu gobierno la recuperación de los habitats verdes, que no sean más explotados y utilizados como medio político internacional –Amazonas–”.



Domicilio social: C/ Gamazo 10 – 1ºD
Valladolid 47004 (España)
Tfno: 983 301369 y 610 267540
vocesparalatinoamerica@yahoo.es
vocespara@vocespara.org / www.vocespara.org
Reg Nac Nº: 587208

7. EDUCACIÓN:

Esta es una herramienta no solo de formación sino de desarrollo y prosperidad, un medio con el que realmente emprender cambios y fomentar libertades, a todo nivel. Por ello:

- Educa a partir de tu propio compromiso, que sirva como referencia de disposición y esfuerzo para provocar cambios.
- Educa a los más jóvenes y a todos los que conozcas en el respeto a la naturaleza no como algo que nos es ajeno sino de lo que formamos parte.
- Denuncia los programas basura, las dinámicas y publicidad consumista, y las estrategias de mercado alienante o cosificadoras, que tanto dañan la interiorización de valores humanos con los que educar solidaria y humanamente a nuestros más jóvenes.
- Mantente informado, busca, contrasta, profundiza, reflexiona...no demos credibilidad a todo lo que nos llega y tratemos de encontrar la información que nunca nos llega.
- Apuesta por la difusión de planteamientos educativos no bancarios, mercantilistas, economicistas y sí constructivistas, en beneficio de un futuro crítico y más comprometido. Para ello difunde lineamientos que ayuden a pensar, reflexionar, a ser más críticos; a tomar conciencia, y aún más, tratándose de la repercusión del Neoliberalismo y sus estrategias de mercado. Todo ello, respetando, y no imponiendo a la gente qué ha de hacer, pensar o decir, pues ya estamos todos cansados de que se nos trate como a tontos; ni tampoco tengas como vía de argumentación, fundamentalismos del tipo que sean.

Comparte esta información con tus contactos físicos y virtuales sin imprimirla.

[http://ar.groups.](http://ar.groups.yahoo.com/group/Cuidemos_la_Tierra/)

[yahoo.com/ group/Cuidemos_ la_Tierra/](http://ar.groups.yahoo.com/group/Cuidemos_la_Tierra/)

8. MEDICACION:

Las transnacionales de la salud o farmacéuticas hoy en día han confundido salud como derecho al derecho de tener salud como medio, sobre todo de lucro no de desarrollo o DDHH. Es por ello que en manos del mal llamado primer mundo, estas transnacionales del fármaco llegan a comercializar con la vida de la gente. Por ello:

**“Cuidado con uno de los negocios legales
más rentables del planeta”**

Con el paso del tiempo, hemos tolerado que la industria farmacéutica modifique la consideración de los medicamentos como bienes **de interés público**, dando paso a que sean reconocidos, en muchos casos, como simples objetos de consumo.

En algunos sectores del sistema fármaco sanitario actual se ha alcanzado tal grado de corrupción, que llegamos a ver como hoy en día se inventan enfermedades para crear nuevos mercados y, en ello, convertir en pacientes a personas sanas. De forma general, queremos resaltar algunas de las actuaciones que dicho mercado realiza: se manipulan los ensayos clínicos a favor de los laboratorios, “se compra” la actuación de algunos médicos a través de la promoción, se controla a los trabajadores rebeldes y a los medios de comunicación posibles, se “espía” a los ciudadanos a través de la receta médica o mediante la implantación de la tecnología de radiofrecuencias en los envases, o bien se

ASOCIACIÓN DE COOPERACIÓN INTERNACIONAL

de intervención preventiva, educativa y/o terapéutica en
problemáticas de des-estructuración y despersonalización social
que afectan a los niños-as y/o jóvenes.

hipoteca el margen de maniobra de los gobiernos, a través de las donaciones de la industria farmacéutica a los partidos políticos en campaña electoral.

Desde Voces para Latinoamérica queremos advertir de este peligro público, recomendando la lectura de *“Traficantes de salud. Cómo nos venden medicamentos peligrosos y juegan con la enfermedad”* (Ed. Icaria, Barcelona 2007). Su autor, Miguel Jara, ante la pregunta **¿Qué podemos hacer con relación a la salud y a la enfermedad?**, responde exponiendo de manera participativa, las siguientes pautas:

En primer lugar, hay que ser conscientes de que quien mejor conoce nuestro cuerpo somos nosotros mismos. Los medicamentos están elaborados con sustancias que no son inocuas y que debemos utilizar en casos de verdadera necesidad; racionalizar su uso. Hay que tener en cuenta que además no nos afectan a todas las personas por igual.

Cuando nos encontremos mal, deberíamos observar bien los síntomas. **Acudir a un médico de nuestra confianza, que nos escuche y atienda como es debido.** Podemos elegir entre los que trabajan en la medicina convencional o en la denominada alternativa. No olvidar, eso sí, que curar enfermedades es un negocio, y que mercaderes – que son quienes nos darán problemas – los hay en todas las disciplinas. Hay que explicar con detalle a ese profesional de confianza lo que nos ocurre. Cuando emita su diagnóstico, sobre todo si es grave, podríamos contrastarlo con otros profesionales y fuentes. Para esto, Internet, sin ser la panacea de nada, es una oportunidad accesible a cualquier persona de manera cómoda y con numerosas posibilidades; aunque también hay que tener cuidado.

Quien está bien informado puede elegir mejor. Existen muy buenos médicos, farmacéuticos o investigadores. Deberíamos preguntar todo lo que queramos. Es nuestro derecho.

Debemos saber que existen comunidades autónomas, como la andaluza, que **exigen a los médicos que receten por principio activo** en vez de fármacos por marca. Estos últimos medicamentos (por la marca) son más caros. Esta medida nos beneficia como consumidores y además beneficia al sistema público de salud.

El sistema público de salud en España, con todos los aspectos criticables que exhibe, es uno de los mejores del mundo. Debemos sentirnos orgullosos de él y poner de nuestra parte para que no se acabe. Por ello, pidamos a nuestro médico que nos recete de la manera más racional posible, cuantos menos fármacos mejor. No es aconsejable tratarse con medicamentos que lleven en el mercado menos de cinco años, pues las mejores fórmulas farmacéuticas son aquéllas que llevan comercializándose desde hace muchos años.

Sobre las patentes de los medicamentos hemos de saber que duran aproximadamente veinte años. Concluido dicho plazo, los preparados se venden como genéricos a un precio mucho más bajo. Preguntemos a nuestro médico por este particular y si existe el genérico, apostemos por él.

Sin nuestra concurrencia el sistema fármaco sanitario no existiría. **Para abrir nuevos mercados se están publicitando todo tipo de enfermedades e incidiendo en la prevención.** No nos obsesionemos

con ésta. Debemos informarnos bien sobre qué debe prevenir. Hay que evaluar con rigor si somos nosotros los máximos beneficiarios de la prevención. Tenemos que ser escépticos con las pruebas de diagnóstico precoz, pues ésta es una de las vías que se utilizan para encontrar nuevos pacientes. Los profesionales sanitarios están para servirnos, no al revés. No escatimemos en preguntas a nuestro médico: ¿es necesario medicarse para esta dolencia?, ¿cómo actúa el fármaco?, ¿qué sucede si no lo tomo?, ¿cuáles son sus efectos secundarios y cómo interactúa con otras fórmulas que se estén tomando?... Si cuando nos recetan un medicamento conseguimos saber de él más que nuestro propio doctor – es un decir, porque dominar esa profesión es muy, pero muy complicado y para eso ya están ellos y ellas –, es buena señal. Si es un profesional ético, debería agradecernos nuestras aportaciones.

Los factores ambientales son fundamentales en la aparición de gran parte de las dolencias contemporáneas. Esa percepción es cada vez más clara entre la ciudadanía e, indudablemente, el ciudadano puede hacer mucho por recuperar el equilibrio ecológico, en la medida de sus posibilidades.

Existe mucho margen para autogestionar nuestra salud. Una frase muy citada de Hipócrates, el médico griego considerado como el padre de la medicina moderna, dice algo así como “que tu alimento sea tu medicina”. **Comer alimentos sanos, a ser posible de producción ecológica y provenientes de especies adaptadas a las comarcas en las que vivimos, es la mejor garantía de salud.** Podríamos decir que somos lo que comemos. Comer de forma sana –siguiendo las pautas de la denominada dieta mediterránea– y hacer ejercicio con regularidad, además de vivir en ambientes saludables, es clave para disfrutar de buena salud.

Nuestro medio natural también se resiente con el vertido de medicamentos que han caducado o simplemente que ya se han usado (se han encontrado residuos de Prozac en el agua de consumo doméstico en Gran Bretaña). Por ello, en España la industria farmacéutica **ha puesto en marcha un sistema de recogida selectiva de envases de medicamentos, denominado SIGRE**, para facilitar que los ciudadanos puedan desprenderse de los envases vacíos o con restos de medicamentos, así como de los fármacos caducados que tienen en sus viviendas. Preguntemos en nuestra farmacia.

*“Debemos autogestionar nuestra salud y enfermedad,
si no lo hacemos nosotros no lo hará nadie”.*

9.- INVERSIONES Y BANCA.

Motor del sistema neoliberal, desde VPLat creemos que la banca es uno de los mayores males necesarios de este tiempo, sistema sin encéfalo, y peor todavía, sin escrúpulos, vemos como arrasan por allá donde van con sus casi siempre mentirosos créditos y engañosos prestamos, por ello animamos a no seguirles (y menos todavía) fomentar su dañino juego de mercado. Para ello:

- Reduce la dependencia de los bancos no entres en el juego de sus ofertas de productos orientados al consumo y a generar intereses en su beneficio. Tú no eres su preocupación ni pretenden tu bienestar.

- Infórmate de las inversiones que realiza tu banco cuando estés buscando algún producto que necesites. Ellos deben ser claros en la información y tú sabrás en que se utiliza tu dinero.
- La Banca Ética es una alternativa a la Banca tradicional que financia actividades económicas que tiene un impacto social positivo. En la actualidad se están desarrollando nuevas alternativas como Fiare Castilla y León para quienes el resultado económico no es el objetivo.

10. - CONSEJOS FINALES PARA LAS COMPRAS:

Antes de lanzarte a consumir ¿qué tal si tienes en cuenta estas observaciones que si bien a ti no te terminaran de satisfacer en tu deseo o necesidad de consumo, al planeta y más desfavorecidos sí.

Estas observaciones son:

- 1.- Antes que nada, date unos días para ver si lo necesitas.
- 2.- Busca en esos días de espera un objeto en tu casa que reciclándolo pueda cubrir esa función o necesidad, o hazlo por ti mismo.
- 3.- Mira a ver si puedes pedirlo prestado ese producto en tu círculo de amigos y/o familiares, así lo refuerzas.
- 4.- Intenta ver la posibilidad de alquilarlo, no producirás basuras en su desuso.
- 5.- Antes de comprar uno nuevo mira a ver si se puede comprar de segunda mano.
- 6.- Si es necesaria la compra, intenta encontrar ese mismo producto sin que sea de una transnacional o confección de países en explotación laboral.
- 7.- No te dejes influenciar ni por la moda, ni las marcas y mucho menos por que sea el más caro, esto a veces es el más dañino a tu sociedad.

11. OCHO CONSEJOS FINALES PARA AYUDAR AL PLANETA:

Primero y antes que nada, no lo dudes, el cambio es posible y depende de gente como tú y yo. Para ello sería bueno que nos organicemos, militemos en estructuras o estrategias concretas y a nivel individual trabajemos por ser más austeros y sensibles con la naturaleza. Así pues, te puedes tomar en serio estas recomendaciones:

- 1.- Cambia las bombillas de tu casa por las de bajo consumo, (eso sí, si no están rotas la antiguas no las tires), no solo contaminan menos, sino que consumen hasta 10 o 12 veces menos que las bombillas tradicionales.
- 2.- Desenchufa los electrodomésticos que no estés usando incluido el pilotito rojo, pues solo la tele en un año emitirá 100 kilos de CO2.
- 3.- Si tienes que comprar un ordenador, que sea portátil, gasta una decima parte menos de energía que un PC
- 4.- Usa eco detergentes, si todos los españoles lo hiciéramos se reducirían 500.000 toneladas menos de basura.
- 5.- Compra electrodomésticos del tipo A, cárgalos siempre lo mas que se pueda y gastaras un 15 % menos de energía.
- 6.- Si no tienes inodoros inteligentes (de doble uso) mete una botella de litro en la cisterna y gastaras entre 3 a 5 litros menos al día de agua.
- 7.- Imprime lo menos posible, hoy en día y existiendo internet podrías acostumbrarte a ver todos lo que quieras en tu web sin tener que imprimirlo.

8.- Purga una o dos veces al año los radiadores, y con el termostato a 22º reducirás las emisiones de gases tóxicos en un 10%.

Todas estas propuestas probablemente te supondrán un cierto coste de bienestar, pero sólo desde la convicción de que es lo que debemos hacer en pro del bienestar general, merecerá la pena, pues como decía Bertrand Russell *“nadar contracorriente es el mejor ejercicio...pero cansa”*.

II.- ÁREAS DE ACCION

Tomando como punto de partida para la acción una mejora en tu toma de conciencia, investigación, formación y/o denuncia, vemos que dependiendo de hasta donde quieras llegar puedes situarte en los siguientes ámbitos para, sin quemarte, responder a la acción que entre todos debemos alcanzar, esto desde un nivel básico y coherente hasta llegar a los niveles macro o globales. Veamos como:

1. El personal:

- Según tu conciencia global, social y/o familiar (falta de visión, compromiso, denuncia y/o crítica).
- Desde tu propio estilo de vida (consumista).
- Según tus niveles de consumismo (comida basura, modas, material de explotación laboral o sexual etc.).
- En la posible pérdida de creencias y/o percepción espiritual (como consecuencia del estilo de vida).
- Pérdida de valores, sentido de vida y/o capacidad de trascendencia.
- Desde la adquisición o interiorización de mecanismos de defensa, ideas irracionales; distorsiones cognitivas, o niveles de Alexitimia[2].
- Debido a precaria formación personal (formación bancaria o nulo crecimiento interior).
- Escasa formación preventiva y/o educativa en el consumo inteligente.
- Nulo o pésimo nivel de activismo y/o participación social o comunitaria.
- Posible nivel de depresión (pensamientos de vacío y/o muerte).

2. El familiar:

- Reflejadas en dinámicas y/o niveles de deterioro, patología y/o rupturas.
- Los niveles internos de abuso, explotación, abandono o indiferencia (como reflejo).
- Desde altos hábitos y/o costumbres consumistas.
- Según los niveles de presión social (explotación laboral, falta de hogar, costes de vida).
- Ante la falta de políticas, estrategias y/o apoyos políticos sociales a nivel familiar.
- Debidas a dinámicas de endeudamiento y/o empobrecimiento.

3. El micro social (local):

- Según el nivel de consumo de producción global, no local.
- La des-estructuración de los estratos sociales más vulnerables: **Inmigración**.
- La pérdida de historia, cultura, valores y/o costumbres locales.
- El deterioro y/o anulación de las creencias locales (sanas).
- El retroceso o anulación de políticas sociales (nacionales y/o comunitarias).
- Los factores y niveles propiciadores de riesgo y/o de protección social.

ASOCIACIÓN DE COOPERACIÓN INTERNACIONAL

de intervención preventiva, educativa y/o terapéutica en
problemáticas de des-estructuración y despersonalización social
que afecten a los niños-as y/o jóvenes.

- El impacto de los medios y TV (implantación de nuevas sub-culturas y/o modas, TV basura).
- El nivel de violencia social (género, propiedad privada, menores, etc.).
- Los niveles patológicos sociales (Anorexia y Bulimia, dependencias y/o adicciones, consumismo).
- Los niveles de depresión y/o de suicidio en los estratos sociales más débiles.

4. El macro social (de tu Estado):

- Alteraciones ecológicas (eliminación de especies, explotación del hábitat, etc.).
- Contaminación nacional (emisión de ondas, desechos, etc.).
- La información privatizada y/o la formación como poder (controlada, sesgada y/o dirigida).
- La desaparición de las tribus y/o etnias del lugar.
- Utilización de los recursos naturales.
- Políticas de cooperación internacional (que no generen dependencia o anulación local).
- Análisis de los estratos sociales más vulnerables.
- Situación infantil (exclusión, explotación, utilización y/o marginación).

5. A nivel mundial:

- Marcado por las políticas económicas neoliberales (**BM [3], FMI [4], OPEP [5], G-8**).
- Desde el impacto de la deuda externa e interna (devaluación de la moneda local).
- Por la precariedad de los derechos humanos (etnias, mujer e infancia), en beneficio de dinámicas de explotación, extorsión y/o esclavitud.
- La presión de las transnacionales y sus dinámicas (corrupción, manipulación y/o extorsión).
- Las políticas de explotación y/o exportación indiscriminada (**ALCA [6] y/o TLC [7]**).
- La contaminación (emisión de CO² y/o la emisión de radioactividad).
- El dinamismo expansivo de las corporaciones (lobbies) sobre los países pobres.
- La presión de la banca y el efecto de los paraísos fiscales.
- El terrorismo internacional (mercenarios, extremismos religiosos y/o políticos).
- Las redes del narcotráfico o venta de armas (apología de la guerra o conflictos bélicos como negocio).
- La privatización y mercantilización de la investigación (patentes médicas, energía, transgénicos, etc.).
- La información como poder (redes de información masiva, pensamiento único).
- Políticas de cooperación internacional (que no generen dependencia o anulación local).

III.- ALTERNATIVAS

- Convertirnos en personas políticamente comprometidas, participando en asociaciones y organizaciones que canalicen el ejercicio de nuestra responsabilidad como ciudadanos.
- Apoyar un comercio justo (tanto local como internacional), garantizando que se paguen sueldos justos y que se compren los productos sin explotación. Todo ello, haciendo que se eviten los posibles efectos sociales y ecológicos inadecuados, debidos a la producción y/o manufacturación de los productos. La organización **Trans Fair** es un buen ejemplo de ello: exigir su etiqueta es un medio.

ASOCIACIÓN DE COOPERACIÓN INTERNACIONAL

de intervención preventiva, educativa y/o terapéutica en
problemáticas de des-estructuración y despersonalización social
que afecten a los niños-as y/o jóvenes.

- Exigir el cumplimiento del **Code of Conduct** a las multinacionales o transnacionales. Eso sí, verificando que incluyan apartados en los que se reconozca: salarios dignos, respeto al medio ambiente, libertad sindical y controles por parte de instituciones independientes; pues en muchos casos esto no se da.
- Crear foros de opinión y toma de conciencia.
En www.markenfirmer.com encontrará una amplia lista de links.
En www.amnesty.org Amnistía internacional.
En www.attac.de/konsumnetz información de multinacionales con newsletter.
En www.attac.org crítica de la globalización en la red de Attac.
En www.cleanclothes.org información contra la explotación textil.
En www.corporateeurope.org material del Corporate Europe Observatory.
En www.corporatewatch.org.uk información crítica sobre las multinacionales.
En www.corporations.org curso de investigación sobre las multinacionales.
En www.corpwatch.org la madre del control a las multinacionales.
En www.endgame.org perfil de las multinacionales y ayudas para la investigación con datos.
En www.essential.org informaron para actividades.
En www.ethicalconsumer.org información sobre multinacionales con banco de datos online.
En www.wsfindia.org un foro social mundial.
En www.fse-esf.org un foro social europeo.
En www.greenpeace.org Greenpeace.
En www.hrw.org Human Rights Watch.
En www.icftu.org la Asociación Internacional de Sindicatos Libres.
En www.indymedia.de la red de noticias descentralizadas.
En www.marketrade-fair.com la manera de exigir un comercio justo de las multinacionales.
En www.multinacionalmonitor.org revista de Internet sobre multinacionales.
En www.tradeobservatory.org información sobre la Organización mundial de comercio.
En www.transfair.org Sociedad para la promoción del comercio justo.
En www.transnationale.org banco de datos sobre transnacionales y marcas.
En www.edpac.org educación para el consumo crítico.
En www.consume-hastamorir.com material de crítica publicitaria.
En www.fiare.org información sobre un modelo de banca ética

IV.- DOS EJEMPLOS

- Si los 150.000 obreros textiles de Indonesia ganaran apenas 11 euros más por mes, no solo podrían vivir dignamente, sino que también podrían enviar a sus hijos a la escuela y el precio de las zapatillas sólo se incrementaría en 35 céntimos de euro. Pero en las condiciones actuales, los niños se ven obligados a trabajar por que no llegan a tener lo necesario para vivir.
- Para “desacelerar” el mercado internacional de capitales y lograr que las inversiones en el exterior sean más duraderas, numerosos organismos exigen que, junto con una política que apunte a la reducción de la deuda, se aplique la **tasa Tobin**. Este impuesto, bautizado así en honor del premio Nobel **James Tobin**, consiste en gravar las transacciones de divisas con apenas el 0’05%. Con su aplicación sería posible disminuir el volumen de las transacciones a

ASOCIACIÓN DE COOPERACIÓN INTERNACIONAL

de intervención preventiva, educativa y/o terapéutica en
problemáticas de des-estructuración y despersonalización social
que afectan a los niños-as y/o jóvenes.

corto plazo en divisas, sobre cuya base se asienta la mayor parte de las operaciones bursátiles que se realizan a diario en el mundo. - Esta exigencia se dirige en primera instancia a los organismos parlamentarios nacionales e internacionales. Según los cálculos realizados, el rédito proveniente de la tasa Tobin superaría en todo el mundo los **cientos millones** de euros anuales. Con ese dinero se podría, por ejemplo, combatir la pobreza y el desempleo, o financiar a las entidades sanitarias y educativas -.

“DIME LO QUE CONSUMES Y TE DIRE QUE RESPONSABILIDAD TIENES”

V.- BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA

- BEIGHEDER, FRÉDÉRIC. *11'99 euros*. (Otras ediciones: 13,99 euros).
- JARA, MIGUEL., *Traficantes de salud. Cómo nos venden medicamentos peligrosos y juegan con la enfermedad*, Icaria, Barcelona 2007.
- WERNER KLAUS., WEISS HANS, *El libro negro de las marcas*. Edit.: Debate. (www.Markenfirmen.com.).

Documentales:

Las corporaciones: https://www.youtube.com/watch?v=h9A_lpmEVB0

La era de la estupidez: <https://www.youtube.com/watch?v=MCUB4gpNYuQ>

Realidades extremas: <http://www.rtve.es/television/20170531/realidades-extremas-documentos-tv/1556902.shtml>

La doctrina del Shock: <https://www.youtube.com/watch?v=L5x4EWMn01s>

Información proporcionada por:

- La Asociación **Consume hasta morir**.
- La ONG **Cuidemos de la Tierra**.
- La Asociación de Cooperación Internacional **Voces para Latinoamérica**.

Gracias por tu interés por el planeta y sus habitantes.

“El otro también soy yo”

Equipo responsable VPLat.

José y Aquilino Álvarez Blanco

[1] PVC: policloruro de vinilo o simplemente vinilo.

[2] Alexitimia: incapacidad para expresar o gestionar las emociones.

[3] BM: Banco mundial.

[4] FMI: Fondo Monetario Internacional.

[5] OPEP: Organización de Países Exportadores de Petróleo.

[6] ALCA: Área de Libre Comercio de las Américas.

[7] TLC: Tratado de Libre Comercio.