

# Acciones que puedes realizar para cuidar el medio ambiente



Como parte de los **actos de conmemoración para el Día de la Tierra**, celebrado el 22 de abril de cada año, es el momento de **aumentar nuestra conciencia y apreciación** ante el **medio ambiente** y la protección hacia **nuestro planeta**.

Siendo así, expertos de distintas **áreas de las ciencias naturales** recalcan cómo esta es una oportunidad ideal para **reflexionar sobre el impacto que nuestras acciones**, individuales y colectivas, tienen sobre el entorno.

*“Hay que ser **personas de acción**, no sólo aprender sino también compartirlo con acciones”*, mencionó el profesor Flavio Orta Dávila, especialista en **biología, desarrollo sostenible, climático y uso de energía**.

*“**Actuar por el medio ambiente y por el planeta no solamente es algo deseable, sino que es urgente y crítico que todos contribuyamos para transformar nuestra vida**”*, reflexionó Luis Fernández, **coordinador de Sostenibilidad del Tec de Monterrey**.

Acompaña a **CONNECTA** en esta recopilación de **acciones para cuidar el medio ambiente** que podrás incorporar en tu **rutina diaria y dentro de tu comunidad**.



/> width="900" loading="lazy">

## Cambia tu perspectiva hacia una visión de desarrollo sostenible

Orta indica que es importante generar una **percepción real de la situación de nuestro entorno**, no solamente estando conscientes de las circunstancias sino también **creando acción al respecto**.

Para académicos como Fernando Rea, director de Ingenierías del Tec campus Cd. Obregón, nuestra **actitud hacia el cuidado del medio ambiente** siempre debe basarse en el **desarrollo sostenible**.

Esto quiere decir, que nuestra visión debe contemplar **cómo prevenir el deterioro ambiental** para no comprometer el **hogar de las futuras generaciones**.

*“La manera en la que podemos ayudar es **siempre pensar en las áreas social, económica y ambiental** cada vez que desarrollamos un proyecto o actividad”,* comenta el experto quien cuenta con una maestría en **Ingeniería Ambiental**.

Martha Contreras, profesora de campus Ciudad de México y restauradora de arte, indica que este **cambio de mentalidad** se puede hacer en cuestiones tan cotidianas **como la ropa que usamos**.

De acuerdo con la profesora, uno de los primeros pasos en el proceso de enfrentarse a la realidad e **incorporar una visión más sostenible** en nuestras vidas es reconociendo problemáticas como la **moda rápida y sus efectos**.

“Nosotros **no vemos el lado B del fast fashion**. Primero tenemos que quitarnos la venda y enfrentarnos a la **realidad de la moda rápida**, informándonos sobre la misma”, reflexiona.

## APRENDE MÁS DEL DESARROLLO SOSTENIBLE:



/> width="900" loading="lazy">

### ¿Cómo cuidar el medio ambiente en tu día a día?

**Reflexionar sobre las cosas y procesos que podemos sustituir** en casa para reducir nuestra huella de carbono es uno de los primeros pasos que necesitamos **para ser más eco-friendly**, indica Fernández,

**Comprar productos locales y de temporada**, evitar alimentos procesados y productos enlatados, así como, **optar por productos de limpieza y belleza naturales** son pasos que el experto recomienda como primera instancia.

Asimismo, se destaca la importancia de acciones para ahorrar agua y energía en la rutina diaria como **cerrar el grifo al lavarse los dientes**, tomar **baños más cortos** y apagar los

**electrodomésticos cuando no se estén usando.**

Fernández también sugiere prácticas para **reducir los desechos y fomentar el reciclaje**, como usar **bolsas reutilizables en lugar de bolsas de plástico**, reciclar latas, botellas y papel, y llevar nuestras **propias tazas y cubiertos reutilizables**.

En cuanto a una **movilidad más sostenible**, se recomienda optar por opciones como **caminar, andar en bicicleta, utilizar el transporte público o compartir el automóvil** para reducir nuestra huella de carbono.

La **tecnología también puede ser tu aliada**, pues existen aplicaciones para **ahorrar agua, energía y reducir los desechos**, además de que puedes elegir proveedores de internet y alojamiento web que utilizan **energía renovable**.

**CONSULTA MÁS TIPS AQUÍ:**



/> width="900" loading="lazy">

**La clave está en el consumo responsable de los recursos naturales**

Si bien tomar **acciones que ayuden a contrarrestar el impacto de nuestras huellas** de carbono es importante, los expertos indican la **relevancia de reducir nuestro consumo de recursos** de

manera general.

Fernández y Rea resaltan los **peligros vinculados al consumo excesivo de plásticos**, siendo que uno de sus **principales componentes es el petróleo**, causante de la **contaminación de parques, ríos y mares**.

"La **contaminación por plástico crece sin cesar**", señala [reporte de 2022](#) de la **Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (OCDE)**, mismo que señala que el mundo produce el **doblo de residuos plásticos** que hace dos décadas, y sólo apenas el 9% se recicla con éxito.

Otro recurso que los expertos recomiendan manejar con mayor consideración es el agua, siendo que a pesar de que la **escasez del agua es un fenómeno natural**, la UNESCO señala que este **también es provocado por los seres humanos**.

Considerando que [regiones de México padecen problemas por la sequía](#) todavía, usar **regaderas de bajo consumo (9-15 litros/min.)** y que tu **baño diario no demore más de 5 - 7 minutos** son técnicas imprescindibles para **reducir el consumo de este recurso**.

En cuanto a los recursos gastados en la moda rápida, Martha Contreras indica que el **upcycling** es una buena estrategia para mostrar nuestra personalidad para crear **prendas únicas** con la ropa y materiales que **ya se tiene**.

"Los **jóvenes** tienen **muchísima creatividad** y con ayuda de **cursos en línea** o **talleres** pueden aprender a darle un **nuevo aire a su ropa** sin la necesidad de comprar algo nuevo", recomienda Contreras.

**VE MÁS ECO-TIPS AQUÍ:**



/> width="900" loading="lazy">

## Acciones para cuidar al planeta como comunidad

Finalmente, aunque es **elemental reducir nuestro propio impacto ambiental**, Fernández indica que también **tenemos que concientizar a nuestra comunidad para motivarlos a hacer un cambio colectivo**.

Orta Dávila recomienda **vincularse** con los **organismos y mecanismos** que se encuentran cercanos a tu comunidad con el fin de **visibilizar y comunicar** este mensaje de **responsabilidad por el medio ambiente**.

[Gabriela Ortiz](#), directora de la **Ingeniería en Desarrollo Sustentable (IDS)** en campus Monterrey, y Fernando Lozano, EXATEC de IDS y director general de la consultoría de sostenibilidad **Cordia**, explican cómo los **huertos caseros pueden convertirse en proyectos comunitarios**.

De este modo, para la profesora Gabriela, los **mejores casos de éxito** no son necesariamente los **huertos** que producen el **mayor número** o los **mejores cultivos** sino aquellos que logran fomentar un **trabajo colaborativo**.

*“Uno de los **elementos clave** para la **sostenibilidad** es el **factor social**, es **transformar un proyecto individual en algo comunitario**”,* destacó la directora, poniendo como ejemplo el caso del [Huerto Roma Verde](#).

*“Tenemos que **conectar con las personas** que conocen el **ecosistema local**, como los **pequeños productores** o las **familias de la zona**, no sólo estamos **reconciliándonos** con el*

**entorno** sino con las **personas**”, enfatiza el profesor Nicolás Foucras de campus Monterrey.

Por último, la profesora Martha se une a las propuestas comunitarias y explica cómo los **intercambios de ropa** te permiten acceder a prendas nuevas mientras te dan la oportunidad de **fortalecer los lazos en tu comunidad**.

**SEGURO TE INTERESARÁ LEER:**