

ABRIL

# marionelaire

# +63

EN PORTADA  
MAR SAURA

CREATIVOS  
QUE INSPIRAN  
A REDUCIR LA  
HUELLA  
AMBIENTAL

# ERA DE LA CONCIENCIA

INCREÍBLES FORMAS DE VOLVER AL ORIGEN Y VIVIR SUSTENTABLE

DISPONIBLE EN



7 150999 7101993 41

59.00 PESOS

03.10.3

04/20

PANAMA 3.00 BALBOAS

# EL VERDADERO CUIDADO

No basta con promover la nueva tendencia, hay que adoptarla en nuestra vida para formar parte de la transformación positiva.

POR CRISTINA AYALA-AZCÁRRAGA Y CHARLOTTE BRUM

Cada vez es más común escuchar palabras como “sostenible”, “verde” o “eco”. El ingreso de éstas a nuestro vocabulario se ve reflejado desde el rechazo de popotes hasta en el uso de desechables de fécula de maíz. Sin embargo, aunque éste sea el discurso ambientalista actual, no necesariamente representa un avance real en la comprensión del cuidado del ecosistema. Esto significa que, así sea bueno eliminar los plásticos de nuestra vida, aplicar esta única acción nos ha dado la falsa idea de que eso es suficiente para proteger nuestros recursos naturales y asegurar un desarrollo sostenible. El modelo de conservabilidad propone explotar los insumos de forma que no se vean comprometidas las necesidades humanas futuras. Esta idea concilia el cuidado del ambiente con nuestro consumo, siempre y cuando éste se modere de forma que los recursos logren reponerse antes de volverlos a requerir. En la vida diaria, parecería fácil introducir este concepto, no obstante, para que llegue a ser una realidad, debemos sacar el consumismo de nuestra existencia y exponernos a las incomodidades que el proyecto de modernidad parecía haber resuelto.

Lo mismo pasa con grandes actores como empresas y gobiernos. Es más fácil –y barato en el corto plazo– promover campañas de limpieza de playas, que sean bien vistas por la opinión pública, en vez de buscar mejorar sus procesos para reducir el impacto ambiental. Sin embargo, en ambos casos, el efecto placebo de estas acciones puede resultar peor para el ambiente y propiciar mayores gastos y acciones de compensación más drásticas para todos.



## ¿CÓMO SER MÁS SUSTENTABLE EN DIFERENTES ÁREAS?



### MAKEUP

Utiliza toallitas o *pads* reutilizables para limpiar tu cara y desmaquillarla. Elige productos en empaque de cartón sobre aquellos envueltos en exceso, ya que generan más desperdicio.



### ROPA

Hacer intercambio de prendas entre amigas. Comprar ropa de segunda mano (en CDMX hay varias opciones como @basico2hand). Reinventar las prendas que ya tenemos.



### ASEO PERSONAL

Para el aseo personal podemos usar *shampoo* y acondicionador en forma sólida para evitar los envases, así como las cremas. El jabón corporal en barra sobre el líquido y cepillo de dientes de bambú.



**Pero, entonces, como personas “de a pie” que buscamos avanzar hacia un modelo verdaderamente sostenible y reducir de manera genuina nuestro impacto negativo en el planeta, ¿qué podemos hacer?**

**1. Exige a los líderes y tomadores de decisiones a hacer los cambios políticos a gran escala que necesitamos.**

El impacto que tenemos los individuos es por medio de nuestro papel como actores políticos. Esto puede ser llevado a cabo tanto con tu voto, como con tu protesta.

**2. Infórmate respecto a las empresas y mercados que estás financiando con tu compra.**

No permitas que las compañías gasten más recursos en hacerte ver que se interesan por el ambiente, en vez de las acciones que realizan para dejar de contaminar.

**3. Sé parte de un discurso ambientalista coherente por medio de tus acciones diarias.**

Los cambios que podrían parecer marginales se potencializan cuando consideramos a toda la sociedad realizándolos.

- Reducir tu consumo de carne. Para producir 1 kilo se utilizan 15,000 litros de agua (FAO, 2018). Alternativas: lunes sin carne (1 día a la semana sin cárnicos ahorra agua para bañarte 1 mes).
- Eliminar el consumismo de nuestras vidas, como el *fast fashion*. Cada semana 11 millones de prendas terminan en los vertederos. Alternativas: calidad sobre cantidad, intercambio de ropa, etcétera.
- Eliminar la sobreplastificación. Este punto ha sido polémico por años, porque existen posturas, las cuales aseguran que las acciones voluntarias no van a llevarnos al cambio urgente requerido. Por supuesto que esto es cierto si sólo las consideramos como hechos únicos, aunque si las vemos como la consecuencia de los dos puntos anteriores, las cosas cambian. Debemos considerar que históricamente, no ha habido cambios en los actores fundamentales (grandes empresas, instituciones, mercados de consumo, políticos, etcétera) si primero no son impulsadas y exigidas por personas como tú y yo. La transformación comienza no sólo dejando de usar plástico, sino aprendiendo a desechar nuestro consumismo excesivo, la pasividad política y el pesimismo personal que nos invita a la inacción. Empieza a influir siendo una persona coherente, proactiva y férrea con tu participación social y política.

**¿DÓNDE ENCUENTRO MÁS INFORMACIÓN?**  
 INSTAGRAM  
 @ceroplastico  
 @crisstagram  
 @bichoverrrde  
 @noseaswaste  
 @ecomaniacos



## PARA EL HOGAR

Llevar nuestras propias bolsas cuando se hace el súper: bolsas chicas para verduras, y *tuppers* para embutidos como jamón, salchichas, quesos, consumo a granel; optar por verduras de temporada que además aportan mayor beneficio.



## MENSTRUACIÓN

Una mujer usa aproximadamente 12,480 toallas sanitarias en el tiempo de su etapa reproductiva, por eso hay dos alternativas: la copa menstrual, como la DivaCup que puede durar hasta 10 años, o las toallas de tela que se lavan, de preferencia, con agua fría y utilizar de nuevo.



## VIDA GODÍNEZ

Usar el transporte público, hacer *carpool*. Llevar comida en *tupper* para evitar pedir alimentos a domicilio o restaurantes. Cargar con cubiertos no desechables y servilleta de tela. Comprar *snacks* a granel, no en tienditas. Separar la basura de la oficina.