

Proteger la **SALUD** frente al cambio climático

Día Mundial de la Salud 2008



Anexo 1

LA REDUCCIÓN DE SU HUELLA DE CARBONO PUEDE SER BUENA PARA SU SALUD

Lista de acciones paliativas¹

La **“huella de carbono”** mide el impacto de sus actividades en la cantidad de dióxido de carbono (CO₂) producida durante la combustión de combustibles fósiles, y se expresa en toneladas de CO₂ emitidas.

Los expertos mundiales proponen un límite de aproximadamente 2 toneladas por persona y año. La media mundial actual es de 4 toneladas por persona, con grandes variaciones entre los países. Las medias nacionales son de aproximadamente 20 toneladas en los Estados Unidos de América, 9 en el Reino Unido, 3 en China y 1,2 en la India. Se calcula que las actividades individuales suponen alrededor de un 45% de la “huella” de cada uno, y que el resto corresponde a emisiones generadas por servicios de los que uno se beneficia. Aunque son necesarias acciones individuales y sistémicas para que se consiga alcanzar la meta propuesta, es mucho lo que cada uno de nosotros puede hacer para reducir su propia huella de carbono. Como se verá a continuación, las acciones destinadas a reducir las emisiones de carbono pueden ser muy beneficiosas para la salud.

A continuación figuran algunas sugerencias sobre las medidas que se pueden tomar para reducir las emisiones relacionadas con el transporte, la alimentación, el consumo doméstico de energía, el consumo de agua y la gestión de los residuos. La adecuación de esas medidas depende de circunstancias sociales y nacionales concretas. Los lectores deberán determinar qué medidas son aplicables en su entorno.

1. Transporte

Beneficios sanitarios. El aumento de la actividad física puede reducir la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y la tensión arterial, la diabetes, la osteoporosis y el cáncer. La disminución de la contaminación del aire puede reducir las enfermedades respiratorias, como el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica. La disminución del ruido protegerá de la sordera y reducirá el estrés de la comunidad. La disminución de las lesiones relacionadas con el tránsito reducirá las muertes, las hospitalizaciones y los sufrimientos.²

Beneficios ambientales. Los cambios de opciones y tecnologías pueden reducir la importante contribución del transporte a las emisiones de CO₂ y a la contaminación del aire por partículas pequeñas, al ruido y a las lesiones.

Posibles medidas:

- Vaya al trabajo o a la escuela **andando, en bicicleta, compartiendo el automóvil con otras personas o en transporte público**. Por término medio, se emiten más de 2,5 kg de CO₂ por cada litro de combustible que consume el motor de un automóvil.
- Intente **evitar los viajes cortos en automóvil** porque el consumo de combustible y las emisiones de CO₂ son mucho mayores cuando el motor está frío. Está comprobado que la mitad de los viajes urbanos en automóvil son de distancias inferiores a 3 km, que se pueden recorrer fácilmente andando o en bicicleta.

- **Evite el exceso de velocidad** porque aumenta el consumo de combustible y la emisión de CO₂. A velocidades superiores a 120 km/h, el consumo de combustible es un 30% mayor que a 80 km/h. Las marchas largas (4^a, 5^a y 6^a) son las más económicas desde el punto de vista del consumo de combustible.
- **Viaje en tren**. Una persona que viaje sola en automóvil produce tres veces más CO₂ por kilómetro recorrido que otra que viaje en tren.
- **Busque alternativas al avión**. Los viajes en avión son la fuente de emisión de CO₂ que tiene un crecimiento más rápido. Si tiene que volar, considere la posibilidad de “compensar” su emisión de carbono. Hay organizaciones que calcularán las emisiones que haya producido e invertirán el dinero en energías renovables.
- **Desarrolle opciones de transporte activo**. Prepare las ciudades y otras poblaciones para el transporte activo, dotándolas de carriles seguros y accesibles para los peatones y los ciclistas.
- **Refuerce los sistemas de transporte público**. Convierta el transporte público en una alternativa segura, cómoda y asequible. A la hora de seleccionar los vehículos preste atención a su impacto en las emisiones.

2. Alimentos

Beneficios sanitarios. Modificando la dieta es posible reducir la ingesta de grasas saturadas, el consumo excesivo de azúcar y sal, disminuyendo así el riesgo de

¹ Excepto cuando una referencia indique lo contrario, los datos que figuran en este anexo son una adaptación de los publicados en el sitio web de la Comisión Europea http://ec.europa.eu/environment/climat/campaign/control/takecontrol_es.htm, consultado el 20 de enero de 2008.



obesidad, enfermedades cardíacas, accidentes vasculares cerebrales, diabetes y cáncer de colon y mama.

Beneficios ambientales. La producción de alimentos es uno de los principales factores que contribuye a las emisiones mundiales. La reducción del consumo mundial de productos animales (carnes y lácteos) puede reducir las emisiones de CO₂ y metano producidas por los animales.³ El aumento del consumo de productos de temporada locales reduce las distancias recorridas por los alimentos y, por consiguiente, los combustibles fósiles consumidos en su transporte.

Posibles medidas:

- **Reducción de la ingesta de productos animales en los países desarrollados.** Los países industrializados deben reducir su consumo de carne, que en la actualidad es de 224 g/persona/día. La convergencia mundial en 90 g/persona/día tendría un efecto significativo en las emisiones de carbono y la salud. A su vez, el aumento de la ingesta de carne en los países de bajos ingresos podría reducir el retraso del crecimiento infantil.
- **Consumo de productos locales y de temporada.** En general, los alimentos frescos de temporada producidos localmente requieren menos energía. Además reducen el consumo de combustible relacionado con su transporte.
- **Reducción del despilfarro de alimentos.** Compre o pida sólo lo que necesite.
- **Reciclado de la basura orgánica.** En la Unión Europea, el metano liberado por los desechos biodegradables en descomposición en los vertederos representa aproximadamente un 3% de las emisiones de gases de efecto invernadero. Usted puede ayudar a eliminar este problema reciclando sus desechos orgánicos o convirtiéndolos en abono orgánico si tiene un jardín.

3. Consumo de energía

Beneficios sanitarios. El acceso a fuentes de energía limpias y fiables puede reducir las consecuencias sanitarias negativas de la contaminación del aire de interiores (mortalidad anual atribuible de 1,6 millones), de la contaminación del aire libre (mortalidad anual atribuible de 0,8 millones en ciudades de más de 100 000 habitantes) y los riesgos para la salud de los trabajadores, sobre todo en los países de bajos ingresos. En la actualidad hay 2400 millones de personas que dependen de los combustibles de biomasa tradicionales, y 1600 millones que carecen de electricidad.⁴

Posibles medidas (dependientes de las circunstancias geográficas y sociales):

- **Baje la calefacción.** Bajando la temperatura en tan sólo 1 °C puede reducir la factura energética de su familia en un 5 a 10%, y evitar la emisión de hasta 300 kg de CO₂ al año.

- **Baje la refrigeración.** Los aparatos de aire acondicionado consumen mucha energía. En general son de 1000 W y producen una emisión de 650 g de CO₂ por hora. Use estos aparatos de forma ahorrativa y busque el modelo con mayor eficiencia energética. Una alternativa son los ventiladores. En países donde el calor es seco, los refrigeradores de agua son igual de eficaces y consumen mucho menos energía que los aparatos de aire acondicionado. Apague los ventiladores en las habitaciones que no esté utilizando.
- **Programe el termostato** para reducir el consumo de la calefacción o la refrigeración por la noche o mientras esté fuera de casa. Sólo con esta medida, dicho consumo se puede reducir en un 7 a 15%.
- **Instale un buen aislamiento.** Esta es una de las medidas más eficaces para reducir las emisiones de CO₂ y ahorrar energía a largo plazo. La pérdida de calor a través de las paredes, tejado y suelo suele representar más de un 50% de las pérdidas totales de calor. Aísle las calderas de agua caliente, las tuberías de la calefacción central, las ventanas (véase más adelante), tejados, suelos y huecos de las paredes, y ponga papel de aluminio detrás de los radiadores. Además, un buen aislamiento reducirá la entrada de calor en zonas de clima tropical y durante las olas de calor.
- **Cambie las ventanas antiguas por ventanas de doble cristal.** Aunque esto requiere una inversión considerable, puede reducir a menos de la mitad la energía perdida a través de las ventanas, resultando rentable a largo plazo.
- **Cambie de lugar el frigorífico y el congelador.** Si están cerca de la cocina o la caldera consumirán mucho más energía que si están separados.
- **Descongele periódicamente los frigoríficos y congeladores antiguos.** Todavía mejor sería sustituirlos por modelos nuevos, que tienen ciclos de descongelación automática y en general consumen la mitad de energía que sus predecesores. Al comprar nuevos aparatos (frigoríficos, lavadoras, lavavajillas, etc.) elija los de mayor eficiencia energética.
- **Preste atención a la programación de los aparatos.** Si pone su frigorífico al máximo, no sólo consumirá más energía, sino que los alimentos se pueden estropear antes por congelación.
- **No meta comida caliente en el frigorífico.** Ahorrará energía si deja que se enfríe antes de meterla en el frigorífico.
- **No caliente demasiado el agua.** No es necesario que el termostato de la caldera esté programado a más de 60 °C.
- **Apague las luces cuando no las necesite.** Apagando las luces de las habitaciones que no esté utilizando puede ahorrar aproximadamente 60 euros al año y evitar la emisión de 400 kg de CO₂ al año.
- **Utilice bombillas de bajo consumo.** Cada una de estas bombillas puede ahorrar hasta 60 euros y evitar la emisión de 400 kg de CO₂ a lo largo de su vida útil; además duran 10 veces más que las bombillas ordinarias. Aunque son más caras en el momento

de comprarlas, resultan más baratas a lo largo de toda su vida útil.

- **No deje los aparatos en modo de espera.** Utilice el botón de encendido y apagado del aparato. Cuando un televisor está encendido 3 horas al día (la media europea) y en modo de espera durante las 21 horas restantes, el 40% del consumo de energía corresponde a este último periodo.
- **Desenchufe el cargador del teléfono móvil cuando no lo esté utilizando.** Aunque no esté conectado al teléfono, sigue consumiendo electricidad. Se calcula que dejándolo enchufado todo el tiempo se desperdicia un 95% de la energía consumida.
- **Si puede, cámbiese a la electricidad verde.** Con ello contribuirá a reforzar las fuentes de energía renovable.
- **Busque alternativas a los combustibles de biomasa.** Las tecnologías bioenergéticas, las cocinas mejoradas con chimenea y los combustibles más limpios, como el queroseno o los gases licuados del petróleo, pueden tener un impacto positivo en la eficiencia y las emisiones, y reducir los riesgos relacionados con la contaminación del aire de interiores.

4. Consumo de agua

Beneficios sanitarios. Las medidas de promoción y conservación de la cantidad y la calidad del agua ayudarán a mantener el agua potable y los suministros de alimentos proporcionados por la agricultura y la acuicultura, así como a evitar la malnutrición y los problemas relacionados con la contaminación del agua. El riesgo de brotes de enfermedades disminuye cuando aumenta el nivel de exigencia con la calidad del agua, del saneamiento y de la higiene personal.

Medidas de conservación del agua en el exterior (jardines):

- **Conservación del agua utilizada en el domicilio.** La recolección y utilización del agua “gris” para el lavado, el baño, el riego de los jardines y el ganado ayudará a conservar el agua potable.
- **Recolección del agua de lluvia de los tejados.** Almacenándola en tanques, las comunidades dispondrán de una fuente alternativa de agua potable y no dependerán exclusivamente del agua subterránea.
- **Elevación de las bombas manuales** para proteger el agua potable de la contaminación durante las inundaciones.
- **Irrigación de jardines particulares (en entornos secos).** Utilización de métodos de barrera (vallado, obstrucción de canales, inspección de presas y diques) para recoger el agua de la lluvia y retenerla el tiempo suficiente para que impregne el suelo (reducción del escurrimiento), con lo cual se elevará la capa freática y, en consecuencia, la disponibilidad de agua potable.

Medidas en el interior de la vivienda:

- **Hierva menos agua.** Si para hacerse una taza de té sólo hierva el agua necesaria para ello, podrá ahorrar mucha energía.
- **Cubra las ollas cuando cocine.** De ese modo podrá ahorrar mucha energía en la preparación de la comida.
- **Evite beber agua embotellada.** Si es posible, evite beber agua embotellada, porque tiene grandes costos ambientales y económicos relacionados con las botellas de plástico y el transporte.
- **Dúchese en vez de bañarse.** Así consumirá cuatro veces menos energía. Para potenciar al máximo el ahorro de energía, evite las duchas de alta presión y utilice duchas de bajo flujo, que son más baratas y proporcionan el mismo bienestar.
- **Cierre el grifo.** Si cierra el grifo mientras se lava los dientes puede ahorrar varios litros de agua al día.
- **Utilice la lavadora y el lavavajillas sólo cuando estén llenos.** Si necesita utilizar una máquina a medio llenar, utilice el programa económico o de media carga. Tampoco es necesario que las temperaturas sean muy elevadas. Los detergentes actuales son tan eficaces que pueden lavar la ropa y la vajilla a temperaturas bajas.
- **Use la secadora sólo cuando sea absolutamente necesario.** Cada ciclo de secado produce más de 3 kg de emisiones de CO₂. El secado natural de la ropa es sin duda el mejor. La ropa durará más y la energía utilizada es gratuita y no contaminante.

5. Gestión de desechos: redúzcalos, reutilícelos y recíclelos

Beneficios ambientales y sanitarios. Los desechos contribuyen de forma importante a las emisiones de carbono. La reducción de los desechos puede evitar muchas emisiones y reducir los vertederos, con la consiguiente disminución de la contaminación del aire y la tierra. Los desechos no sólo emiten CO₂ y metano hacia la atmósfera, sino que también pueden contaminar el aire, las aguas subterráneas y el suelo.

Posibles medidas:

- **Recicle lo máximo posible.** Separe el vidrio, papel, cartón, plástico y latas del resto de la basura, y métalos en los correspondientes contenedores. El reciclado de una lata de aluminio ahorra el 90% de la energía necesaria para producir una nueva lata: 19 kg de emisiones de CO₂ por kg de aluminio! Por 1 kg de plástico reciclado, el ahorro es de 1,5 kg de CO₂; por 1 kg de vidrio reciclado, de 300 g de CO₂, y por 1 kg de papel reciclado, de 900 g de CO₂ y metano, en comparación con lo que se produciría si fuera a parar a un vertedero.
- **Logre que las autoridades locales pongan a su disposición servicios de reciclaje.** Haga presión para que creen instalaciones adecuadas de recolección y eliminación.

- **Reduzca sus desechos.** La mayoría de los productos que compramos causan de una forma u otra emisión de gases de efecto invernadero, por ejemplo durante su producción o distribución. Si se lleva el almuerzo en una fiambra reutilizable en vez de en una desechable, ahorrará la energía necesaria para producir nuevas fiambreas.
- **Reutilice las bolsas de la compra.** Ahorrará energía y producirá menos desechos si usa bolsas reutilizables, en vez de aceptar bolsas nuevas cada vez que vaya a la compra.
- **Compre productos que tengan poco embalaje.** Compre repuestos siempre que sea posible. Con ello también ahorrará energía y producirá menos desechos.
- **Compre de forma inteligente.** Una botella de 1,5 litros requiere menos energía y produce menos desechos que tres botellas de 0,5 litros.
- **Deje de quemar la basura en casa.** Esta práctica produce emisiones y puede liberar productos químicos tóxicos en la atmósfera.

Referencias

1. United Kingdom Faculty of Public Health (2008), Sustaining a Healthy Future Taking Action on Climate Change. Londres. Enero de 2008. Disponible en el sitio web <http://www.fph.org.uk>, consultado el 20 de enero de 2008.
2. Dora C, Racioppi F. Politiques de transport, santé et environnement: vers une synergie. Roma, Organización Mundial de la Salud y Centro Europeo para el Medio Ambiente y la Salud.
3. McMichael A, Powles J, Butler C, Uauy R. Food, livestock production, energy, climate change, and health. *Lancet* 2007;370:1253-1263.
4. Modi V, McDade S, Lallement D, Saghir J. (2005) Energy services for the Millennium Development goals. Disponible en el sitio web <http://www.energyandenvironment.undp.org/undp/indexAction.cfm?module=Library&action=GetFile&DocumentID=576>, consultado el 20 de enero de 2008.

Visite el sitio web: www.who.int/world-health-day

Estos mensajes son de carácter mundial; unos son más aplicables a los países desarrollados, y otros a los países en desarrollo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) alienta vivamente su adaptación para que se ajusten a las condiciones locales y lleguen a la población local