

## **Qué podemos hacer para frenar y erradicar el daño del sistema actual.**

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

### **UN IMPORTANTE MENSAJE**

Pensamos que definitivamente ha llegado un momento en la historia humana en la que optar por comprometerse, de forma concreta y mantenida, con el mundo en el que vivimos, no debería ser una apuesta o actividad sin más, sino una responsabilidad u obligación de todos. Sin embargo, a poco que observemos la situación actual, nos damos cuenta de que aún existen muchas conciencias adormecidas, incapaces de darse cuenta del valor y delicadeza de nuestro planeta, y de lo que suponen las alteraciones que le estamos causando y las consecuencias que de ello se derivan.

Es por ello que desde **Voces para Latinoamérica (VPLat.)** y junto a nuestra opción por actuar, desde una conciencia crítica “vivencial”, animamos a quienes nos conozcan o se acerquen a nuestro trabajo, a que aporten “un grano de arena”, en beneficio de nuestro planeta, nuestra vida, la de nuestros hijos, nietos..., “pues es mucho lo que está en juego”.

Desde **VPLat.**, creemos que nuestro papel, el de cada uno de nosotros, es primordial para la solución y/o cambio de lo que nos acontece. La situación en la que nos encontramos, creemos que se debe a las políticas e ideologías neoliberales (corruptas y egoístas), que con sus herramientas, dominadas por las transnacionales, generan exclusión, contaminación, el calentamiento del planeta, sistemas nacionales rendidos al lucro y egoísmo, etc., o incluso 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, eso sí añadiendo un planteamiento más global desde el que, creemos, es más óptimo situarnos (y más aún en medio de los tiempos globales en los que vivimos), bajo la consigna que ya en su momento nos inspiró Gandhi: **“Se tú el cambio que quieras ver en el mundo”**.

Después de 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. Sabemos que la responsabilidad **NO recae sólo en los políticos empresarios...**, sino en todos nosotros: “lo que cada habitante de la Tierra haga en contra de estas alteraciones es clave para salvar el planeta, nuestras vidas y las de nuestras futuras generaciones.

### **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.

Por lo tanto, mientras seguimos activando una red de conciencia global y mundial de protesta, resistencia y activismo; iniciemos (en algunos casos) o mantengamos un estilo de vida crítico, comprometido y solidario, a la par que responsable con nosotros mismos y con lo que nos rodea.

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 venimos diciendo: *Dos ejemplos.*
- 5º. *Bibliografía* y otras informaciones utilizadas.

## I.- LO QUE PODEMOS HACER DESDE CASA

---

### 1. EL AGUA:

“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 es una responsabilidad que hemos de asumir como actitud de compromiso y denuncia frente al mal uso que genera pobreza, graves problemas de salud y muerte en muchos lugares del mundo.

#### “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.

### **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 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.
- 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 una empresa española llegó a comprar todo el agua de un país como Bolivia, y cuando digo todo el agua, me refiero incluso al de la lluvia haciendo ilegal que se recogiera”.

## 2. BASURAS:

**“Más de la mitad son reciclables: “¿Por qué no las reciclamos y ahorramos?”**  
**“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.

- Contribuye a que se talen menos árboles. Esto no es sólo una opción ecológica. 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 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, tetrapack 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 incredulos hay un estudio en la Unv. 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:**

- 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 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.

## **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.

- 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 humanos<sup>4</sup> o la reducción del CO<sup>2</sup>”.

#### **4. ENERGÍA:**

- 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<sup>[1]</sup> 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:

### **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, haras amigos en el bus, ahorraras y emitiras 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 lo puedes, evita viajar en avión. Y cuando viajes a otros países, intenta apoyar la micro economía de los parajes nacionales y haz eco turismo: incluso en los países del mal llamado tercer mundo te lo agradecerán.

## 6. PAPEL:

### **Reduce el consumo de papel.**

- 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 hábitos verdes, que no sean más explotados y utilizados como medio político internacional –Amazonas-”.

## 7. EDUCACIÓN:

- 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>.

yahoo.com/ group/Cuidemos\_ la\_ Tierra/

## 8. MEDICACION:

**“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 farmasanitario actual se ha alcanzado un grado tal de corrupción, que hoy en día se inventan enfermedades para crear nuevos mercados y 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 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 farmasanitario 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

## **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.

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.**

- 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 a los 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 LOS MÁS VAGOS EN 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 gastarás un 15 % menos de energía.
- 6.- Si no tienes inodoros inteligentes (de doble uso) mete una botella de litro en la cisterna y gastarás 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 una mejora en tu toma de conciencia, investigación, formación y/o denuncia, en los siguientes ámbitos:

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<sup>[2]</sup>.
  - Debido a precaria formación personal (formación bancaria o nulo crecimiento interior).

### **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.

- 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.
- 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:

- Mercado 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.

## **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.

- 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 CO<sup>2</sup> 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.
- 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.markenfirmen.com](http://www.markenfirmen.com) encontrará una amplia lista de links.

En [www.amnesty.org](http://www.amnesty.org) Amnistía internacional.

En [www.attac.de/konsumnetz](http://www.attac.de/konsumnetz) información de multinacionales con newsletter.

En [www.attac.org](http://www.attac.org) crítica de la globalización en la red de Attac.

En [www.cleanclothes.org](http://www.cleanclothes.org) información contra la explotación textil.

En [www.corporateeurope.org](http://www.corporateeurope.org) material del Corporate Europe Observatory.

En [www.corporatewatch.org.uk](http://www.corporatewatch.org.uk) información crítica sobre las multinacionales.

En [www.corporations.org](http://www.corporations.org) curso de investigación sobre las multinacionales.

En [www.corpwatch.org](http://www.corpwatch.org) la madre del control a las multinacionales.

En [www.endgame.org](http://www.endgame.org) perfil de las multinacionales y ayudas para la investigación con datos.

En [www.essential.org](http://www.essential.org) informaron para actividades.

### 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.

- En [www.ethicalconsumer.org](http://www.ethicalconsumer.org) información sobre multinacionales con banco de datos online.
- En [www.wsfindia.org](http://www.wsfindia.org) un foro social mundial.
- En [www.fse-esf.org](http://www.fse-esf.org) un foro social europeo.
- En [www.greenpeace.org](http://www.greenpeace.org) Greenpeace.
- En [www.hrw.org](http://www.hrw.org) Human Rights Watch.
- En [www.icftu.org](http://www.icftu.org) la Asociación Internacional de Sindicatos Libres.
- En [www.indymedia.de](http://www.indymedia.de) la red de noticias descentralizadas.
- En [www.marketradefair.com](http://www.marketradefair.com) la manera de exigir un comercio justo de las multinacionales.
- En [www.multinacionalmonitor.org](http://www.multinacionalmonitor.org) revista de Internet sobre multinacionales.
- En [www.tradeobservatory.org](http://www.tradeobservatory.org) información sobre la Organización mundial de comercio.
- En [www.transfair.org](http://www.transfair.org) Sociedad para la promoción del comercio justo.
- En [www.transnationale.org](http://www.transnationale.org) banco de datos sobre transnacionales y marcas.
- En [www.edpac.org](http://www.edpac.org) educación para el consumo crítico.
- En [www.consumehastamorir.com](http://www.consumehastamorir.com) material de crítica publicitaria.
- En [www.fiare.org](http://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 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 **cien 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.).

### 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.

**Responsable redacción VPLat.**

Aquilino Álvarez Blanco

- 
- [1] PVC: policloruro de vinilo o simplemente vinilo.
  - [2] Alexitimia: incapacidad para expresar verbalmente 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.

**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.