

Una guía para una vida más saludable y sostenible

Bueno para ti, bueno para el planeta

ecodes
tiempo de actuar

Una guía para una vida más saludable y sostenible

Bueno para ti, bueno para el planeta

Una guía para una vida más saludable
y sostenible desde la innovación social,
lo colectivo y la corresponsabilidad

Se es libre de compartir, copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra, y hacer obras derivadas, bajo las condiciones siguientes:

- Atribución: debe reconocer los créditos de esta obra.
- No comercial. No puede utilizar esta obra para fines comerciales.
- Compartir bajo la misma licencia.

Licencia: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/deed.es>

EDITA Y REALIZA: DKV SEGUROS
COLABORA: ECODES FUNDACIÓN ECOLOGÍA Y DESARROLLO



DKV Seguros ha calculado y compensado las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI) generadas por su actividad durante el año 2012. También ha adquirido un compromiso de seguir reduciendo sus emisiones de GEI. La obtención del sello acredita un status "CeroCO₂" para DKV Seguros.

Índice



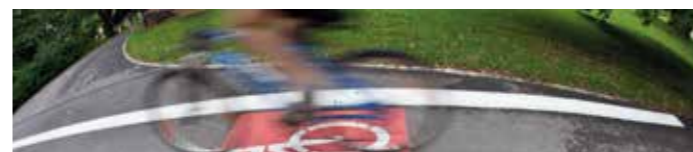
BLOQUE 1 INTRODUCCIÓN

PRESENTACIÓN	09
PLANTEAMIENTO CONCEPTUAL	10
INNOVACIÓN SOCIAL SALUDABLE Y SOSTENIBLE	
Bueno para nosotros, bueno para el planeta	14



BLOQUE 2 ENERGÍA, CAMBIO CLIMÁTICO Y HUELLA DE CARBONO

CAMBIO CLIMÁTICO	
El cambio climático también afecta a la salud	22
POBREZA ENERGÉTICA	
La rehabilitación energética masiva, una solución a largo plazo	26
MERCADOS VOLUNTARIOS DE CARBONO	
Calcula, reduce y compensa tus emisiones de CO ₂	28
HOGARES VERDES	
Facilitando el cambio hacia la sostenibilidad desde el hogar ...	30
MOVIMIENTO EN TRANSICIÓN	
Resiliencia local frente al pico del petróleo y el cambio climático	32
DIETA, SALUD Y CAMBIO CLIMÁTICO	
Menos carne y más alimentos cercanos cuidan tu salud y la del planeta	36



BLOQUE 3 MOVILIDAD SOSTENIBLE

LA MOVILIDAD ACTUAL ES INSOSTENIBLE	
Una movilidad que no cuida la salud de las personas ni de las ciudades	40
PERSONAS QUE CAMINAN, CIUDADES QUE LATEN	
Andando se entiende la gente	44
CAMINOS ESCOLARES	
Recuperar la autonomía infantil en la ciudad	48
BICICLETA PÚBLICA COMPARTIDA	
Quienes mueven las piernas, mueven el corazón y cuidan el planeta	52
COCHE COMPARTIDO	
Menos gasolina, contaminación y CO ₂ por persona y kilómetro	56



BLOQUE 4 CONSUMO COLABORATIVO

CONSUMO COLABORATIVO	
Compartir bienes en vez de poseerlos	60
TRUEQUE	
¡Te lo cambio! No tires y no guardes: intercambia y comparte	64
GRUPOS Y COOPERATIVAS DE CONSUMO	
La apuesta por el productor cercano, de temporada y ecológico	66
BANCOS DE TIEMPO	
Poner a las personas en el centro de la vida en vez de al dinero	68
MOVIMIENTOS SLOW	
Tomando el control de nuestro tiempo y el del planeta	70
MONEDAS COMPLEMENTARIAS SOCIALES	
Otra moneda es posible	72



BLOQUE 5 ALIMENTACIÓN, SALUD Y MEDIO AMBIENTE

COMPUESTOS TÓXICOS PERSISTENTES	
¿Cuánta contaminación interior soportamos?	76
AGRICULTURA Y GANADERÍA ECOLÓGICAS	
Acércate a tiendas y mercados agroecológicos locales y a granel	78
RESTAURACIÓN COLECTIVA SOSTENIBLE	
¿Comemos juntos sano, sabroso, seguro y sostenible?	80



BLOQUE 6 LA ECONOMÍA, EL EMPLEO Y LAS COMPRAS VERDES SON SALUDABLES

ECONOMÍA Y EMPLEO SOSTENIBLES Y SALUDABLES	
Un marco general	84
ECONOMÍA VERDE	
La necesaria transición de una economía marrón a una verde	86
ECONOMÍA SOLIDARIA Y SOCIAL	
Una economía que piensa en algo más que en el dinero	88
COMPRAS VERDES PÚBLICAS	
Algún día todas las compras deberían ser verdes	90
ECOETIQUETAS	92
EMPLEO Y EMPRENDIMIENTO VERDE	
Verde que te empleo verde	94

DKV SEGUROS Y LA INNOVACIÓN SOCIAL	98
PARA ESTAR AL DÍA EN INNOVACIÓN SOCIAL Y SOSTENIBILIDAD	100
OTROS OBSERVATORIOS DKV ECODES DE SALUD Y MEDIO AMBIENTE	102

Introducción

En búsqueda de la innovación social saludable y sostenible



Presentación

**Josep Santacreu Bonjoch. Consejero delegado de DKV Seguros.
Octubre de 2013.**

A lo largo de 15 años, la responsabilidad empresarial ha sido un eje estratégico en la actuación de DKV Seguros, una herramienta clave en la relación con nuestros grupos de interés para innovar y, por supuesto, para aportar nuestro grano de arena en la construcción de una sociedad más justa. Y como parte activa de nuestro día a día, la responsabilidad empresarial en la compañía no ha dejado de evolucionar y adaptarse a la realidad del momento.

En 2010, la compañía quiso dar un paso más orientando la responsabilidad empresarial más a iniciativas y acciones relacionadas con la salud en lo que hemos llamado “Plan DKV 360º”, que ha estado guiado por la definición de salud “como un estado de bienestar físico, mental y social con capacidad de funcionamiento y no solamente como la ausencia de enfermedades”, que proclama la OMS.

Con DKV 360º la compañía pretende acercarse a las nuevas singularidades del mundo de la salud, el bienestar de la población y la calidad de vida. Una reorientación natural, ya que como expertos en seguros médicos podemos aportar nuestro conocimiento y experiencia al ámbito de la responsabilidad social.

El Observatorio de Salud y Medio Ambiente encaja a la perfección con esta visión. Como parte de los programas “Salud del Planeta” y “Promoción de la Salud”, esta colección pretende crear un espacio de reflexión e intercambio entre especialistas en salud y medio ambiente. Este es un campo que en DKV Seguros conocemos

bien, ya que hemos sido pioneros en acciones como que todos nuestros productos son ceroCO₂, ser una compañía CERO CO₂, el programa de EKOamig@s, los Eco-funerales, un servicio funerario ecológico certificado, o la rehabilitación del edificio para la nueva sede con criterios medio ambientales de energía, agua y clima. Además, la corresponsabilidad es uno de los valores clave de la compañía y precisamente ese el espíritu de este observatorio: encontrar soluciones colaborativas e innovadoras para mejorar nuestra calidad de vida.

Con el Observatorio nuestro deseo es proporcionar al público general una herramienta para promover una mejora de la calidad de vida de las personas; al sector sociosanitario un documento útil sobre los determinantes ambientales de la salud y los efectos sobre ella; y a los técnicos de medio ambiente y sostenibilidad sobre el control ambiental en la defensa y mejora de la salud humana.

En esta cuarta edición del Observatorio de Salud y Medio Ambiente abordamos un tema novedoso. Bajo el amable título de “Bueno para ti, bueno para el planeta. Una guía para una vida más saludable y sostenible desde la innovación social” tratamos iniciativas de innovación social saludables y sostenibles (IS3). Queremos ofrecer pistas sobre algunas soluciones novedosas y conjuntas a problemas ambientales y de salud que resulten más eficaces, eficientes, sostenibles o justas que las existentes, y en las que el valor creado beneficie a la sociedad en su conjunto.

También queremos, siguiendo la tradición de estos observatorios, apelar a la acción individual; a tomar conciencia de que cada uno de nosotros puede hacer mucho por su salud. Aquí encontramos muchas propuestas interesantes y nuevos caminos en esta dirección.

Las iniciativas de este tipo son muchas y variadas, por eso hemos elegido solo unas cuantas. Algunas inciden sobre la energía, el cambio climático y la huella de carbono; otras sobre la movilidad sostenible; varias de consumo colaborativo y de alimentación saludable; también sobre economía verde. Son iniciativas llevadas a cabo sobre todo por movimientos sociales, pero también por instituciones públicas, organizaciones y empresas y todas ellas con un enorme componente de innovación social que mejora nuestra salud y la del planeta.

Como cada año, queremos darte las gracias por confiar en el Observatorio de Salud y Medio Ambiente DKV Seguros y ECODES, e inspirarte en él para mejorar tu vida, la de los tuyos y la del planeta. Deseamos que disfrutes y aprendas tanto con su lectura, como los editores con la preparación de este informe con el que queremos contribuir a hacer un mundo mejor.

Innovación social saludable y sostenible IS³

1. Partimos de una visión positiva de salud, como elevado nivel de bienestar y capacidad de funcionamiento.

SALUD



CONTINUO SALUD — ENFERMEDAD



ENFOQUES



Adaptado de Terris, 1980, Salleras, 1985, 1994

2. Recordamos la importancia de los distintos determinantes de salud, donde estilos de vida y medio ambiente son muy importantes y están interrelacionados



Determinantes de salud de la comunidad

Principales causas, condiciones o circunstancias que determinan la salud.

Las líneas de puntos muestran la permeabilidad y relación entre unos y otros determinantes o la relación e influencia entre

los que están alejados. Las áreas de mayor superficie indican el mayor peso de esos determinantes en la salud de la comunidad (áreas no proporcionales).

Reformulación visual y conceptual a partir de modelos de Lafortune, Lalonde y Tarlov.

Innovación social saludable y sostenible IS³

3. Acordamos que la sostenibilidad es una banqueta con tres patas, donde lo ambiental, lo económico y lo social son partes imprescindibles. De sus intersecciones surgen conceptos importantes que no debemos olvidar.



4. Último paso. Planteamos una innovación social, saludable sostenible (IS³) que busca mejorar simultáneamente los determinantes de salud “medio ambiente”, “medio social” y “estilos de vida” mediante la corresponsabilidad y experiencias innovadoras y colectivas que los integren con diferente peso, permitiendo avanzar hacia ese estado óptimo de salud (física, psíquica y social) y hacia la sostenibilidad.



Ejemplo de interacción entre determinantes de salud

Un estilo de vida no saludable, hiperconsumista, con alimentación muy rica en carnes y grasas animales, sedentarismo con alta utilización del vehículo privado, provoca más deterioro del medio ambiente: contaminación

atmosférica, mayor impacto en emisiones de CO₂, generadoras de cambio climático, mayor agotamiento de recursos naturales, producción de residuos y contaminación por sustancias tóxicas. La exposición a un ambiente con

tóxicos puede poner en marcha mecanismos epigenéticos que expresen genes causantes de enfermedades. Un bajo nivel educativo puede frenar estilos de vida saludables. Y estilos de vida saludables en un medio

ambiente promotor de la salud reducen la carga de enfermedad y la presión sobre el sistema sanitario, que puede proporcionar mejor atención y más salud a sus usuarios.



DESDE LO INDIVIDUAL
Hábitos y comportamientos individuales saludables y sostenibles.

A TRAVÉS DE LA CORRESPONSABILIDAD
Ciudadanía, organizaciones, instituciones, empresas.

HACIA LO COLECTIVO
• Aprendizaje social • Cambio social, más consistente y duradero • Transformadoras
• Participativas • Círculos virtuosos
• Generalización y expansión

Bueno para nosotros, bueno para el planeta

En esta publicación intentaremos dar a conocer iniciativas de innovación social que reúnan salud y medio ambiente, que sean punto de encuentro imprescindible entre lo saludable y lo sostenible. Para ello, primero queremos tener claro y compartir contigo qué es innovación social. Allá vamos.

Lo saludable puede y debe ser sostenible

Imagina algo bueno para tu salud que también lo es para el planeta. Por ejemplo, caminar 30 minutos al día para ir a trabajar. Obtienes una mejora cardiovascular, quemas calorías y contaminas menos la atmósfera porque no utilizas el coche.

Como el medio ambiente es uno de los determinantes de salud más importantes, esa reducción en la contaminación atmosférica mejora la salud de la comunidad y de las personas que viven en ella, que respiran un aire de mejor calidad.

Es un círculo virtuoso donde una actitud ambiental que mejora tu salud también

mejora el medio ambiente, que de nuevo mejora la salud de todos.

Pero esas soluciones, para ser eficaces deben extenderse lo más posible. En esa generalización juegan un papel clave las personas, iniciativas y grupos sociales pioneros, minorías que con el tiempo puedan convertirse en mayorías.

Y para catalizar ese cambio, las iniciativas tienen más fuerza transformadora si se abordan desde lo colectivo.

Normalmente, se nos invita a los cambios ambientales o de hábitos saludables de

vida desde conductas individuales: ahorra agua en tu casa, recicla tus residuos, haz más actividad física, come mejor... Eso debe seguir haciéndose y fomentándose, pero está demostrado que los proyectos de mejora colectiva nos animan y motivan y hacen más consistentes y duraderos nuestros cambios de hábitos y formas de vida hacia lo saludable y lo sostenible.

Igualmente importante resulta la facilitación de contextos sociales favorables que permitan desarrollar hábitos saludables y sostenibles y su aprendizaje social.



LA INNOVACIÓN SOCIAL ES UNA SOLUCIÓN NOVEDOSA A UN PROBLEMA SOCIAL QUE RESULTA MÁS EFICAZ, EFICIENTE, SOSTENIBLE O JUSTA QUE LAS SOLUCIONES EXISTENTES Y EN LAS CUALES EL VALOR CREADO BENEFICIA PRINCIPALMENTE A LA SOCIEDAD EN SU CONJUNTO Y NO A INDIVIDUOS CONCRETOS.

(PHILLS, 2008)

Innovación social, soluciones novedosas que nos benefician a todos

Aquí es donde queremos añadir el tercer factor a la ecuación, el concepto de innovación social. Se trata de una solución novedosa a un problema, desafío o necesidad social (lo que incluye la esfera ambiental y de salud) que resulta más eficaz, eficiente, sostenible o justa que las soluciones existentes y en las cuales el valor creado beneficia principalmente a la sociedad en su conjunto y no a individuos concretos (Phills, 2008).

La innovación social debe dar respuesta a un claro problema o necesidad social y debe hacerlo de manera novedosa, mediante el desarrollo y puesta en marcha de nuevas ideas que funcionan para el cumplimiento de objetivos sociales (Mulgan, 2007).

Esa “novedad” puede estribar en el tipo de relaciones o colaboraciones que se establecen entre los agentes implicados en desarrollarlas, en productos o servicios nuevos o en criterios y procesos innovadores para desarrollarlos.

A veces se trata simplemente de tomar elementos existentes y abordarlos de forma novedosa con nuevas relaciones, combinaciones o formas de colaboración, cooperación y comunicación. En general la innovación social implica a múltiples actores y supone la cooperación y colaboración entre personas, organizaciones y sectores de la sociedad.

En ocasiones supone traspasar ciertos límites y cruzar fronteras, por lo que la innovación social puede generar conflictos que es

preciso gestionar adecuadamente y forman parte de la propia cultura de la innovación social.

La innovación social es buena para la sociedad y mejora su capacidad para actuar (Murray, 2010). Entre sus características se encuentra ser abierta (distribuye e intercambia conocimiento entre individuos, organizaciones y sociedad), tener sostenibilidad ambiental, económica y social, ejercer un impacto social positivo, ser escalable (desde lo pequeño ampliar su tamaño) y replicable (reproducible en otros lugares). También tener un coste reducido y aportar soluciones en constante transformación y evolución.

ENFOQUE DE INNOVACIÓN SOCIAL EN SALUD Y MEDIO AMBIENTE

INDIVIDUAL	COLECTIVO
MAYORÍAS	SECTORES SOCIALES MINORITARIOS PIONEROS
TECNOLÓGICAS	SOCIALES
PROBADAS	EXPERIMENTALES
DE ARRIBA A ABAJO	DE ABAJO A ARRIBA
DIRIGIDAS	PARTICIPATIVAS
ENFOQUE NEGATIVO	ENFOQUE POSITIVO
CATASTROFISTA	OPTIMISTA
EN PROBLEMAS	EN SOLUCIONES
YA UTILIZADAS	INNOVADORAS
INDIVIDUOS	REDES DE PERSONAS
SANITARIO	SALUDABLE
SOLO SALUD, SOLO MEDIO AMBIENTE	SALUD Y MEDIO AMBIENTE



Muchos aspectos positivos que encajan con la salud y el medio ambiente

Esta búsqueda de soluciones para nuevos problemas, retos y desafíos de la sociedad bajo nuevas formas de cooperación y comunicación tiene muchos rasgos positivos que encuentran en la salud y el medio ambiente un caldo de cultivo y campo de desarrollo excepcional.

- Es punto de encuentro de agentes preocupados por el cambio, frente a la confrontación, el aislamiento y la resignación con frecuencia existente.
- Es un medio y un instrumento generador de cambio, una oportunidad para él.
- Se basa en compartir e interrelacionar experiencias.
- Está basada en valores.
- Ayuda a regenerar a las organizaciones sociales de todo tipo.
- Trabaja en positivo y da la oportunidad de participación en iniciativas de mejora concretas.
- Se mueve en cercanía a los ámbitos de la corresponsabilidad social de diversos actores, la responsabilidad social empresarial, la economía social, el emprendimiento social y verde.

- Se acompaña y sustenta, muchas veces, en la innovación tecnológica, las TIC y el uso de las redes sociales.
- Puede ser punto de encuentro entre personas, movimientos y organizaciones: empresas, gobiernos, mundo académico, tercer sector, ciudadanos, hogares y consumidores.
- En la situación actual de crisis, consigue hacer de la necesidad, virtud, en el mejor de los sentidos.

Por ello sobre todo vamos a aportar respuestas colectivas e innovadoras antes que individuales y ya conocidas.



Para ampliar información sobre innovación social te recomendamos esta publicación, de la que hemos extraído algunas de las ideas aquí expresadas:

Innovar para el cambio social. De la idea a la acción. Elena Rodríguez Blanco, Ignasi Carreras y María Suredá. ESADE -PwC, 2012.

NUBE DE VALORES EN QUE SE MUEVE LA INNOVACIÓN SOCIAL SALUDABLE Y SOSTENIBLE

SALUD SOLIDARIDAD
SOSTENIBLE APRENDIZAJE CUIDADO
RESPONSABILIDAD CONFIANZA CAMBIO
COHESIÓN DE GRUPOS
GESTIÓN DE RECURSOS Y ACTIVOS
MEJORA DE RELACIONES INTERPERSONALES
INNOVACIÓN SOCIAL
CAPACIDADES ENFOCADAS EN RESOLVER PROBLEMAS
SUPERACIÓN DE FATALISMOS
IMAGINACIÓN AUTOESTIMA
MEJORES HERRAMIENTAS COMBINADAS
INNOVACIÓN TECNOLÓGICA FACILITACIÓN
CORRESPONSABILIDAD
GOBERNANZA REDES LIDERAZGO
EMPODERAMIENTO CIUDADANO
TERRITORIO CREATIVIDAD
MEDIO AMBIENTE
SOSTENIBILIDAD SALUDABLE

Guía-Índice de autoevaluación para ayudarte a tomar iniciativas de innovación social saludables y sostenibles

Presentamos aquí acciones que promueven la **salud** y protegen el **medio ambiente**, a través de la mejora en los determinantes ambientales y sociales de la salud. Fíjate que las acciones de tipo individual, apenas reflejadas en este libro, van en letra normal y las de **tipo colectivo y con un mayor carácter de innovación social**, las que trata esta publicación, en **letra negrita**. Te indicamos también la **página** en la que ampliar información sobre ellas. Te proponemos un juego inicial. Valora si ya **haces** una acción: si

es así, marca la casilla con una X. Cuenta el número de acciones que ya realizas y mira dónde te ubicas en la escala incluida. Por otra parte, valora de **1 a 4** el grado de dificultad de las acciones que **no** realices: muy fácil (1), fácil (2), posible (3) o difícil (4). Te proponemos elegir **5 acciones “muy fáciles”** o “fáciles” y ponerlas en marcha cuanto antes. Y lograr llevar a cabo **5 “posibles”** antes de 3 meses ¿Te atreves? Vuelve a mirar estas páginas al cabo de ese tiempo y valóralo de nuevo.

Energía y cambio climático

- Reconocer la gravedad del cambio climático y sus repercusiones en la salud y divulgarlo en mi entorno. **pág 22**
- Regular el termostato de la calefacción a 20°C por el día y 17° C por la noche.
- Regular la temperatura del aire acondicionado a 26°C como mínimo.
- Sustituir lámparas incandescentes y halógenas por lámparas LED y de bajo consumo.
- Desconectar el stand-by de aparatos eléctricos mediante interruptores y regletas.
- Comprar electrodomésticos eficientes clase A+++.
- Conocer el concepto de **pobreza energética** y difundirlo. **pág 26**
- Realizar alguna acción de **rehabilitación energética de nuestro hogar con motivo de reformas**.
- Tomar medidas de aislamiento: ventanas con burletes, doble cristal con cámara, aislamiento muros, envolventes edificio.
- Participar en un programa como **Hogares Verdes de mi ciudad o comunidad para mejorar mi hogar con alcance colectivo**. **pág 30**
- Reducir el consumo de **carnes, sobre todo grasas y preparadas, de comidas preparadas y tomar más alimentos frescos y cereales integrales, legumbres, verduras y frutas**. **pág 36**
- Calcular, reducir y compensar mis emisiones de CO₂. **pág 28**

Participación

- Colaborar con mi tiempo, mi compromiso o mi cuota con una organización de defensa del medio ambiente.
- Participar e involucrarme en la mejora ambiental de mi barrio o pueblo, comprometiéndome en iniciativas concretas.

Residuos, agua y consumo responsable

- No comprar 2 cosas innecesarias, superfluas o que apenas vaya a usar.
- Intentar alargar la vida de los objetos y repararlos antes de tirarlos.
- Comprar productos a granel y lo menos envasados posible. **pág 79**
- Reducir las bolsas de la compra desechables de plástico.
- Separar y reciclar todas las fracciones de los residuos en los contenedores de recogida selectiva: papel y cartón, vidrio, latas, plásticos y briks. Y materia orgánica si está disponible en tu municipio.
- Gestionar correctamente los Residuos de Aparatos Eléctricos y Electrónicos: tienda, punto limpio...
- Instalar sistemas de grifería e inodoro eficientes y ahorradores: ducha termostática, cisterna ahorradora de doble descarga, grifos con apertura central en frío, regulador de caudal, difusor...
- Reducir el consumo de papel y usar papel 100% reciclado postconsumo libre de cloro.

YA LO HAGO

1 a 10 ¡ENHORABUENA, YA HAS EMPEZADO!

11 a 20 ¡SIGUE ASÍ, PUEDES HACER MÁS!

21 a 30 ¡BRAVO, HACES BASTANTE!

31 a 40 ¡FELICITACIONES, HACES MUCHO!

41 a 50 ¡ERES SUPERECOLÓGICO-SALUDABLE!

NO LO HAGO TODAVÍA, PERO ES...

- 1 MUY FÁCIL ¡A QUÉ ESPERAS ;-)!
- 2 FÁCIL ¡ANÍMATE, CUESTA POCO!
- 3 POSIBLE ¡SEGURO QUE PUEDES!
- 4 DIFÍCIL ¡EN POCOTIEMPO NO LO SERÁ TANTO!

Alimentación y consumo responsable

- Comprar 1 vez a la semana productos de agricultura ecológica. **pág 78**
- Hacerme socio de una **cooperativa de consumo de alimentos cercanos, de temporada y ecológicos**. **pág 66**
- Comprar en **tiendas y mercados alimentos y productos locales y de proximidad**. **pág 66**
- Sustituir 3 productos de mi compra por productos de **comercio justo**. **pág 93**
- Sustituir 5 productos de mi compra por otros con **ecoetiquetas, certificaciones ecológicas, etc**. **pág 92**
- Promover un **comedor colectivo sostenible en la empresa o colegio**. **pág 80**

Consumo colaborativo

- Informarme de qué es el **consumo colaborativo** y probar al menos una de sus modalidades. **pág 58**
- Donar y cambiar cosas que no uso, ayudándome de **webs de donación y trueque**. **pág 64**
- Apuntarme a un **banco de tiempo**. **pág 68**
- Conocer el **movimiento slow** y hacer alguna actividad con ellos. **pág 70**
- Enterarme si hay alguna **moneda alternativa local** en mi ciudad y usarla. **pág 72**
- Conocer el **movimiento de transición** y pensar si me gustaría sumarme. **pág 32**

Movilidad sostenible

- Difundir que una **movilidad sostenible** protege y mejora nuestra salud. **pág 40**
- Elegir vivir en la ciudad compacta para reducir las necesidades de movilidad.
- Ir caminando a trabajar y otras actividades. **pág 44**
- Usar siempre que sea posible el transporte público.
- Desplazarme en bici al trabajo o compras.
- Utilizar el sistema de **bici pública de mi ciudad**. **pág 52**
- Compartir coche para ir al trabajo. **pág 56**
- Proponer un **camino escolar** en el cole de mis hijos. **pág 48**
- Hacer mi primer viaje en **coche compartido tipo “car-pooling”**. **pág 56**
- Elegir un coche de bajas emisiones de CO₂, híbrido o eléctrico.

Economía y empleo

- Interesarme y difundir movimientos como la **economía social, del bien común y la economía verde**. **pág 84**
- Comprar productos o contratar servicios a **empresas de economía social o solidaria**. **pág 88**
- Comprar productos o contratar servicios a empresas con **responsabilidad social reconocida**.
- Formarme para **empleos verdes que protejan el medio ambiente y la salud**. **pág 84**
- Crear una **empresa o negocio bajo el prisma del emprendimiento verde y social**. **pág 94**
- Utilizar los servicios de banca o finanzas éticas.

Energía, cambio climático y huella de carbono

“Por el bien de nuestros
hijos y de nuestro
futuro, tenemos que
hacer más para combatir
el cambio climático”

BARAK OBAMA

Discurso ante el Congreso
de los Estados Unidos
13 de Febrero de 2013

El cambio climático también afecta a la salud

El cambio climático tiene muchos impactos sobre nuestras sociedades, entre ellos sobre la salud. Ya en el año 2000 la OMS estimó que se perdieron 5,5 millones de AVAD (años de vida ajustados por discapacidad) consecuencia de enfermedades cardiovasculares, diarrea, paludismo, desnutrición y lesiones causadas por las inundaciones atribuibles al cambio climático. La evaluación no incluyó otros muchos aspectos no cuantificables: desplazamientos, conflictos, menor producción agrícola...

▶ VER TAMBIÉN BLOQUE 3 "MOVILIDAD SOSTENIBLE" (PÁG 38-57)

Cambio climático, el gran reto social y ambiental global

El cambio climático es la modificación del clima de la Tierra por las actividades humanas. Su origen está en el calentamiento global, el aumento de la temperatura media de la superficie del planeta debido al incremento del efecto invernadero natural por el aumento en la atmósfera de la concentración de los gases de efecto invernadero (GEI) producidos por ciertas actividades humanas (infografía pág 23).

Entre ellas destacan el consumo de combustibles fósiles (carbón, petróleo, gas) para la obtención de energía, el transporte y la industria, la tala y quema de bosques, ciertas prácticas agrícolas y ganaderas y algunos procesos industriales.

El cambio climático se pone de manifiesto por evidencias y observaciones científicas como el aumento de la temperatura media, del nivel del mar, la fusión de los hielos de casquetes polares y glaciares, la mayor intensidad de fenómenos meteorológicos

extremos y el desplazamiento del hábitat de especies animales y vegetales. Los impactos son variados y mayores conforme más se incrementen las temperaturas.

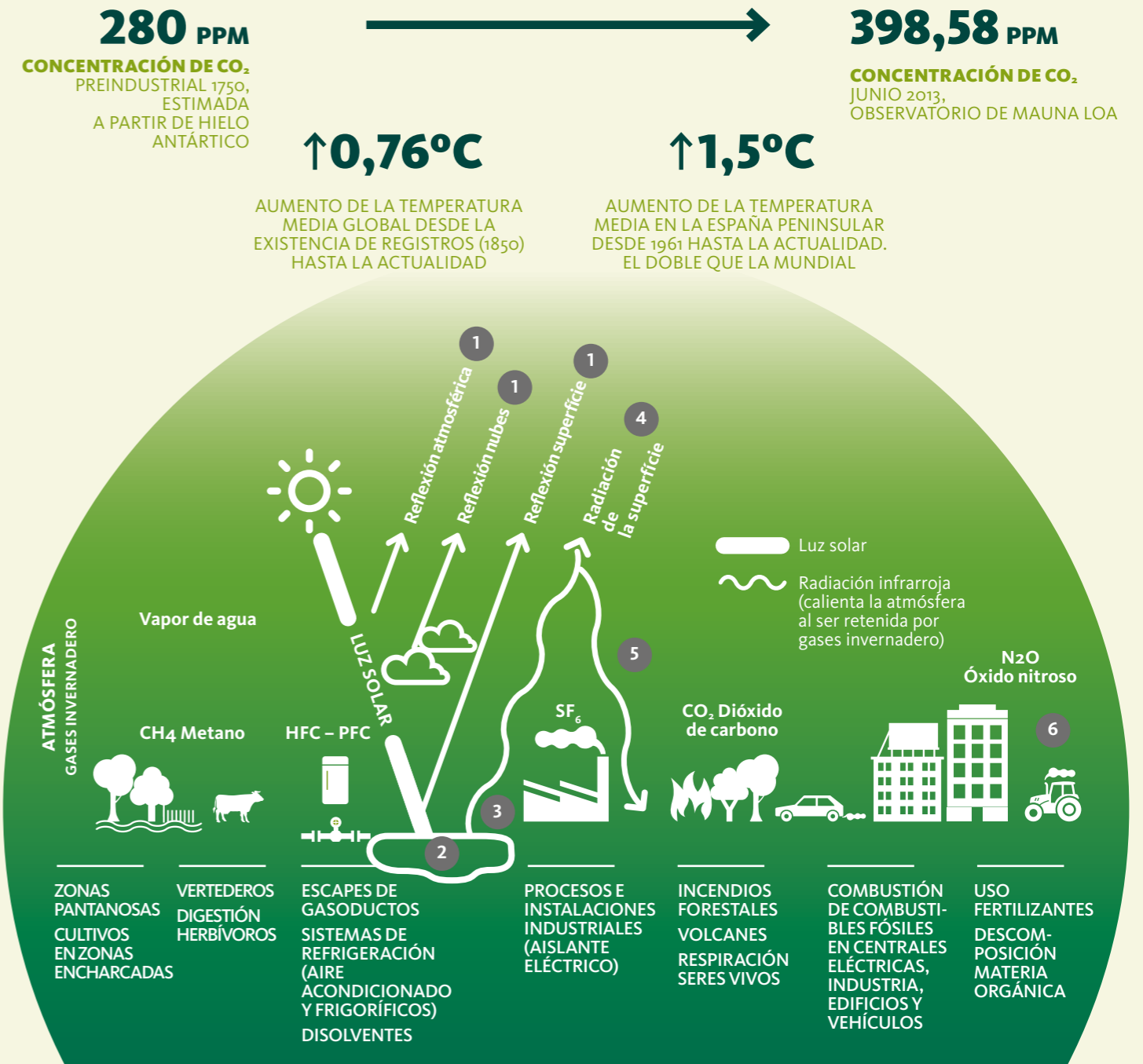
El IPCC, organismo internacional de expertos, señala que el cambio climático es antrópico (originado por las actividades humanas), inequívoco (hay una notable evidencia científica de su existencia), inusual (está ocurriendo con una intensidad y extrema rapidez que no se ha dado en otros cambios climáticos) e inquietante (por las gravísimas consecuencias para las sociedades humanas tal y como las conocemos y los ecosistemas).

Por tanto, el cambio climático es uno de los principales retos ambientales y sociales a los que se enfrenta la humanidad a escala global, que influye sobre otras muchas cuestiones.

El cambio climático está teniendo y va a tener muchos efectos sobre la salud humana, señalados en la tabla de la página 25. Reducir las emisiones de CO₂ y otros GEI y frenar todo lo posible el cambio climático es esencial para proteger la salud, sobre todo la de los más pobres.

Por tanto, deben ponerse en marcha acciones e instrumentos mundiales, nacionales, regionales y locales que, mediante cambios sociales, personales y tecnológicos, permitan mitigarlo y adaptarnos a sus efectos.

Bajo el enfoque de esta publicación, abordaremos aquí solamente algunos enfoques innovadores sociales y colectivos, invitando a que conozcas en otras fuentes (libros, webs, documentos oficiales, blogs...) las grandes soluciones de gobiernos o las acciones individuales.



EL CAMBIO CLIMÁTICO ES LA MODIFICACIÓN DEL CLIMA POR LAS ACTIVIDADES HUMANAS

- 1 La Tierra recibe las radiaciones solares. Una parte de la recibida rebota (se refleja) en la atmósfera terrestre, las nubes y el suelo y regresa al espacio exterior.
- 2 Parte de la radiación de onda corta atraviesa la atmósfera alcanzando la superficie terrestre y calentándola.
- 3 La Tierra calentada reemite sus propias radiaciones de calor, denominadas infrarrojas, de onda más larga.
- 4 Parte de las radiaciones infrarrojas escapan al espacio.
- 5 Otra parte de esa radiación infrarroja es atrapada y retenida por los gases de efecto invernadero, calentando las capas bajas de la atmósfera y evitando que todo el calor se pierda en el espacio. A mayor concentración de gases efecto invernadero, mayor retención de calor.
- 6 Desde hace 2 siglos las actividades humanas han emitido una enorme cantidad de gases de efecto invernadero. Esos gases extra incrementan el efecto invernadero natural y provocan el calentamiento global que da lugar a un cambio global en el clima: es el cambio climático.

< 2°C

OBJETIVO DE AUMENTO MÁXIMO DE LA TEMPERATURA ACEPTABLE SIN QUE SE DEN EFECTOS IRREVERSIBLES EN EL SISTEMA CLIMÁTICO. OTROS HABLAN DE 1,5°C MÁXIMO

1,8-4°C en 2100

AUMENTO DE LA TEMPERATURA MEDIA MUNDIAL EN 2100 SEGÚN DIFERENTES ESCENARIOS DE EMISIONES (IPCC)

LA OLA DE CALOR DE 2003 CAUSÓ 70.000 MUERTES ADICIONALES EN EUROPA. CON EL CAMBIO CLIMÁTICO LAS OLAS DE CALOR SON CADA VEZ MÁS FRECUENTES.



CAMBIO CLIMÁTICO

AUMENTO DE FENÓMENOS METEOROLÓGICOS EXTREMOS

CAMBIO EN PATRONES DE TEMPERATURAS Y PRECIPITACIONES

↑ INTENSIDAD Y FRECUENCIA DE OLAS DE CALOR

↑ DESASTRES NATURALES: INUNDACIONES, HURACANES...

EXPANSIÓN ÁREA DISTRIBUCIÓN DE ALGUNOS VECTORES DE ENFERMEDADES

+ ESCASEZ AGUA
- CALIDAD DEL AGUA

SEQUÍAS: ESCASEZ DE ALIMENTOS

AUMENTO DE LA MORTALIDAD Y LAS ENFERMEDADES POR ALTAS TEMPERATURAS

MORTALIDAD DIRECTA POR DESASTRE. DESAPARICIÓN Y DESTRUCCIÓN DEL HÁBITAT. INCREMENTO DE LA POBREZA. CONDICIONES AMBIENTALES PRECARIAS. DESTRUCCIÓN SERVICIOS Y SISTEMAS DE SALUD

INCREMENTO DE ENFERMEDADES COMO EL PALUDISMO O EL DENGUE

AUMENTO DE LAS ENFERMEDADES TRANSMISIBLES POR AGUA Y ALIMENTOS

70.000 MUERTES ADICIONALES EN OLA DE CALOR DE 2003 EN EUROPA

EN PAÍSES EN VÍAS DE DESARROLLO

EN ESTADOS INSULARES

EN ZONAS SENSIBLES: ÁRIDAS, DE MONTAÑA, COSTERAS Y DENSAMENTE POBLADAS

MÁS ENFERMEDAD, MÁS MORTALIDAD

INCREMENTO DE LAS DESIGUALDADAS

+ PRESIÓN SOBRE LOS SISTEMAS DE SALUD

PEOR SALUD HUMANA

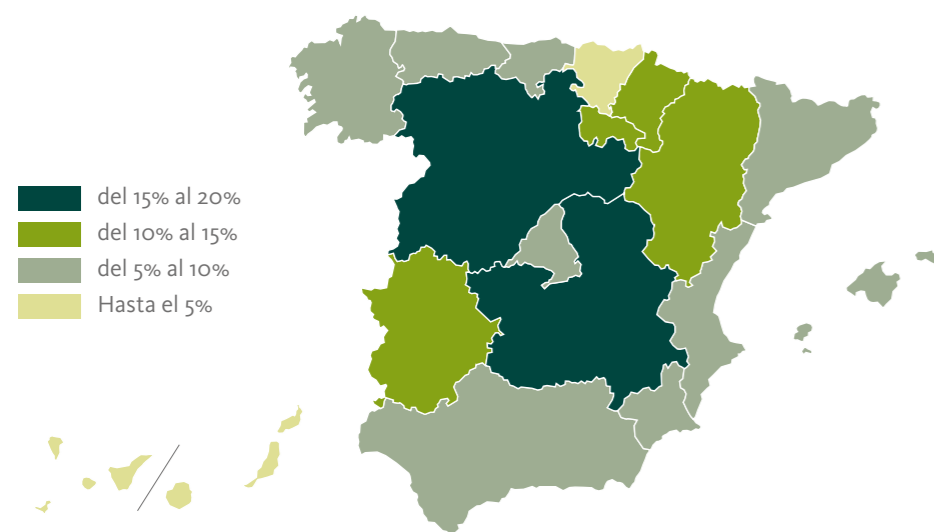


La rehabilitación energética masiva, una solución a largo plazo

En los países en vías de desarrollo la falta de acceso a la energía mata y enferma de muchas maneras. Pero en los países desarrollados también hay un fenómeno doméstico, difuso e invisible que está provocando enfermedad y vulnerabilidad social. Es la pobreza energética. Algunos países como Reino Unido han puesto en marcha políticas contra ella. Aquí, y más en un momento de crisis, el problema es grave desde el punto de vista social, de salud, económico y ambiental.

▶ VER TAMBIÉN "HOGARES VERDES" (PÁG 30-31)

Tasa de pobreza energética (% de hogares) de acuerdo en el enfoque de gastos de energía e ingresos del hogar (EPF), por Comunidades Autónomas (promedio 2006-2010). Fuente: EPF (INE)



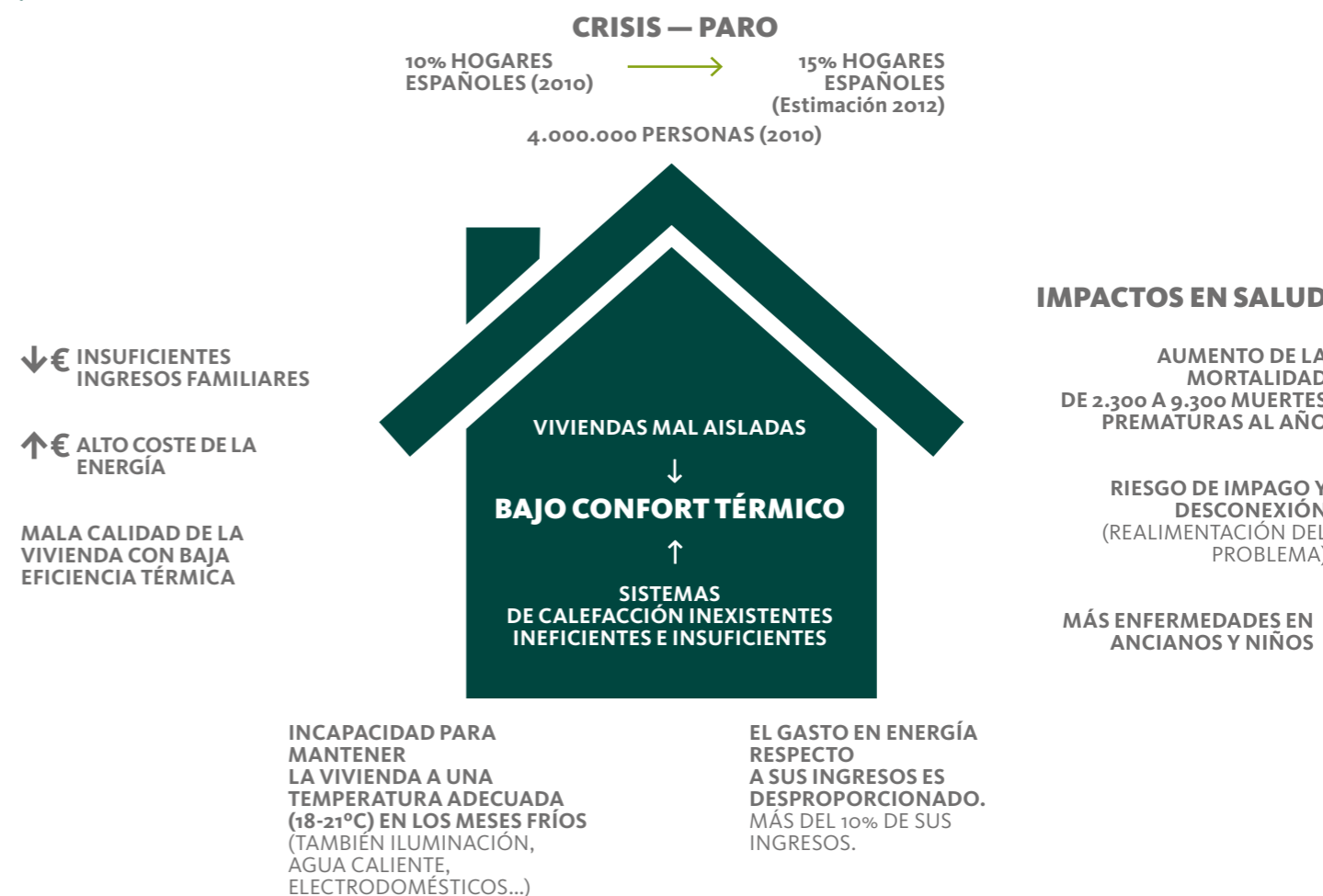
Hay diferentes y muy complejas metodologías de calcular la pobreza energética. En el mapa se muestra el resultado de una de ellas. Generalizando, se puede decir que la pobreza energética por ingresos insuficientes para cubrir las necesidades energéticas se da más

en la España interior y el norte peninsular, mientras que el mal aislamiento y la ausencia de calefacciones adecuadas es lo más frecuente en las comunidades autónomas más templadas.

El concepto de pobreza energética fue creado por Brenda Boardman y en España ha sido ampliamente desarrollado y estudiado por la Asociación de Ciencias Ambientales, ACA, que realizó un profundo estudio presentado en 2012 del que se ha extraído íntegramente esta información.

LA POBREZA ENERGÉTICA ES LA SITUACIÓN QUE SUFREN LOS HOGARES QUE SON INCAPACES DE PAGAR UNA CANTIDAD DE SERVICIOS DE ENERGÍA SUFICIENTES PARA LA SATISFACCIÓN DE SUS NECESIDADES DOMÉSTICAS Y/O SE VEN OBLIGADO A DESTINAR UNA PARTE EXCESIVA DE SUS INGRESOS A PAGAR LA FACTURA ENERGÉTICA DE SUS VIVIENDAS.

POBREZA ENERGÉTICA



- Multiplica por 2 los problemas respiratorios en niños
- Reduce la ganancia de peso en niños pequeños
- Aumenta la incidencia y severidad de síntomas asmáticos
- Incrementa el número de admisiones hospitalarias
- Aumenta los problemas mentales en adolescentes
- Empeora los síntomas de artritis y reumatismo
- Aumenta gripes y resfriados
- Reduce el presupuesto en alimentación y otros bienes y servicios
- Aumenta el número de muertes adicionales en invierno (supone entre un 10 y un 40% de ellas, según estudios), en personas ancianas
- Es un factor de desigualdad y falta de equidad en salud
- Supone un coste adicional al sistema sanitario

La rehabilitación de la vivienda, con la mejora de la eficiencia energética en los edificios residenciales, supondría una gran mejora ambiental, energética, económica y social

La rehabilitación energética de la vivienda es la única solución a largo plazo de la pobreza energética. En un panorama de reducción de los ingresos familiares y de subidas de la factura energética, a pesar de su dificultad, es la solución más sostenible ambiental, social y económicamente, y la única capaz de generar empleo y ser su motor en un sector tan afectado por la crisis como la construcción. ACA calcula que

genera 17 puestos de trabajo por cada millón de euros invertido, o 47 empleos por cada 1000 m² rehabilitados. EL CENER calcula que el 80% de los hogares españoles necesita rehabilitación energética para mejorar sus sistemas de calefacción y aislamiento. El certificado de eficiencia energética ya es obligatorio desde 2007 en las viviendas de nueva construcción y desde mitad de 2013 en las viviendas usadas que va-

yan a ser alquiladas o puestas a la venta. El Grupo de Trabajo de Rehabilitación de CONAMA estima que la reforma profunda de 10 millones de viviendas hasta 2050 para reducir su gasto de calefacción en un 80% y cubrir un 60% de sus necesidades de agua caliente puede generar 130.000 empleos nuevos en una primera fase hasta 2020, con una inversión de 5.000 a 10.000 millones de euros al

año de fondos públicos y privados, que se vería compensada en un plazo adecuado por los ahorros energéticos y las emisiones de CO₂ evitadas. Según un estudio de 2013 del Estudio Ramón Folch, invertir 3.779 M€ en eficiencia energética en la rehabilitación de edificios entre 2013 y 2032 ahorraría en ese periodo 22.800 M€ y crearía 55.000 puestos de trabajo.

Calcula, reduce y compensa tus emisiones de CO₂

Los mercados voluntarios de carbono son un instrumento clave para completar el ciclo de acciones voluntarias de reducción del impacto en el clima, mediante la compensación de las emisiones de CO₂. Son mecanismos ágiles y fáciles en los que pueden participar de forma voluntaria organizaciones, instituciones y empresas, e incluso particulares, y se suelen incluir en la política de responsabilidad social corporativa o empresarial.

▶ VER "CAMBIO CLIMÁTICO" (PÁG 22-23)

Compensando emisiones de forma voluntaria

Los mercados voluntarios de carbono son sistemas que permiten a entidades, organizaciones y personas la compensación voluntaria de sus emisiones a la atmósfera de CO₂ y otros gases de efecto invernadero que ocasionan el calentamiento global y el cambio climático.

Pueden ser utilizados por los sectores difusos, es decir, en los sectores residencial, comercial, de servicios, institucional, transporte, agricultura y ganadería, residuos, etc., aquellos no regulados por el protocolo de Kioto pero en los que hay que reducir también las emisiones.

Esa compensación se realiza mediante proyectos de diferente naturaleza (ver

infografía) que evitan la emisión a la atmósfera de una cantidad de CO₂ igual a la que no se ha podido reducir o garantizan la absorción o fijación de esa cantidad de carbono.

Los proyectos de compensación suelen localizarse en países en vías de desarrollo aunque también es posible hacerlos en el propio país o en países desarrollados. Cada tonelada de CO₂ compensada tiene un precio en función del proyecto.

Es posible plantear el objetivo de hacer neutra en emisiones de carbono tu entidad, e incluso calcular y compensar las emisiones a nivel particular de tu familia.



Compensación de emisiones por energía eólica en India
Fuente: CeroCO₂

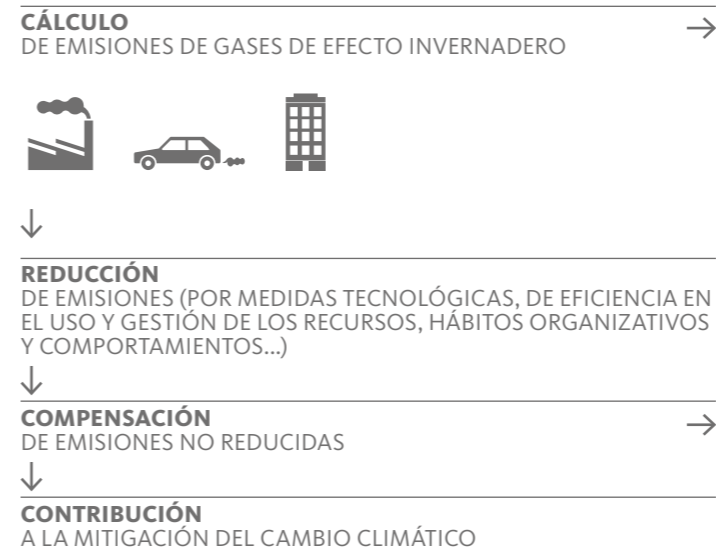


Compensación de emisiones por reforestación con pequeños agricultores en Nicaragua
Fuente: CeroCO₂

Requisitos de los mercados voluntarios de carbón

- La reducción de emisiones debe ser real, medible, efectiva y estar garantizada por alguno de los estándares internacionales de reconocida solvencia. Deben poder verificarse por alguno de estos estándares existentes.
- Debe haber una reducción adicional que compense las emisiones de nuestra actividad, respecto a si no lo hiciéramos. Y debe evitarse la doble contabilidad (que sea compensado por más de un agente o en más de una ocasión)
- Los proyectos forestales tienen que asegurar la permanencia del carbono captado en sus reservorios en el tiempo (por ejemplo al reforestar).
- Deben ser sostenibles desde otros puntos de vista. No pueden captar o evitar CO₂ y tener impacto negativo sobre otros aspectos ambientales (agua, suelo...) o sociales.

MERCADOS VOLUNTARIOS DE CARBONO



HUELLA DE CARBONO EN DIVERSOS ÁMBITOS DE LA ORGANIZACIÓN	
TODA LA ENTIDAD	UNA ACTIVIDAD DE LA ENTIDAD (VIAJES, CONSUMO ELÉCTRICO)
UN PRODUCTO O UN SERVICIO	ACTOS PUNTALES: EVENTO, PUBLICACIÓN, ETC.
MEDIANTE PROYECTOS DE:	
- ENERGÍAS RENOVABLES - EFICIENCIA ENERGÉTICA - GESTIÓN DE RESIDUOS (URBANOS, AGRÍCOLAS...) - REFORESTACIÓN - DEFORESTACIÓN EVITADA	- GESTIÓN FORESTAL SOSTENIBLE - MEJORA DE PRÁCTICAS AGRÍCOLAS - BIOMASA - OTROS

EN 2010 LOS MERCADOS VOLUNTARIOS DE CARBONO GESTIONARON 131 MILLONES DE TONELADAS DE CO₂ QUE SUPUSIERON 424 MILLONES DE DÓLARES

ECOSYSTEM MARKET PLACE / BLOOMBERG 2011

LA COMPENSACIÓN DE EMISIONES DEBE IR PRECEDIDA DEL CÁLCULO Y LA REDUCCIÓN. UNA COMPENSACIÓN SIN CÁLCULO Y PLAN DE REDUCCIÓN ACOMPAÑANTE NO ES UNA BUENA POLÍTICA



CALCULAR TUS EMISIONES ES MUCHO MÁS FÁCIL DE LO QUE PARECE. NUMEROSAS ENTIDADES OFRECEN CALCULADORAS Y HOJAS DE CÁLCULO ¡ANÍMATE A ECHARLES UN VISTAZO!



Puedes solicitar ayuda para tu plan de cálculo, reducción y compensación de emisiones a diversas entidades que te asesorarán y gestionarán tu compensación, emitiendo un certificado y un sello como reconocimiento a tu compromiso con el clima. DKV Seguros y ECODES ya lo hacemos.

www.ceroco2.org
www.carbonneutral.com



Los mercados voluntarios de carbono imitan el comercio internacional de derechos de emisión de Kioto

El Convenio Marco de Naciones Unidas sobre Cambio Climático (1992) y el protocolo de Kioto (firmado en 1997 y en vigor desde 2005 a 2012, actualmente en un periodo PostKioto) son instrumentos jurídicos internacionales para luchar contra el cambio climático mediante la reducción de emisiones de GEI. El protocolo

de Kioto ha tenido diversos mecanismos de aplicación denominados mecanismos de flexibilidad, como el Comercio de Derechos de Emisión, los mecanismos de desarrollo limpio o los fondos de carbono. Estos son de obligado cumplimiento para los países industrializados y empresas intensivas en emisión de CO₂ (sector regulado).

Los mercados voluntarios son mercados paralelos que comercializan reducciones de gases de efecto invernadero fuera de esos mecanismos obligatorios y vinculantes de los países firmantes de Kioto. Son accesibles a escala mucho más pequeña y ágil, no obligatorios y son adquiridos fundamentalmente por el sector privado y por particulares (sec-

tores difusos). Además permiten cumplir un doble objetivo de lucha contra el cambio climático y contra la pobreza, al contribuir a mejorar las condiciones ambientales y socioeconómicas de las poblaciones locales donde se desarrollan, especialmente en países en vías de desarrollo.

Facilitando el cambio hacia la sostenibilidad desde el hogar

“Hogares Verdes” es un programa educativo dirigido a familias preocupadas por el impacto ambiental y social de sus decisiones y hábitos cotidianos. Esta iniciativa les acompaña en el proceso de cambio hacia una gestión más responsable de su hogar, promoviendo el autocontrol del consumo doméstico de agua y energía, introduciendo medidas y comportamientos ahorradores y ayudando a hacer una compra más ética y más ecológica.

Del dicho al hecho: ayudando a vencer barreras

Este programa de Educación Ambiental trata de traducir la creciente preocupación por los problemas ambientales en comportamientos más responsables y coherentes hacia el medio ambiente, venciendo las barreras que a veces separan sensibilidad y acción.

Su vocación es facilitar y animar ese cambio y acompañar a las familias en ese espacio íntimo y cotidiano que es el hogar capacitándoles colectivamente para ello, mediante la detección de los principales obstáculos, facilitando herramientas y propuestas con poder transformador y aportando métodos de trabajo y estrategias efectivas para facilitar esos cambios personales y colectivos.



FASES

1ª FASE

- Reducir las emisiones de CO₂ en un 5,2% (protocolo de Kioto,) a través del ahorro y la eficiencia energética.
- Disminuir el consumo doméstico de agua entre un 6 y un 10%.

Ahorro para el bolsillo y para el patrimonio común, los recursos naturales, que se traduce en un ambiente más saludable.

2ª FASE

- Sustituir 5 productos de alimentación básicos por 5 de agricultura ecológica o comercio justo.
- Eliminar de la lista de la compra al menos 2 productos nocivos para el medio ambiente o la salud.
- Eliminar al menos 2 productos superfluos.
- Nuevos criterios: priorizar productos locales, evitar el sobreempaqueado...



3ª FASE

- Mantener y diversificar los hábitos de consumo responsable adoptados.
- Analizar y mejorar la evolución de los consumos de agua y energía durante los siguientes años.
- Adquirir nuevas “ecodestrezas” que nos permitan reducir nuestra “huella ecológica”.

BASES METODOLÓGICAS DE UN PROYECTO ABIERTO

APROVECHAR LA PREDISPOSICIÓN AL CAMBIO

No se trata de convencer a los convencidos, sino de animarles a pasar a la **acción** planteando metas tangibles y acompañando en el proceso para alcanzarlas. Los cambios sociales comienzan con innovadores o precursores que acaban contagiando al resto. Esta es la idea.

UTILIZAR FÓRMULAS DE APRENDIZAJE SOCIAL

También aprendemos observando a los que nos rodean. Modelamos nuestro comportamiento tomando como referencia lo que hacen otros. Hogares Verdes es un proyecto de cambio **colectivo**; los participantes cercanos se conocen, intercambian y sirven de ejemplo unos a otros.

USAR DIVERSAS VÍAS PARA PONER EN RELACIÓN CONOCIMIENTO Y ACCIÓN

Informa sobre problemas ambientales, formas de mejorar y beneficios de las opciones ambientalmente responsables, pero también plantea acciones a desarrollar de forma inmediata dando **kits de ahorro de agua y energía y productos ecológicos** demostrativos que suponen un cambio práctico, inmediato y visible.

ENTENDER LA PARTICIPACIÓN COMO UN COMPROMISO

Se obtienen **beneficios** gratuitos, como asistencia a reuniones informativas, obtención del kit de ahorro, acompañamiento de educadores ambientales en el proceso pero conlleva **obligaciones** como cumplimentar cuestionarios de agua y energía, facilitar sus consumos domésticos y tratar de mejorar.

PLANTEAR UN RETO COLECTIVO

Plantea **retos colectivos y concretos**, como reducir las emisiones de CO₂ un mínimo de 5,2% (valor simbólico, reducción media fijada en el protocolo de Kioto), ayudando a **vencer** la sensación de **insignificancia** de los **esfuerzos individuales** y haciendo se sientan partícipes de un **esfuerzo común**.

MANTENER EL PROGRAMA EN MENTE

Para evitar que el proyecto caiga en el olvido se usan **instrumentos** que lo mantienen **vivo** en el tiempo. 3 reuniones, una cada tres meses: 1) presentación + energía, 2) agua, y 3) movilidad, recapitulando en cada una el tema anterior. También otros muchos recursos como imanes de nevera, fichas de tareas, etc.

CREAR UNA ETIQUETA SENCILLA, POSITIVA, QUE PLANTEE UN PROYECTO EN PLURAL

Un **nombre** y un **logotipo** permiten a los participantes contar con un identificador sencillo, positivo y atractivo del proyecto. La casita verde con la flor en la chimenea aparece en los diversos materiales de la campaña contribuyendo a crear una **identidad de este proyecto de proyectos**.

CREAR UNAS RELACIONES BASADAS EN EL CONTACTO PERSONAL

Las **relaciones** entre los participantes y los dinamizadores son **personales y cercanas**. Cada grupo tiene un tutor con el que establecerá contacto personal en las reuniones presenciales y contacto telefónico o por correo electrónico, siempre el mismo para un grupo determinado de participantes.

PROMOVER UNA CULTURA DE LA MEDIDA Y LA EVALUACIÓN

La **evaluación** es un elemento central del programa, para que los participantes y promotores sepan si han alcanzado sus objetivos. A la par fomenta una **cultura de la medida** que facilita la autonomía de los hogares en el futuro para valorar avances y retrocesos en su sostenibilidad.

Elaborado a partir de textos de Hogares Verdes y Francisco Heras Hernández.



Entérate si cerca de tu localidad existe algún grupo de **Hogares Verdes** impulsado por una organización o municipio al que poder incorporarte. O trata de organizar uno nuevo. Y aprende más sobre este interesante programa de educación ambiental.

<http://www.magrama.gob.es/es/ceneam/programas-deeducacion-ambiental/hogares-verdes/>



La red de hogares verdes está formada por sus entidades promotoras (centros de educación ambiental, ayuntamientos, ONG) y los casi 1500 hogares que

dinamizan en 70 localidades, bajo la coordinación del Centro Nacional de Educación Ambiental (CENEAM)

Resiliencia local frente al pico del petróleo y el cambio climático

Ante el fin del petróleo barato y accesible y la amenaza del cambio climático, ha surgido un movimiento internacional de personas para hacerles frente y ser autosuficientes desde lo local, basado en la “resiliencia” de las comunidades y una visión positiva y creativa. Es el movimiento de transición y ya hay comunidades, barrios, pueblos y ciudades en transición.

▶ VER TAMBIÉN “CAMBIO CLIMÁTICO” (PÁG 22-23) Y “GRUPOS DE CONSUMO” (PÁG 66-67)

Un movimiento joven pero maduro

El concepto fue creado por un estudiante, Louise Rooney que asistía a clases de permacultura de Rob Hopkins, quien posteriormente llevó esa idea a la práctica en su pueblo natal, Totnes (Inglaterra) entre 2005 y 2006. ¡Un movimiento muy joven todavía pero con gran fuerza!

Parte de dos hechos que son la cara de la misma moneda: por una parte, que hemos sobrepasado el pico del petróleo, su nivel de máxima producción y que cada vez será más difícil y costoso de obtener y más escaso. La era del petróleo barato y accesible se ha terminado. Y lo usamos para todo.

Por otra, los enormes desafíos del cambio climático, que hemos provocado con nuestras emisiones de gases de efecto invernadero y que amenaza la forma de vida de nuestras sociedades.

Frente a ello propone un concepto central en las iniciativas de transición que es la resiliencia. Por analogía a su significado en los sistemas y en los ecosistemas, en el contexto social y comunitario se refiere a la habilidad y la capacidad de una comunidad para no colapsar frente a esa falta de energía y alimentos, su robustez para responder a esas amenazas.

El objetivo es conseguir el desarrollo local y la búsqueda de la autosuficiencia alimentaria y energética, encaminándose hacia una economía baja en carbono y no dependiente del petróleo. Un modo de vida resiliente y sostenible que promueve la capaci-

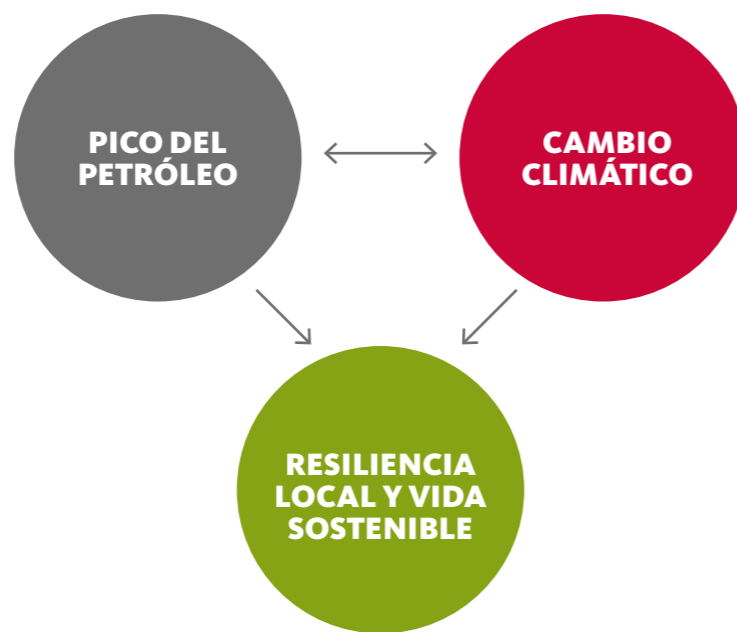
dad local de respuesta ante el futuro y sus desafíos. Sin petróleo, solo las economías locales tendrán sentido.

Esa resiliencia descansa en otros conceptos como la diversidad (de miembros, funciones, respuestas, conexiones...), la descentralización y la modularidad de las soluciones

(si se afecta una parte el resto sigue funcionando), la autonomía (autosuficiencia), la flexibilidad, las distancias cortas entre causa y efecto, etc.

Pero, sin embargo, el movimiento en transición es práctico, positivo y optimista y más sencillo. Veámoslo.

MOVIMIENTO DE TRANSICIÓN



Un modo de vida sostenible, local y autosuficiente

Las iniciativas de transición quieren dar a conocer modos de vida sostenible y construir y promover la capacidad local de respuesta ante los desafíos del futuro.

Buscan reducir el uso de energía y aumentar la autosuficiencia frente a los desafíos y oportunidades del pico del petróleo y el cambio climático.

Un pilar clave es entonces la soberanía alimentaria a través del cultivo y producción a escala local de alimentos, multiplicando los huertos urbanos y comunitarios.

Las iniciativas de transición no son reivindicativas y aunque son plenamente compatibles, no forman parte de ellas.

No se espera a que los demás cambien o actúen. Simplemente la iniciativa personal colectiva de dos personas es suficiente para ponerse en marcha, en el nivel que sea posible. A partir de ahí todo se puede construir, sin agobios, remordimientos, culpa o catastrofismo, construyendo siempre en positivo.

AMBIENTALISMO CONVENCIONAL

AMBIENTALISMO CONVENCIONAL	INICIATIVAS DE TRANSICIÓN
Comportamiento individual	Comportamiento colectivo
Un solo tema	Holística
Herramientas: grupos de presión, campañas y protestas	Herramientas: participación pública, ecopsicología, arte, cultura y educación creativa
Desarrollo sostenible	Resiliencia – relocalización
Miedo, culpa, y choque como motores de acción	Esperanza, optimismo y proactividad como motores del cambio
Cambiar política nacional e internacional mediante grupos de presión	Cambiar la política nacional e internacional haciéndolas elegibles
Las personas de la calle son el problema	Las personas de la calle son la solución
Campañas generales	Intervenciones específicas
Un solo nivel de compromiso	Compromiso a una variedad de niveles
Prescriptivos – proponen sus propias respuestas	Actúa como catalizador – no hay respuestas fijas
Cálculo del impacto del dióxido de carbono	Cálculo del impacto del dióxido de carbono e indicadores de resiliencia
Creencia de que el crecimiento económico es todavía posible, aunque un crecimiento más verde	Diseño de un renacimiento local

Diferencias entre el movimiento ambientalista clásico y las iniciativas de transición. Fuente: Transition HandBook y De la idea a la acción, aprendiendo del movimiento Transition Towns



TANTO SER OPTIMISTA COMO PESIMISTA O CATASTROFISTA SON EXTREMOS QUE NOS INVALIDAN PARA LA ACCIÓN. EL OPTIMISTA PIENSA QUE ALGO SALDRÁ, ALGO INVENTARÁN Y EL CATASTROFISTA DICE QUE YA ES IMPOSIBLE. ENTRE MEDIAS ESTÁ LO POSITIVO, LA TRANSICIÓN: NO SABEMOS SI

VAMOS A PODER, PERO VAMOS A HACER EL CAMINO. NO SABEMOS CÓMO VA A SER UN MUNDO SIN PETRÓLEO, PERO VAMOS A ANDAR PARA PREPARARNOS Y CREAR UNAS CONDICIONES DE VIDA ACEPTABLES

JAVIER ZARZUELA,
MOVIMIENTO DE TRANSICIÓN

Iniciativas de transición



Explora 3 web esenciales para conocer el movimiento de transición, comunidades, barrios, pueblos y ciudades en transición y, sobre todo, las iniciativas concretas y prácticas llevadas a cabo en ellas:

<http://movimientotransicion.pbworks.com>
www.transitionnetwork.com
www.transicionsostenible.com

Cabeza

1. Es inevitable vivir con un consumo de energía mucho más bajo que el actual y es mejor planificar ese momento para cuando llegue.
2. Nuestras comunidades y sociedad actualmente carece de la robustez suficiente para afrontar los impactos y carencias que acompañarán al pico del petróleo.
3. Tenemos que planificar y diseñar colectivamente como comunidades nuestro descenso energético (como individuos haremos poco) y actuar ahora (si esperamos a que lo hagan los gobiernos será insuficiente y tarde).
4. Con ello hay muchas probabilidades de crear otra forma de vida más local, enriquecedora, conectada y acorde con los límites del planeta.

Manos

Los movimientos de transición ponen en marcha procesos prácticos. Reflexionan pero sobre todo hacen. El movimiento original plantea 12 pasos, pero aquí ofrecemos una visión más sencilla:

1. Sensibilización en torno al cémit del petróleo, el cambio climático y la necesidad de emprender un proceso en la comunidad para la reconstrucción de la resiliencia (robustez, resistencia) y la reducción de emisiones de carbono.
2. Conexión con grupos existentes en la comunidad.
3. Construcción de puentes con el gobierno local.
4. Conexión con otras iniciativas de transición. En red somos más.
5. Formación de grupos para trabajar todas las áreas claves de la vida (alimentos, energía, transporte, salud, corazón y alma, economía y medios de vida, etc.
 - Inicio real de proyectos destinados a la construcción, comprensión de las personas de las cuestiones de resiliencia, emisiones de carbono y compromiso de la comunidad.
 - Lanzamiento de una determinada comunidad con un Plan de Acción del Descenso de la Energía, implementado sobre una escala de tiempo de 15 a 20 años.

Corazón

El movimiento de transición es optimista y trabaja bajo una visión positiva, movilizándolo todo el ingenio colectivo, la creatividad y la proactividad. Ve las oportunidades frente al catastrofismo paralizante.

Visualiza en grupo el futuro positivo en que la gente se sabe parte de la respuesta. Es un modelo de respuestas positivas, no se posiciona en contra y no da apoyo a campañas en particular. Genera sus propias respuestas. Se pone en marcha.

Da valor a la creatividad y el ingenio colectivo de la comunidad que de forma práctica diseña el descenso energético y modos de vida más ricos.

No es un proceso definido por personas que tienen todas las respuestas, realmente no saben si esto funcionará, es un experimento social a escala masiva.

Todo esto es el resultado de trabajos reales llevados a cabo en el mundo real con la participación central de la comunidad.

El modelo de transición es presentado por personas que participan activamente en la transición de una comunidad.

Personas que están aprendiendo a través de la acción, personas que entienden que no pueden sentarse y esperar a que alguien más haga el trabajo.

Personas que cultivan sus alimentos, hacen consumo colaborativo, caminan o van en bici, organizan bancos de tiempo, ayudan a otros, piensan en lo local...



Elaborado a partir de documento de la web del Movimiento en Transición "Qué son las iniciativas de transición"

Menos carne y más alimentos cercanos cuidan tu salud y el planeta

Una dieta con menos carne y más productos vegetales (si es posible cercanos y de temporada) es la mejor receta para reducir nuestras emisiones de gases de efecto invernadero (GEI). A la par, una alimentación así resulta más saludable. Son los términos de una ecuación que une salud y sostenibilidad.

▶ VER TAMBIÉN "AGRICULTURA ECOLÓGICA" (PÁG 78-79)

Menos carnívoros y más cercanos: más saludable y sostenible

Sorprendente. La manera más efectiva de recortar las emisiones de gases de efecto invernadero desde nuestras elecciones personales es cambiar nuestra dieta.

Son los resultados de un estudio realizado en 2012 por encargo de la Comisión Europea en el que se analizan 36 cambios de comportamientos relacionados con la movilidad, la vivienda y la alimentación y su potencial para reducir las emisiones de CO₂.

Ya en 2008, Rajendra Pachauri, premio Nobel de la Paz y presidente entonces del

IPCC (el grupo internacional de expertos sobre cambio climático) abogaba públicamente por la disminución del consumo de carne como fórmula personal para luchar contra el cambio climático. Proponía renunciar inicialmente durante un día a la semana para, a partir de ahí, realizar mayores reducciones. Este nuevo estudio lo cuantifica para la Unión Europea. En él se plantean 3 escenarios de dieta y de reducción de emisiones (ver tabla y gráficas).

Lo interesante es que estas recomendaciones discurren en una línea similar a las que quieren promover una dieta saludable

(ver infografía "El plato saludable") desde un punto de vista exclusivo de salud. También en este caso, lo más saludable es también más sostenible, y viceversa.

Por otra parte, los alimentos cercanos suponen en general unas menores emisiones de CO₂ por kg de alimento, aunque esto depende del volumen transportado y el medio utilizado para ello. Por ejemplo, el transporte lejano en barco carguero (que admite grandes cantidades de mercancía por buque) también resulta bajo en emisiones por unidad transportada.

A MÁS CARNE, MÁS CAMBIO CLIMÁTICO

VEGETARIANA

190 KG DE CO₂ AL AÑO

OVO - LACTO - VEGETARIANA

1.220 KG DE CO₂ AL AÑO

CARNÍVORA EMPEDERNIDA

6.700 kg de CO₂ al año

ALIMENTOS LEJANOS, ALIMENTOS CERCANOS

LOCAL 200 km CAMIÓN

0,019 KG DE CO₂ POR KG DE ALIMENTO

IMPORTADO 3000 km BARCO

0,05 KG DE CO₂ POR KG DE ALIMENTO

IMPORTADO 3000 km AVIÓN

9,9 KG DE CO₂ POR KG DE ALIMENTO

Fuente: Calculadora Manual de Carbono. FEMP, RECC, MAGRAMA, 2011.

EL PLATO SALUDABLE

ACEITES SALUDABLES

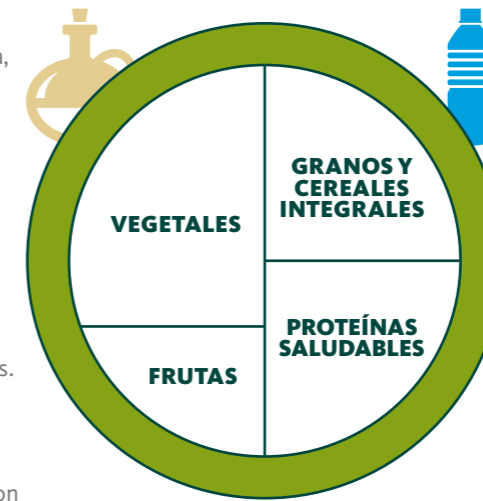
- ✓ Usa solo aceites saludables, como el de oliva, para cocinar, aliñar ensaladas, etc.
- ✗ Limita la mantequilla.
- ✗ Evita las grasas trans (presentes en ciertas bollería y otros productos).

VEGETALES

- ✓ Cuanto más vegetales y más variados, mejor.
- ✗ La excepción son las patatas fritas. Evítalas.

FRUTAS

- ✓ Come muchas frutas y de todos los colores.



AGUA

- ✓ Bebe agua, te o café, con poca o nada de azúcar.
- ✗ Limita la leche a 1 o 2 raciones al día y el zumo a un vaso pequeño al día.
- ✗ Evita los refrescos y bebidas azucaradas.

GRANOS Y CEREALES INTEGRALES

- ✓ Come cereales y granos integrales como arroz, pan y pasta integrales.
- ✗ Reduce los granos refinados como arroz y pan blanco.

PROTEÍNAS SALUDABLES

- ✓ Elige legumbres (judías, lentejas, garbanzos...), frutos secos (nueces, almendras), pescado y aves de corral (pollo, pavo...)
- ✗ Reduce y limita las carnes rojas grasas, el bacon, los embutidos y fiambres y otras carnes procesadas.

Fuente: Harvard School of Public Health. The Nutrition Source. www.hsph.harvard.edu/nutritionsource Harvard Medical School. Harvard Health Publications www.health.harvard.edu

¡MANTENTE ACTIVO!

ESCENARIOS DE CAMBIO DE DIETA Y EMISIONES DE GEI PROYECCIÓN 2020

DIETA ACTUAL (Europa)

La ganadería es uno de los grandes generadores de gases de efecto invernadero. Eso es debido a la deforestación para pastos y cereales, las emisiones intestinales de metano del ganado vacuno, de óxido nítrico de las heces, y el elevado gasto energético en transporte, almacenamiento y refrigeración. Son necesarios de media 7 kg de cereal para producir 1 kg de carne.

1. DIETA CON MENOS PROTEÍNAS ANIMALES

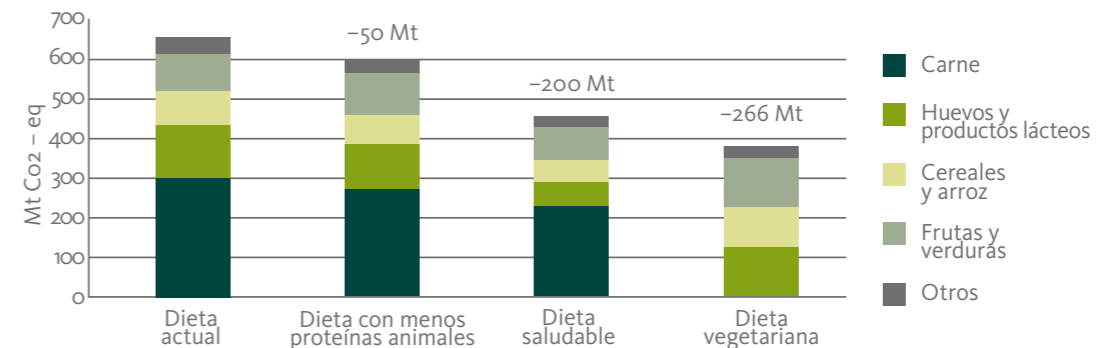
Renunciar un día a la semana, al consumo de cualquier proteína animal. El consumo global de carne, pescado, mariscos, huevos y lácteos se reduciría un 14%. Aporte calórico sin cambios. Las proteínas animales se reemplazan por cantidades equivalentes de vegetales, legumbres y granos.

2. DIETA SALUDABLE

Sigue las recomendaciones de la OMS, la FAO y otros organismos. Reducir las calorías a 2500 por día, de las cuales una buena parte provendría del consumo diario de 500 gramos de frutas y verduras. Las grasas pasarían a representar un máximo del 30% de las calorías y los azúcares el 10%.

3. DIETA OVO-LACTO VEGETARIANA

Sin consumo de carne, pescado ni mariscos que son reemplazados por cantidades equivalentes de granos, legumbres y vegetales. Se mantiene el consumo habitual de huevos y productos lácteos. El número total de calorías consumidas no cambia.



Fuente: Blog Hogares Verdes (2013) a partir del estudio Behavioural Climate Change Mitigation Options and Their Appropriate Inclusion in Quantitative Longer Term Policy Scenarios. CE Delft, Fraunhofer Institute for Systems and Innovation Research and LEI Wageningen (2012)



La ECUACIÓN es: + fruta + verdura y hortalizas + cereales integrales + legumbres + frutos secos - carnes rojas grasas y derivados (embutidos y fiambres) = + salud - cambio climático. Puedes probar a comer menos carne pero de más calidad (por ejemplo, ganadería ecológica extensiva).

EL RIESGO DE HOSPITALIZACIÓN O DE MUERTE POR ENFERMEDADES CARDIACAS ES UN 32% MENOR EN LOS VEGETARIANOS QUE EN GENTE QUE COME CARNE Y PESCADO. LOS VEGETARIANOS TIENEN MENOR PRESIÓN ARTERIAL Y MENORES NIVELES DE COLESTEROL, MENOR ÍNDICE DE MASA CORPORAL Y MENOS DIABETES QUE LOS NO VEGETARIANOS.

Fuente: Crow & Key. Unidad de Epidemiología de la Universidad de Oxford. Estudio de cohortes EPIC-OXFORD

Movilidad sostenible

“La movilidad es el factor [urbano] que más disfunciones genera”

SALVADOR RUEDA

Director de la Agencia de Ecología Urbana de Barcelona

La movilidad actual es insostenible

Una movilidad que no cuida la salud de las personas ni de las ciudades

El modelo de movilidad predominante en la mayoría de las ciudades hace que el tráfico motorizado se convierta en un grave problema ambiental, de calidad de vida y de salud en muchas de ellas. Aunque se van poniendo en marcha numerosas acciones, queda mucho por hacer todavía. Conozcamos los problemas para abordar soluciones.

▶ VER TAMBIÉN "CAMBIO CLIMÁTICO" (PÁG 22-23)

El problema

Muchas ciudades están congestionadas, ocupadas por el coche y rebasan los valores límite para la salud humana de calidad del aire establecidos por la legislación europea y española a causa de la contaminación atmosférica. Y con más frecuencia los más exigentes valores guía que establece la Organización Mundial de la Salud.

El tráfico rodado motorizado es, con diferencia, el principal responsable de ello, aunque también hay otras fuentes de contaminación del aire como la industria, las obras de construcción y demolición, etc.

El tráfico ocasiona numerosos problemas para nuestra salud, nuestra calidad de vida

y nuestro entorno, además de la contaminación atmosférica, que puedes ver en la página opuesta.

Se ha demostrado que la reducción de la contaminación del aire se asocia directamente con un aumento de la esperanza de vida y una reducción de las enfermedades provocadas por ella, que van más allá de las enfermedades respiratorias.

La movilidad sostenible y saludable es un reto de ciudadanos, instituciones, administraciones, industria... que no podemos dejar pasar para mejorar la salud.

LOS MÁS DE 83.000 ACCIDENTES DE TRÁFICO CON VÍCTIMAS OCURRIDOS EN ESPAÑA EN 2011 SUPUSIERON 2.060 FALLECIDOS Y MÁS DE 100.000 HERIDOS ENTRE GRAVES Y LEVES, A PESAR DE SU ESPECTACULAR REDUCCIÓN EN LOS ÚLTIMOS AÑOS. DE ELLOS, 457 FALLECIDOS LO HICIERON EN VÍAS URBANAS, PERDIENDO LA VIDA POR ATROPELLO 367 PEATONES.

Fuente: Dirección General de Tráfico

Los impactos negativos del tráfico

El mal uso del coche tiene numerosos impactos sobre la salud de las personas, la calidad de vida en las ciudades y el medio ambiente en general. Vemos algunos.



Los malos humos nos matan...

El tráfico motorizado es la principal causa de contaminación atmosférica en nuestras ciudades. Según la OMS, produce 300.000 muertes prematuras al año en Europa. Supone la reducción de la esperanza de vida media de los europeos en casi un año. En España se estiman en 16.000 los fallecimientos prematuros anuales por una inadecuada calidad del aire. Niños, ancianos y personas con patologías previas son los más vulnerables a sus efectos, que nos afectan a todos.



...y nos enfermamos

Los contaminantes producidos por el tráfico, como las partículas (PM₁₀ y PM_{2,5}), el ozono (O₃), los óxidos de nitrógeno (NO_x) son los responsables de producir o agravar enfermedades respiratorias (asma, EPOC...) y cardiocirculatorias (cardiopatías isquémicas, infartos, ictus...). Los últimos estudios (2013) apuntan incluso que es causa de diabetes, alteraciones cognitivas y bajo peso al nacer. La OMS estableció en 2012 que las humos de los motores diésel eran cancerígenos del tipo 1, los más importantes, provocando cáncer de pulmón y posiblemente, de vejiga.



Mucho ruido y poca salud

El 80% del ruido urbano es generado por el tráfico y el transporte. El ruido es un contaminante invisible que tiene numerosos efectos negativos sobre la salud, no solo auditivos, sino, en el caso del ruido ambiental, extrauditivos: genera molestia, dificultades de comunicación, alteraciones del sueño, enfermedades cardíacas, estrés, etc. Puedes ampliar información en el Observatorio de Salud y Medio Ambiente DKV Seguros "Ruido y salud".



Ladrón de espacio urbano

Los vehículos ocupan una gran parte del espacio de nuestras ciudades mediante sus infraestructuras de circulación y los enormes espacios de aparcamiento de vehículos en las ciudades. En algunos nuevos barrios el 50% de todo el espacio está ocupado por el transporte motorizado individual. Los vehículos motorizados son los responsables de los atascos y la congestión de nuestras ciudades y de la pérdida de calidad de muchos entornos urbanos. El hurto de espacio y la agresividad del tráfico restan autonomía a grupos sociales como la infancia y la vejez.



El coche pierde en las distancias cortas

El 50% de los viajes en coche en la ciudad son inferiores a 3 kilómetros. ¡Y el 10%, menores de 500 m! El 75% de los vehículos llevan un solo ocupante. Y el índice medio de ocupación es de tan solo 1,2 personas por vehículo. El coche promueve la sedentarización, un gran problema de salud que contribuye, por ejemplo, al sobrepeso y la obesidad de adultos y niños. Se calcula que el europeo pasa 15 días completos al año dentro de su coche.



Derroche de energías

El transporte por carretera fue el responsable en 2011 del 22,4% de nuestras emisiones de CO₂, el principal gas que contribuye al calentamiento global y el cambio climático. Y del 40,2% del consumo de energía final de nuestro país, cuya dependencia energética exterior es del 76,1%. El coche familiar representa el 12% del consumo energético final de España. Y supone casi un 14% del presupuesto familiar, unos 4.400€ al año entre amortización del vehículo, combustible (1.200€), impuestos, seguros, peajes, mantenimiento y reparaciones.

Contaminación atmosférica a las puertas (del colegio)

Un estudio realizado por la OCU en 2011 analizó la contaminación atmosférica en las puertas de los colegios para determinar el nivel de exposición de los niños y su relación con el nutrido tráfico motorizado derivado de dejar y recoger a los escolares en la puerta del colegio.

En él se puso en evidencia que hay una relación directa e importante entre el aumento de la concentración de partículas y el aumento del tráfico en la zona del colegio, superando o manteniéndose próximo al valor límite de protección de la salud las concentraciones de PM₁₀ y PM_{2,5}. Además se mantenían durante bastante tiempo en suspensión debido a que su dispersión es lenta.

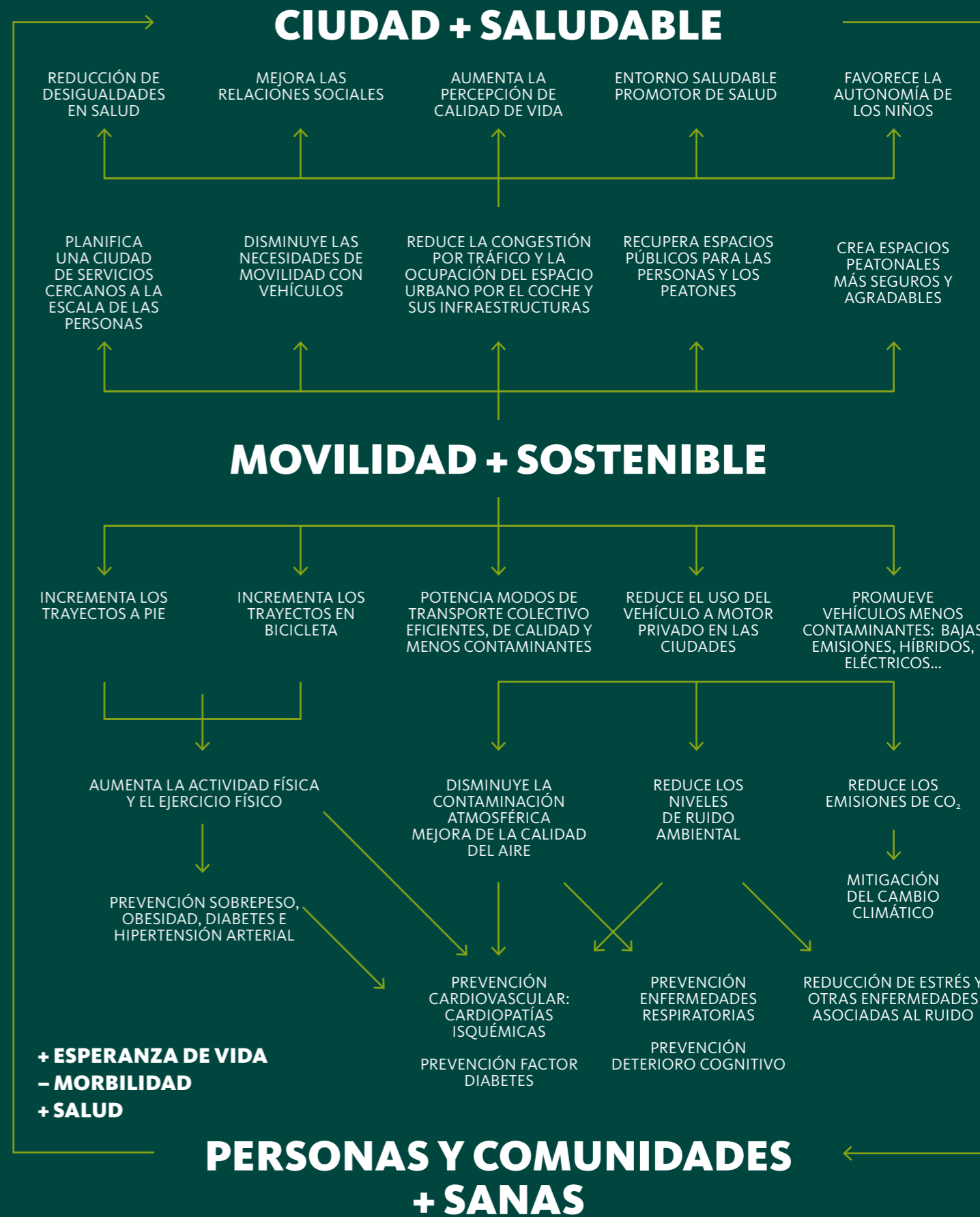
También se observaba un incremento de NO₂ y CO en las horas de entrada y salida, aunque las concentraciones se mantenían en este caso por debajo del valor límite.

Congestión, atascos y dobles filas fueron también otras consecuencias de padres y madres llevando a sus hijos en coche al centro escolar.

¿Cómo podemos querer lo mejor para nuestros hijos y no hacer algo para solucionar problemas de este tipo?



VISIÓN/ENFOQUE
SALUDABLE
SOSTENIBLE
INNOVACIÓN



Andando se entiende la gente

Ya hay ciudades y pueblos que están tomando políticas decididas para que se pueda volver a caminar por ellas. Requieren consenso y transformación urbana, y buscan favorecer el modo de transporte más sostenible y más saludable: caminar. Salud y medio ambiente se retroalimentan positivamente cuando se crean las condiciones para limitar y calmar el vehículo privado en los entornos urbanos y que apetezca caminar por la ciudad.

▶ VERTAMBIÉN "CAMINOS ESCOLARES" (PÁG 48-49)

Cambiar el esquema dominante de la movilidad urbana

La movilidad peatonal es la manera más sana, natural y lógica de desplazarse en el medio urbano cuando las distancias y tiempos necesarios no superen cierto límite (por ejemplo, 3 km o media hora). Caminar es consustancial al ser humano salvo impedimento físico.

La movilidad peatonal es la clave para afrontar las soluciones al problema global de la movilidad urbana, que durante años situó al vehículo privado a motor como el centro absoluto de diseño urbano y la ocupación del espacio público urbano y que todavía es así.

Como en otros aspectos de este libro, no basta la decisión individual, sino la creación participada de contextos urbanos y sociales que faciliten y promuevan esa movilidad a pie.

Se trata de invertir el actual esquema dominante de las prioridades de la movilidad y del espacio público, y caminar, nunca mejor dicho, hacia éste que aquí mostramos.

Para ello es preciso poner en marcha un conjunto integrado y bien diseñado de medidas que primen la movilidad peatonal: amplias zonas peatonales; anchura suficiente de aceras (mayor de 2,5 m completamente libres); más del 50% de la anchura de la vía para el peatón; si no es posible, plataformas compartidas de tráfico muy reducido y calmado; itinerarios peatonales accesibles y continuos; velocidades máximas moderadas para los vehículos a motor (30 km/h) mediante regulación y elementos físicos de calmado del tráfico, (como pasos elevados); restricción del uso del vehículo privado y del espacio público para su estacionamiento en calles y zonas; regulación adecuada y equilibrada de usos para los vehículos que realmente lo necesitan en ciertos momentos y lugares (servicios de emergencia, abastecimiento de comercios y hostelería, acceso de residentes, reparto, etc).

Todo ello debe enmarcarse dentro de los Planes de Movilidad Sostenible que muchas ciudades están diseñando y poniendo en marcha.



CAMINAR, LA ACTIVIDAD FÍSICA MÁS SALUDABLE Y SOSTENIBLE

MÍNIMO: 30 MINUTOS DIARIOS A PASO RÁPIDO O VIGOROSO, 5 DÍAS A LA SEMANA.
DESEABLE: DE 40 A 60 MINUTOS DIARIOS (POR EJEMPLO, IR Y VOLVER AL TRABAJO CAMINANDO).

BENEFICIOS PARA LA SALUD

MEJORA GENERAL DE LA SALUD EN PERSONAS SANAS Y FACTOR PREVENTIVO, PROTECTOR Y PROMOTOR DE LA SALUD

- Reducción del riesgo de accidentes cerebrales vasculares.
- Beneficios sobre la depresión, la demencia y el cáncer.
- Mejora la hipertensión arterial, la cardiopatía isquémica, la insuficiencia cardiaca y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Reduce la mortalidad cardiovascular.
- Mejora metabólica: ayuda a controlar los niveles de colesterol y glucosa (dislipemias y diabetes).
- Ayuda a controlar el peso, prevenir sobrepeso y obesidad.
- Una persona de 70 kg andando 40 minutos diarios a paso rápido consume al menos 1.400 kilocalorías semanales extras.
- Mejora el equilibrio y la movilidad. Previene osteoporosis, artrosis y fracturas.
- En grupo, favorece la comunicación y las relaciones sociales.

BENEFICIOS AMBIENTALES

LA SUSTITUCIÓN DE MODOS DE DESPLAZAMIENTOS MOTORIZADOS COTIDIANOS (COCHE, MOTO, AUTOBÚS...) POR DESPLAZAMIENTOS A PIE O EN BICICLETA SUMA GRANDES BENEFICIOS AMBIENTALES

- Reducción del ruido y sus efectos negativos sobre la salud.
- Mejora de la calidad del aire: menos contaminación atmosférica por partículas, NO_x, O₃, COV... y sus efectos negativos en la salud.
- Reducción emisiones de CO₂.
- Menos atascos, congestión y ocupación del espacio público por los vehículos.
- Ciudades más amables y calmadas y accesibles a todos.
- Espacios urbanos peatonales más agradables para el encuentro, el disfrute y el juego.
- Se redescubre la ciudad y la calidad de vida en ella.
- Ahorro de combustibles fósiles.





(QUEREMOS UNA) CIUDAD EN LA QUE SE PASEA POR PLAZAS Y CALLES, NO POR PASILLOS DE CENTROS COMERCIALES.

FOLLETO "CAMINAR RESUELVE" DEL CONCELLO DE PONTEVEDRA

Un caso demasiado común

Pilar tiene 49 años, es asmática, tiene sobrepeso, hipertensión arterial y, de vez en cuando, dolores de espalda, que se van haciendo más frecuentes. No hace ejercicio físico habitualmente, aunque alguna corta y esporádica temporada se apuntó a un gimnasio al que no iba mucho. Con intermitencia recurre a dietas para bajar peso, pero lo suele recuperar al poco tiempo. Cada día coge el coche para ir a trabajar a unos 2 km de su casa. Caminando le cuesta 25 minutos. En coche, contando el tiempo entre que sale y entra del garaje y aparca en ambos lugares, alrededor de 11 minutos. "Gana" un máximo de 28 minutos al día (salvo cuando hay atascos, que además llega a trabajar de mal humor). Al resto de actividades de su vida cotidiana (comprar, llevar a sus hijos a sus actividades, ocio...) también suele ir en su coche. La médica de su centro de salud le ha animado a ir caminando al trabajo. Empezando por unos pocos días y un paso tranquilo al principio y progresivamente irlo extendiendo, conforme pasen las semanas y gane forma física, hasta hacerlo todos los días y con un paso más vivo y rápido. Serían casi 50 minutos diarios de caminata, 5 días a la semana. Y se ha comprometido a realizar su seguimiento médico periódico, analizar juntas las mejoras en su salud, y ayudarle a superar las barreras y desánimos que puedan surgir.

¿Cómo imaginas la salud de Pilar tras 6 meses yendo a trabajar a pie?

Nota al margen (o no): en esos 6 meses Pilar ahorraría 72 euros en combustible y dejaría de emitir a la atmósfera cerca de 100 kg de CO₂, además de una cantidad no precisada de partículas PM_{2,5} y PM₁₀ y otros contaminantes atmosféricos, como óxidos de nitrógeno. Reduciría su contribución al ruido urbano, la congestión de tráfico y la ocupación de espacio público por su coche. ¿Y si se facilitara que mucha gente pudiera hacer lo mismo con el fomento de espacios urbanos para el peatón?

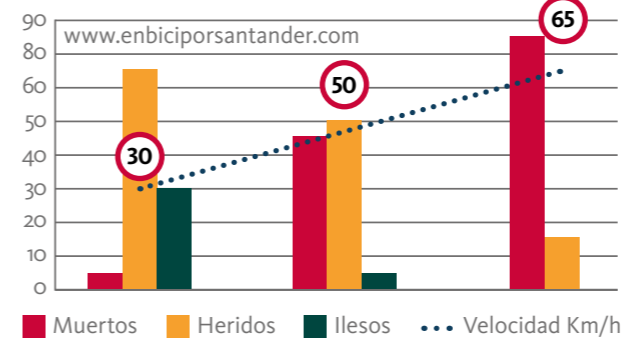


Pregunta a tu médico si existen iniciativas como Paseos cardiosaludables desde el centro de salud o programas e itinerarios municipales en este sentido.



Durante 2012 y 2013 la **Iniciativa ciudadana europea "30 km/h por unas calles habitables"** trata de conseguir apoyo ciudadano para extender este límite de velocidad para los vehículos a motor en todas las zonas urbanas residenciales. Algunas otras iniciativas legislativas y planes de movilidad sostenibles de ciertas ciudades también van en este sentido. <http://es.30kmh.eu/>. Estas son sus ventajas. algunas ciudades ya lo incluyen en ciertas áreas pero esta iniciativa pretende extenderlo a todas las áreas residenciales de la ciudad.

MENOS MUERTES EN ACCIDENTES



En un atropello por un vehículo a 30 km/h un peatón tiene un 95% de probabilidades de sobrevivir. A 50 km/h se reduce a un 55%. Y a 70 km/h, de es solo de un 15%. Esta medida reduce el nº de atropellos y salva vidas, directamente.

MÁS ACCESIBILIDAD Y PROTECCIÓN PARA LOS MÁS DÉBILES

Una movilidad más relajada favorece a los niños, los ancianos y las personas con movilidad reducida o ciertos tipos de discapacidad. Debe combinarse con una adecuada accesibilidad.



MENOR CONGESTIÓN

Contrariamente a lo que se cree, una menor velocidad general puede contribuir a un flujo de tráfico más constante, frente a los acelerones, frenazos y constantes cambios de ritmo de vías más rápidas resultado de semáforos, incorporaciones, etc.

MENOS RUIDO

Reducir la velocidad del tráfico urbano a 30 km/h reduciría el ruido ambiente en 3 decibelios.

MÁS PEATONES Y BICICLETAS

Está demostrado que un tráfico pacificado permite una mejor coexistencia con peatones y bicicletas y favorece que más personas utilicen estos modos de movilidad más sostenibles.

MEJORA DE LA CALIDAD DEL AIRE

Tráfico lento pero fluido, sumado al menor uso del coche por el contexto de una movilidad calmada que propicia esta medida, junto con medidas de conducción eficiente para esa velocidad, reduciría la contaminación atmosférica.

Conocer la red de ciudades que caminan

La Red de Ciudades que Caminan es una iniciativa abierta a todos aquellos municipios y entidades interesadas en mejorar la situación de los viandantes a través de la puesta en marcha e intercambio de iniciativas que se dirijan a mejorar la accesibilidad universal, la seguridad vial y el medio ambiente urbano. Tiene por objeto la generación de una dinámica entre las ciudades destinada a fomentar la cultura del ca-

minar, facilitar los desplazamientos a pie, aumentar la seguridad vial de peatones y ciclistas, asegurar la accesibilidad universal en los espacios y transportes públicos y desarrollar la movilidad peatonal como medio principal de desplazamiento en las áreas urbanas, realizando para ello todas las acciones necesarias para impulsar el caminar como medio de transporte e intensificando las iniciativas adoptadas con el mismo objetivo por las

Administraciones públicas, asociaciones y demás agentes sociales. Las líneas básicas de actuación se inspirarán en los principios recogidos por la "Carta de los derechos del peatón" adoptada por el Parlamento Europeo en octubre de 1988 así como en la "Carta Internacional del Caminar"

Web: <http://ciudadesquecaminan.org/>
Twitter @CiudadesCaminan



Seguir en Twitter al Foro de Organizaciones Peatonales ANDANDO una plataforma estatal de asociaciones de peatones y de defensa de la movilidad sostenible.

@peatonesandando

También puedes ver su blog <http://peatones-andando.blogspot.com.es/p/que-hacemos.html>

Recuperar la autonomía infantil en la ciudad

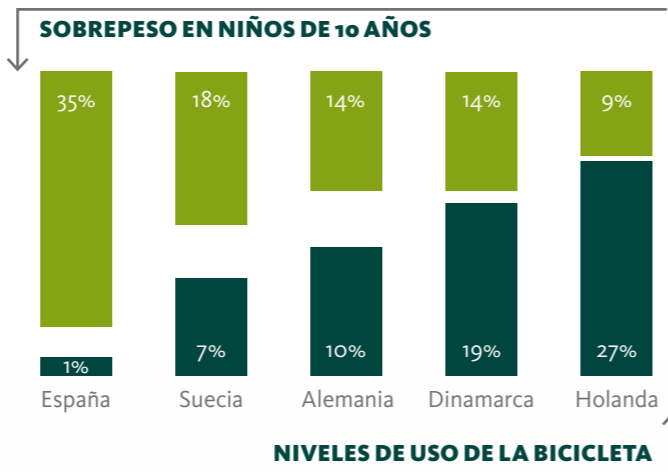
Los caminos escolares son iniciativas que quieren que niñas y niños puedan realizar con facilidad y seguridad sus desplazamientos habituales, empezando por el trayecto al colegio. Pero van mucho más allá y pueden convertirse en un poderoso instrumento de mejora urbana y de promoción de la salud psicosocial.

▶ VER TAMBIÉN “ANDANDO SE ENTIENDE LA GENTE” (PÁG 44-45) Y “BICICLETA PÚBLICA COMPARTIDA” (PÁG 52-53)

La infancia desaparecida de las calles de la ciudad

En España, el 70% de los niños y niñas de primaria no van nunca sin un adulto al colegio. En los años 70 del siglo XX el 80% de los niños de ocho años iban solos al colegio. En los años 90, solo lo hacían ya el 8%. ¿Dónde están esos niños? Y sobre todo ¿por qué han desaparecido de la ciudad? Traer y llevar en coche a una niña o un niño que vive a 2 km del colegio supone la emisión de 100 kg de CO₂ al año, además de otros contaminantes sin cuantificar (PM, O₃, NO_x).

1 de cada 3 niños españoles tienen obesidad o sobrepeso y una parte importante de ello se debe al sedentarismo y la falta de actividad física suficiente. En contra de lo que pueda suponer, las personas están más expuestas a la contaminación atmosférica en el interior de un coche que yendo a pie o en bici. Nuestros hijos no van más protegidos de ella en el coche.



Sobrepeso en niños y niveles de uso de la bicicleta por países. Esto no implica causalidad alguna, por supuesto, pero resulta evocador. Fuente: “Caperucita camina sola”.



La causa es la pérdida de la infancia colectiva

El tráfico motorizado es la causa que se cita cuando se pregunta a madres y padres por qué no dejan que sus hijos vayan solos al colegio.

Menos explícito aparece el peligro social, el temor a que algún desconocido cause daño a los niños, lo que contrasta con el bajísimo índice real de conflictos y problemas con los niños, sin embargo, instalado en el imaginario colectivo con un nivel de alarma social alto.

Se percibe la calle como un lugar hostil e inseguro del que hay que protegerse en el hogar, donde lo doméstico nos provee de todas las necesidades. Para que no los rapte nadie, los hemos raptado nosotros en casa.

Los caminos escolares quieren revertir esa infancia “privatizada” que quiere resolver la crianza de forma muy individual, solitaria y basada en el esfuerzo y voluntad de las familias y que ha perdido un clima social que favorezca que se puedan mover libremente y con seguridad en la ciudad. Recuperar la ciudad para la infancia depende de la capacidad de retejer redes sociales y vecinales, situar a la infancia entre las responsabilidades de cualquier ciudadano y plantear que no hace falta que los niños sean conocidos para ayudarles si lo necesitan o velar por su bienestar. Hay que correr algún riesgo para aprender a ser menos vulnerables a él. Hay que perderse para aprender a orientarse. Hace falta una comunidad entera para educar a un niño.



UN NIÑO ACOMPAÑADO ES UN ASUNTO PRIVADO, UN NIÑO SOLO NOS COMPETE A TODOS

FRANCESCO TONUCCI

LOS ADULTOS ESPAÑOLES DEDICAN MÁS DE 100 MILLONES DE HORAS EN ACOMPAÑAR A SUS HIJOS AL COLEGIO



Logotipo de la exposición Caperucita Camina Sola. Puedes verla en la web del CENEAM y pedirla en préstamo para tu centro educativo, asociación, etc.

Caminos escolares, caminos de vida en la ciudad

Los caminos escolares son innovadores procesos educativos y sociales que tratan de recuperar la experiencia colectiva del camino al colegio a pie, en bicicleta o incluso en transporte colectivo, bajo la premisa de la autonomía infantil, la implicación del tejido social, la convivencia vecinal y la reapropiación de la ciudad y sus espacios para la infancia y la ciudadanía en general.

Van mucho más allá de ser proyectos de movilidad sostenible, aunque formen parte de ella y se convierten un catalizador excelente de la misma.

También incorporan elementos de seguridad vial, pero rebasan ampliamente sus conceptos y premisas. No consideran que se trate de un problema seguridad vial o infraestructuras urbanas que se solucione solo con aceras más anchas o el calmado del tráfico.

Una nueva visión que es antigua, gracias a los caminos escolares

Los caminos escolares quieren contribuir a recuperar el espacio social público a través de los niños. Plantean un cambio en las reglas de ese espacio invadido por el vehículo privado, la movilidad motorizada y su ocupación de espacios, que ha contribuido a vaciar las calles de vida, debilitar el uso social del espacio público y abandonar lo colectivo frente a soluciones individuales o privadas.

Tratan también de ayudar a retejer las redes sociales del barrio y cuentan con ellas para la atención y cuidado colectivo de esos niños y niñas que caminan del colegio a su casa. En esa tarea de reconquistar la calle uno de los principales aliados es el comercio de barrio.

CON LOS CAMINOS ESCOLARES LOS NIÑOS NO VAN SOLOS AL COLEGIO. VAN SIN MADRES Y PADRES, PERO SE VAN ENCONTRANDO Y JUNTANDO CON OTROS NIÑOS Y MUCHAS MÁS PERSONAS

El increíble y habitual caso de madres y padres taxistas (o chóferes) y los niños motorizados

Rosa tiene 3 hijos, Nicolás, María y Miguel. Cada mañana los sube al coche. Primero lleva al pequeño, Miguel, a un Jardín de Infancia en el centro, a 3 km de su casa.

Está lejos pero le gusta por su línea pedagógica. A continuación, lleva a María y Nicolás al colegio, situado a 4,7 km de la guardería y después va a trabajar a otros 3,5 kilómetros. Por la tarde pasa

a recogerlos su padre que los lleva en coche a las diferentes actividades extraescolares: baloncesto, natación, inglés... en diferentes lugares y pasa a recogerlos al finalizar. El fin de semana van en

coche a casa de los abuelos y al centro comercial. También les llevan y traen en coche a las fiestas de cumpleaños en casa de sus amigos o el centro de ocio infantil.

LA PARTICIPACIÓN DE NIÑAS Y NIÑOS ES LA CLAVE DE LOS CAMINOS ESCOLARES. SIN ELLOS COMO PROTAGONISTAS ABSOLUTOS NO HACEMOS, NI DEBEMOS HACER, NADA.



Existen variantes de los caminos escolares. El pedibús o bus a pie son itinerarios prefijados y organizados con paradas en que un grupo de padres y madres voluntarios, y en general a turnos, recoge y acompaña a los niños y niñas hasta el colegio. Se va caminando al colegio y eso tiene ya grandes beneficios, pero no cambia las reglas del espacio público y siguen "custodiados" por los adultos. Puede ser interesante para los niños más pequeños o en fases iniciales del proyecto, pero sin perder de vista el objetivo final de la autonomía infantil. También existen bicibus, en que el alumnado acude en bicicleta de forma organizada para tener más seguridad frente al tráfico. Un camino escolar también puede hacer uso del transporte urbano colectivo como el autobús o el tranvía, en el que los niños se manejen con autonomía.

DECENAS DE PUEBLOS Y CIUDADES ESTÁN DESARROLLANDO INTERESANTES Y DIVERSAS INICIATIVAS Y PROYECTOS DE CAMINO ESCOLAR: BARCELONA, SAN SEBASTIÁN, MADRID, PONTEVEDRA... IMPOSIBLE CITARLOS TODOS.



Red_Idea: seguir en Twitter a @caminoescolar



Un libro imprescindible si quieres conocer más de este apasionante tema. Se acompaña de un vídeo. Lo que os contamos aquí es un resumen de los trabajos y experiencias de estas autoras.

"Camino escolar. Pasos hacia la autonomía infantil" de Marta Román Rivas e Isabel Salís Canosa. GEA21 y Ministerio de Fomento. 2010. Búscalos y descárgalos desde internet. Te darán una nueva visión de la ciudad y de la infancia. También puedes leer en torno al proyecto "La ciudad de los niños" de Francesco Tonucci, donde se encuentran el marco teórico y filosófico que sustenta este y otros proyectos.

El Ministerio de Medio Ambiente, Agricultura y Ganadería a través del CENEAM tiene un interesantísimo miniportal web sobre infancia y movilidad:

<http://www.magrama.gob.es/es/ceneam/recursos/miniportales-tematicos/infancia-movilidad.aspx>

7 pasos colectivos para poner en marcha una iniciativa de camino escolar

- Iniciad el camino**
Plantead el tema a personas con las que sintonicéis, extendedlo y proponedlo a otras y terminad por crear una comisión madres-padres-profesorado que pueda dinamizar el proyecto. Recabad apoyos en el centro. Estad abiertos a cambiar el "chip" sobre la autonomía, la responsabilidad y las capacidades de vuestras hijas e hijos. Es lo más difícil.
- Buscad referencias, aliados apoyos y recursos**
Informaos de las numerosas experiencias que ya hay e impregnad de la filosofía de los caminos escolares. El excelente vídeo de 15 minutos que recomendamos explica muchas cosas, dando voz a los propios niños. Elegid lo mejor de cada una o lo que se adapta mejor a vuestro centro. Buscad la colaboración y el apoyo de diversas áreas de vuestro ayuntamiento (educación, movilidad...) pero no esperéis a tener todas las respuestas para empezar a hacer cosas.
- Haced un diagnóstico de movilidad y propuestas**
Haced un pequeño diagnóstico de la movilidad mediante una sencilla encuesta a niños y mayores. Pasad por las clases pidiendo que levanten la mano según su manera de ir al cole puede ser ilustrativo y suficiente. No hacen falta sesudos estudios, aunque cuanto más sepáis, mejor. Realizad en grupo los recorridos más frecuentes para detectar problemas en los itinerarios y en los espacios y plantead sencillas propuestas de mejora para conseguir caminos seguros. Ponedlo por escrito e ilustradlo con fotos.
- Realizad experiencias y actividades educativas**
Realizad caminatas colectivas de niños y adultos como experiencias iniciales que nos permitan visualizar que podemos despedir a nuestros niños, que salgan a la calle y vayan solos al colegio sin sufrir un estado de shock. El profesorado puede desarrollar actividades en el aula desde las diferentes materias que refuercen y expliquen el proyecto: juegos, redacciones y eslógans, cálculos de emisiones de CO₂, estudio del barrio y las calles...
- Cambios en el espacio urbano**
Conseguid del ayuntamiento algunos cambios y mejoras en el espacio urbano que permitan que haya caminos seguros para llegar al cole: regulación y gestión del tráfico, zonas 30 y calmado de tráfico, ampliación de aceras, mejora de cruces y pasos de cebra, haciéndolos, por ejemplo, sobreelevados, más duración de semáforos peatonales, eliminación de elementos que impiden visibilidad (contenedores en pasos de cebra...). La mayoría son sencillas y baratas, otras costará más conseguirlas. Empezad por las más cercanas al centro, luego las de itinerarios más habituales y preferentes y acabad por los itinerarios secundarios.
- Trabajad el apoyo social del barrio**
Explicad el proyecto al barrio, involucrad a los comerciantes para que sean los ojos y los oídos que velan por vuestras hijas e hijos. En algunas experiencias tienen una pegatina en la que se visibiliza que colaboran con el camino escolar y pueden ayudar a los críos si surgiera alguna necesidad (ir al baño, llamar, un vaso de agua...).
- Puesta en marcha del proyecto, evaluación y mejora**
Niñas y niños volverán a poblar las calles del barrio camino del colegio, poco a poco, sumándose más. Valorad los resultados colectivamente. Alimentad el proyecto. Difundidlo. Mejorad lo mejorable. Disfrutadlo con vuestros hijos e hijas más autónomos, responsables y saludables, física, mental y socialmente. Escuchad las historias que os cuentan.

Quienes mueven las piernas, mueven el corazón y cuidan el planeta

Ir en bici de forma cotidiana, tiene grandes beneficios para la salud y para el medio ambiente. Ya lo sabemos. Los sistemas de bici pública compartida que se han desarrollado en muchas ciudades han facilitado y promovido su uso y, junto a los usuarios de bicis privadas, son promotores de una ciudad menos ruidosa, contaminada y más saludable.


▶ VER TAMBIÉN "ANDANDO SE ENTIENDE LA GENTE" (PÁG 44 Y 45) Y "CONSUMO COLABORATIVO" (PÁG 62)

Bicicletas de todos para todos

No es momento en esta sencilla doble página de ahondar en los beneficios generales de la bicicleta como modo de movilidad sostenible, ni las medidas que deben adoptar las ciudades para fomentar su uso masivo y seguro y convertirlas en un pilar de la movilidad sostenible, como tantas ciudades europeas se han encargado de demostrar.

Solo queremos hacer un pequeño recuerdo de los grandes beneficios para la salud de ir en bicicleta de forma habitual, parejos a los de caminar, y recordar una iniciativa que quizá ya no nos parece innovadora, pero que en su forma actual (la llamada 3ª generación) no tiene tantos años de existencia, como son los sistemas públicos de bicicleta compartida. Promovidos por Ayuntamientos y Universidades, afrontan el reto de renovarse, racionalizar algunas experiencias en núcleos pequeños, mejorar e integrarse en las políticas de movilidad de las ciudades en un momento de crisis en que muchos de ellos se encuentran amenazados de cierre por falta de presupuesto. No hemos querido dejar de recordar su papel impulsor y catalizador de la bici en la ciudad y ligarlo con sus beneficios para la salud.

PRINCIPALES BENEFICIOS PARA LA SALUD DE MONTAR EN BICI

Tiempo de ejercicio/día	Principales efectos positivos	
10 min	Mejora sistemas muscular, circulatorio y articulaciones	
20 min	Fortalece el sistema inmune	
30 min	Mejora la función cardíaca	
40 min	Mejora la capacidad de resistencia al esfuerzo	
50 min	Mejora metabolismo de los lípidos (-LDL y +HDL)	
60 min	Disminuye el peso corporal	
>60 min	Anti estrés, bienestar general	

Fuente: "Cycling and Health" Compendium. Prof. Dr. Ingo Froböse. Centre for Health at the Deutsche Sporthochschule, Colonia /Selle Royal

UN PASEO DE 30 MINUTOS EN BICI A VELOCIDAD MODERADA CONSUME LAS MISMAS CALORÍAS QUE CUANDO NADAS A BRAZA. HACERLO UN POCO MÁS RÁPIDO EQUIVALE A HACER FOOTING

EXPOSICIÓN "COPENHAGUE CIUDAD CICLISTA"

ADULTOS QUE VAN EN BICI A TRABAJAR O QUE USAN LA BICICLETA EN SU VIDA DIARIA TIENEN UNA MORTALIDAD UN 30% MENOR QUE AQUELLOS QUE VIVEN IGUAL PERO SIN ANDAR EN BICI.

LARS BO ANDERSEN, CATEDRÁTICO DR. MED., SYDDANSK UNIVERSITET

BICI PÚBLICA EN ESPAÑA: BENEFICIOS

147 SISTEMAS – 196 MUNICIPIOS – 26.000 BICICLETAS PÚBLICAS (2011)

Fuente: "Balance general de la bicicleta pública en España" Fundación ECA Bureau Veritas. E. Anaya, A. Castro et al, 2012.

AUMENTAN EL USO GENERAL DE LA BICICLETA

Directo, por el propio uso del sistema, indirecto por el aumento de la bicicleta privada al hacer la aparición la pública. Mejora la opinión social sobre la bici, la pone de moda y al aumentar la seguridad vial objetiva y subjetiva para ciclistas, favorece su mayor uso.

PROMOCIONAN EL TRANSPORTE PÚBLICO

Porque puede disminuir su ocupación cuando está saturado y porque lo dota de gran intermodalidad, permitiendo su uso combinable y conectado con el transporte público (autobús, tranvía, metro, cercanías)

INCREMENTAN LA SEGURIDAD VIAL

Un mayor número de bicicletas en la calle, públicas o privadas, hace que sean más respetadas por los otros medios de transporte, lo que lleva a un descenso del número relativo de ciclistas muertos por kilómetro recorrido.

MEJORAN LA SALUD DE LOS CIUDADANOS

En Barcelona gracias a Bicing se evitan entre 10 y 12 muertes al año considerando los efectos positivos del ejercicio físico y descontando las posibles muertes por efectos de la contaminación y accidentes. Los beneficios de realizar ejercicio en una bicicleta son 79 veces mayores que los riesgos de inhalar más contaminación o sufrir un accidente (Rojas-Rueda et al. 2011 en BMJ).

REDUCEN LA CONTAMINACIÓN ATMOSFÉRICA

Viene dada por la diferencia entre las emisiones ahorradas debido al cambio de modo de transporte del usuario y las emisiones de los vehículos de redistribución de bicicletas entre estaciones.

REDUCEN EL USO DEL COCHE

Aunque todavía menos de lo deseable (5%). Sustituyen sobre todo desplazamientos de quienes lo hacían en transporte público o caminando (55-35%). Uno de los grandes retos.

INCENTIVAN LA ECONOMÍA LOCAL

Aumenta los empleos, reduce los costes de transporte de los habitantes, promociona el turismo y mejora la imagen de la ciudad. Reduce y evita costes en salud.

REDUCE EL RIESGO DE INFARTO DE MIOCARDIO EN UN 50%. MEJORA CARDIOVASCULAR GENERAL

EL MOVIMIENTO CÍCLICO CIRCULAR DE LAS PIERNAS SUPONE UNA BAJA CARGA PARA LAS ARTICULACIONES

ES POSITIVO PARA EL ESTADO DE ÁNIMO Y TE HACE SENTIRTE BIEN

ES UN EJERCICIO DE BAJO IMPACTO SOBRE LAS RODILLAS, YA QUE EL 70-80% DEL PESO LO AMORTIGUA EL SILLÍN

MEJORA EL SISTEMA INMUNE

TONIFICA MÚSCULOS Y ARTICULACIONES



AYUDA A REDUCIR EL PESO CORPORAL

CON UNA POSICIÓN CORRECTA FORTALECE LA MUSCULATURA DE LA ESPALDA, INCLUIDA LA ZONA LUMBAR

Emisiones de CO₂ y contaminación que evitas: echando cuentas

La velocidad media de la bicicleta en ciudad están en torno a los 12-15 km/h. Ir en bici a un lugar de trabajo a 5 km te costará poco más de 20

minutos. La ida y la vuelta son 10 km diarios, que por 20 días de trabajo suman 200 km al mes. El mismo trayecto en coche particular supone la emisión de 172

kg mensuales de CO₂, 44 kg en autobús y 36 kg en metro. La bici es, además, el medio de transporte más rápido puerta a puerta en distancias hasta 5 km.

Resulta ideal en distancias en las que el también saludable placer de caminar te suponga demasiado tiempo.



**QUIEN MONTA
REGULARMENTE EN BICICLETA
SE AHORRA VISITAS AL
MÉDICO. AUNQUE SE EMPIECE
A REALIZAR EJERCICIO A
UNA EDAD AVANZADA,
LOS RESULTADOS SON
PALPABLES. LAS PERSONAS
QUE SUFREN MOLESTIAS
DE DOLOR DE ESPALDA,
SOBREPESO Y ENFERMEDADES
CARDIOVASCULARES
PODRÍAN GOZAR MUCHOS
AÑOS DE BUENA SALUD SI
SE DECIDIERAN A USAR LA
BICICLETA. UNA PRÁCTICA
DEPORTIVA MODERADA, DE
45 A 60 MINUTOS DIARIOS,
TANTO EN JÓVENES COMO EN
MAYORES, PRODUCE MEJORAS
EN EL METABOLISMO, SISTEMA
INMUNE, ARTICULAR Y OSEO**

PROF. DR. INGO FROBÖSE.
CENTRO PARA LA SALUD.
UNIVERSIDAD ALEMANA DEL DEPORTE.
COLONIA



La bicicleta pública en España
<http://bicicletapublica.wordpress.com/>

Coordinadora en Defensa de la Bici
<http://www.conbici.org>

Red de Ciudades por la Bicicleta
<http://www.ciudadesporlabicicleta.org>

Bicing (Barcelona)
<https://www.bicing.cat/>

Sevici (Sevilla)
<http://www.sevici.es/>

Valenbisi (Valencia)
<http://www.valenbisi.es/>

Bizi (Zaragoza)
<https://www.bizizaragoza.com/>

Menos gasolina, contaminación y CO₂ por persona y km

Caminar, ir en bici o en transporte público colectivo son las mejores fórmulas de movilidad sostenible para tu salud y la del medio ambiente. Cuando no sea posible, hay otra alternativa antes que el uso individual del automóvil: compartir coche.

▶ VER TAMBIÉN "CONSUMO COLABORATIVO" (PÁG 62 Y 63)

Nuevas formulas para una iniciativa de toda la vida

La ocupación media en España de un coche es de 1,2 personas. ¡un desperdicio económico y ambiental!

Compartir el coche con otras personas es una práctica tan antigua como los viajes y los vehículos que quizá has utilizado con compañeros de trabajo o amigos.

Pero hoy surgen nuevas fórmulas innovadoras que nos permiten hacerlo través de

las redes sociales e internet con personas que no conocemos y en una gran variedad de trayectos.

¿Conoces las diferentes fórmulas de coche compartido? Se enmarcan dentro de lo que se conoce como consumo colaborativo. El número de experiencias crece cada día. Cóncelas y anímate a utilizarlas.

EL CARPOOLING PERMITE REDUCIR LOS COSTES DE VIAJES DE LARGA DISTANCIA ENTRE UN 50 Y UN 80%, EVITAR EMISIONES DE CO₂ Y CONOCER GENTE

AMOVENS



Existen dos modalidades principales en que personas comparten coche mediante iniciativas sociales. Aunque con frecuencia se denominan de la misma manera (carsharing) y se confunden, tienen matices diferentes. Veámoslas.

Carpooling: ahorro, conciencia ecológica y... conocer gente

En el carpooling se comparte coche y viaje, ya que se hace uso compartido del vehículo y del trayecto con otros pasajeros, en general personas que viven y trabajan cerca de nosotros.

Numerosas empresas privadas e instituciones han puesto en marcha iniciativas de este tipo, que se organizan a través de una página de internet que permite buscar los posibles trayectos en que estamos interesados (lugar de origen y destino) y un sistema de búsqueda y contacto ágil y sencillo. Por el otro lado, podemos colgar el trayecto que vamos a realizar con nuestro coche y esperar candidatos que estén interesados en compartir viaje y gastos.

Las hay más enfocadas a trayectos más cortos (ir a trabajar) y otras a trayectos largos, en ocasiones a eventos compartidos (conciertos, festivales, pruebas deportivas...).

Algunas de estas páginas hacen más hincapié en el ahorro de dinero que supone el viaje compartido y otras inciden en el ahorro de emisiones de CO₂ que puede conseguirse. Ponemos aquí algunas de ellas, pero hay más:

Carsharing: del autoquieto al automóvil

El carsharing se traduce también por compartir coche, pero este concepto hace referencia al alquiler de vehículos por periodos cortos de tiempo (desde horas hasta incluso pocos días): para realizar un trayecto, ir a un polígono, de compras, un pequeño viaje... Aquí no se comparte trayecto con otras personas.

La organización puede ser llevada a cabo por una empresa o por un grupo de usuarios particulares organizados. Así, el carsharing P2P (peer to peer, de igual a igual) es un servicio de alquiler de coches entre particulares que quieren obtener una rentabilidad de su vehículo mientras no lo utilizan, por ejemplo durante la semana laboral, y lo prestan a otros por una cantidad de dinero. Un coche está aparcado el 97% de su vida. Estas iniciativas pretenden optimizar su uso, de manera que hagan falta menos coches en propiedad.

También hay empresas con flotas grandes de automóviles, pero el funcionamiento es distinto de las empresas tradicionales de alquiler de coches. Pagando una cuota de abonado, o solo el tiempo de utilización, coges un coche en un lugar y lo dejas en otro donde la empresa tenga sede, sin necesidad de reserva o papeleo, con una simple tarjeta electrónica u otro sistema.

Este método contribuye sobre todo a reducir los problemas de congestión y también optimiza el uso de vehículos que estarían parados la mayor parte del tiempo. Y ya hay algunas empresas que ofrecen el servicio con vehículos eléctricos, menos contaminantes.

PUEDE REDUCIR 40 VECES LAS EMISIONES DE CO₂ RESPECTO A UN COCHE PARTICULAR. CADA VEHÍCULO DE CARSHARING HACE DESAPARECER 20 VEHÍCULOS DE LA CIUDAD Y DISMINUYE 1.900 KM PERSONA Y AÑO, EMPLEADOS, SOBRE TODO, EN BUSCAR APARCAMIENTO

HELLOBYECAR



CARPOOLING

www.compartir.org, Red pública de municipios, empresas y organismos que fomentan el uso del coche compartido.

www.menoshumos.com Uno de los ejemplos de comunidades autónomas, Aragón, que han puesto en marcha carpooling

www.carpooling.es Plataforma para viajar en coche compartido por España y Europa

www.blablacar.es Conectamos conductores con pasajeros para compartir viaje

www.amovens.com Encuentra compañeros para compartir trayectos en coche

www.roadsharing.com Compartir coche y viajar juntos para reducir los gastos de viaje y contaminar menos

www.shareling.es Compartir transporte: más verde y menos gastos



CARSHARING

www.socialcar.com Alquiler de coches entre particulares.

www.avancar.es Coches por horas y días cuando los necesitas.

<http://www.respiromadrid.es/> RespiroCarSharing, la nueva manera de tener coche.

<http://www.hellobyecars.com/>

El clásico, compartir coche para ir a trabajar, sigue teniendo grandes ventajas

Antonio va a trabajar cada día a una fábrica en un polígono industrial a 15 kilómetros de su casa. Tiene un vehículo todoterreno grande y viaja solo. Cada día hace cuatro viajes, 60 km en total. Consume 5 litros de gasoil al día y emite 266 kg de CO₂ al

mes, El combustible le cuesta 134€ al mes. Sus compañeros María, Jorge, Isabel y Mónica, a la espera de que se consiga un transporte colectivo al polígono, se han organizado para compartir trayecto en un coche más pequeño y eficiente. Realizan

un trayecto similar. El vehículo consume 3 litros de gasolina al día a y emiten 143 kg de CO₂ al mes que suponen menos de 34 kg por persona, 7 veces menos que Antonio. Cada uno gasta 22€ al mes de gasolina. Y además generan mucha menor cantidad

de otros contaminantes: partículas, NO_x, etc. que empeoran la calidad del aire y dañan la salud de todos. Ahorro, ecología y, por qué no, grata compañía, se dan la mano simplemente organizándose un poco.

Consumo colaborativo

“Algún día miraremos al siglo XX y nos preguntaremos por qué comprábamos tantas cosas”

BRYAN WALSH

Revista Time Marzo 2011

Compartir bienes en vez de poseerlos

El consumo colaborativo imita los intercambios de productos y servicios que antes tenían lugar cara a cara en una escala y de una manera en que nunca habían sido posibles, gracias a internet y la capacidad de compartir, crear confianza y reputación entre extraños, como señala Rachael Bostman, una de sus principales impulsoras.

Compartir los bienes frente a poseerlos define el consumo colaborativo

El consumo colaborativo es un amplio y variado movimiento que defiende el acceso a los bienes y los servicios que estos proporcionan frente a su propiedad de los mismos. Propone compartir los bienes en vez de poseerlos.

Reinventa las formas tradicionales de compartir, intercambiar, prestar, alquilar y regalar, redefinidas gracias a las nuevas tecnologías, las redes sociales de internet y las tecnologías de la información y la comunicación y las comunidades que pueden generar.

Al consumo colaborativo también se le denomina economía de la colaboración, economía del acceso o economía del compartir.



Fuente principal y + info en la web: <http://www.consumocolaborativo.com/>



LA TENDENCIA ES EVIDENTE: EL ACCESO ES MEJOR QUE LA PROPIEDAD

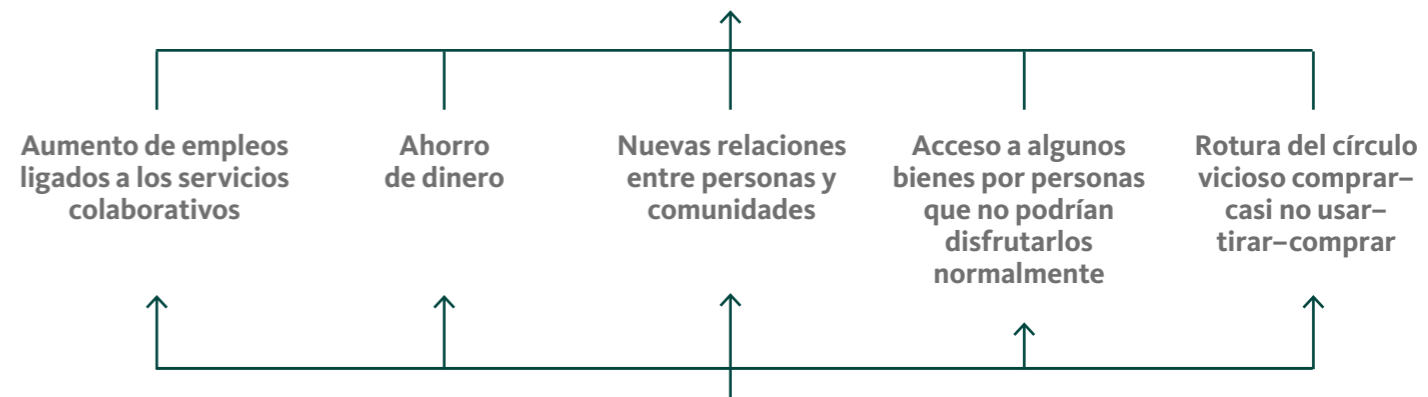
KEVIN KELLY



LA SOCIEDAD DE PROPIETARIOS, EL HIPERCONSUMO Y EL DISEÑO PARA LA BASURA SON SIMPLEMENTE INSOSTENIBLES

ALBERT CAÑIGUERAL BAGÓ EN "INTRODUCCIÓN AL CONSUMO COLABORATIVO"

MEJORA SOCIAL



CONSUMO COLABORATIVO

Acceso a bienes y uso compartido frente a la propiedad individual

REDUCCIÓN DE LA HUELLA ECOLÓGICA ASOCIADA A LA FABRICACIÓN

Ahorro de recursos naturales: materias primas y energía y sus impactos en el medio ambiente

Reducción de las emisiones de CO₂

Reducción de contaminación (tóxicos) y residuos

REDUCCIÓN DE LA PRODUCCIÓN Y CONSUMO DE PRODUCTOS

- Aumento vida útil (durabilidad)
- Alta eficiencia en el uso
- Preparados para uso más intensivo
- Adaptables a necesidades de diversos tipos de usuarios
- Con elementos tecnológicos que simplifiquen el uso compartido
- Preparados para la devolución: alta reparabilidad y reciclabilidad y fácil eliminación

MENOR PRESIÓN SOBRE EL MEDIO AMBIENTE Y SUS IMPACTOS SOBRE LA SALUD

DISEÑO DE LOS PRODUCTOS PARA LA DURABILIDAD Y LA EFICIENCIA

MÁS CONTROL DE LA HUELLA ECOLÓGICA ASOCIADA AL USO

SEGÚN ALGUNOS ESTUDIOS UN TALADRO SE UTILIZA MENOS DE 15 MINUTOS DE MEDIA AL AÑO Y PASA ALMACENADO LA MAYOR PARTE DE SU VIDA

SIGLO XX

Crédito
+ Publicidad
+ Propiedad individual
= **Hiperconsumo**

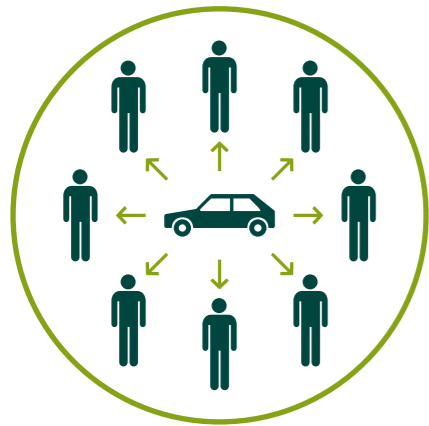


SIGLO XXI

Reputación
+ Comunidad
+ Acceso compartido
= **Consumo Colaborativo**



3 SISTEMAS DE CONSUMO COLABORATIVO



BASADOS EN PRODUCTOS

DESCRIPCIÓN
Pagamos por el beneficio de usar un producto (acceso) sin necesidad de comprarlo y poseerlo (propiedad). Cambia el modelo de propiedad privada individual.

EJEMPLOS
Carsharing, carpooling, lavadoras compartidas, bicing...

ATENCIÓN A
Reduce la huella ecológica asociada a la fabricación: se fabrican menos productos. Los productos deben ser más resistentes, reparables y muy eficientes en su uso de energía y materiales, pues van a funcionar mucho.

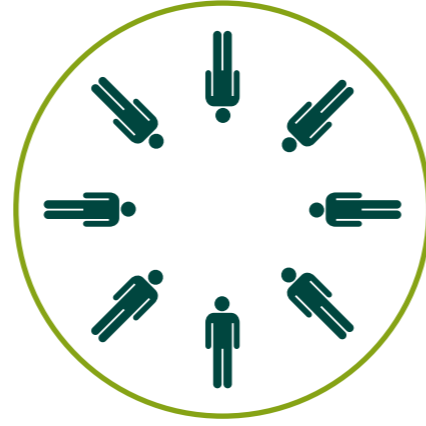


MERCADOS DE REDISTRIBUCIÓN

DESCRIPCIÓN
Redistribuyen los bienes usados o adquiridos de donde no se necesitan a donde sí se necesitan y por quien sí los necesita. Gratis, por intercambio o por venta.

EJEMPLOS
Donaciones, segunda mano, mercados de trueque, eBay...

ATENCIÓN A
Puede incrementar la huella ecológica por transporte. Riesgo de caer en la trampa de compartir cosas que no se necesitan. Debe practicarse con control en países menos desarrollados para que productos redistribuidos desde el norte sean útiles allí y no estén inservibles u obsoletos y se conviertan en simples residuos.



ESTILOS DE VIDA COLABORATIVOS

DESCRIPCIÓN
Personas con intereses comunes se une para compartir o intercambiar bienes no materiales o menos tangibles: tiempo, espacios, habilidades...

EJEMPLOS
Bancos de tiempo, monedas alternativas, grupos y cooperativas de consumo...

ATENCIÓN A
Los estilos de vida colaborativos son la forma más social y ambiental de entender el consumo colaborativo, menos ligada a las motivaciones empresariales y más a las de defensa del entorno y la calidad de vida.

Iconos y textos basados en <http://www.collaborativeconsumption.com> bajo CC BY-SA

Los puntos clave que lo hacen posible

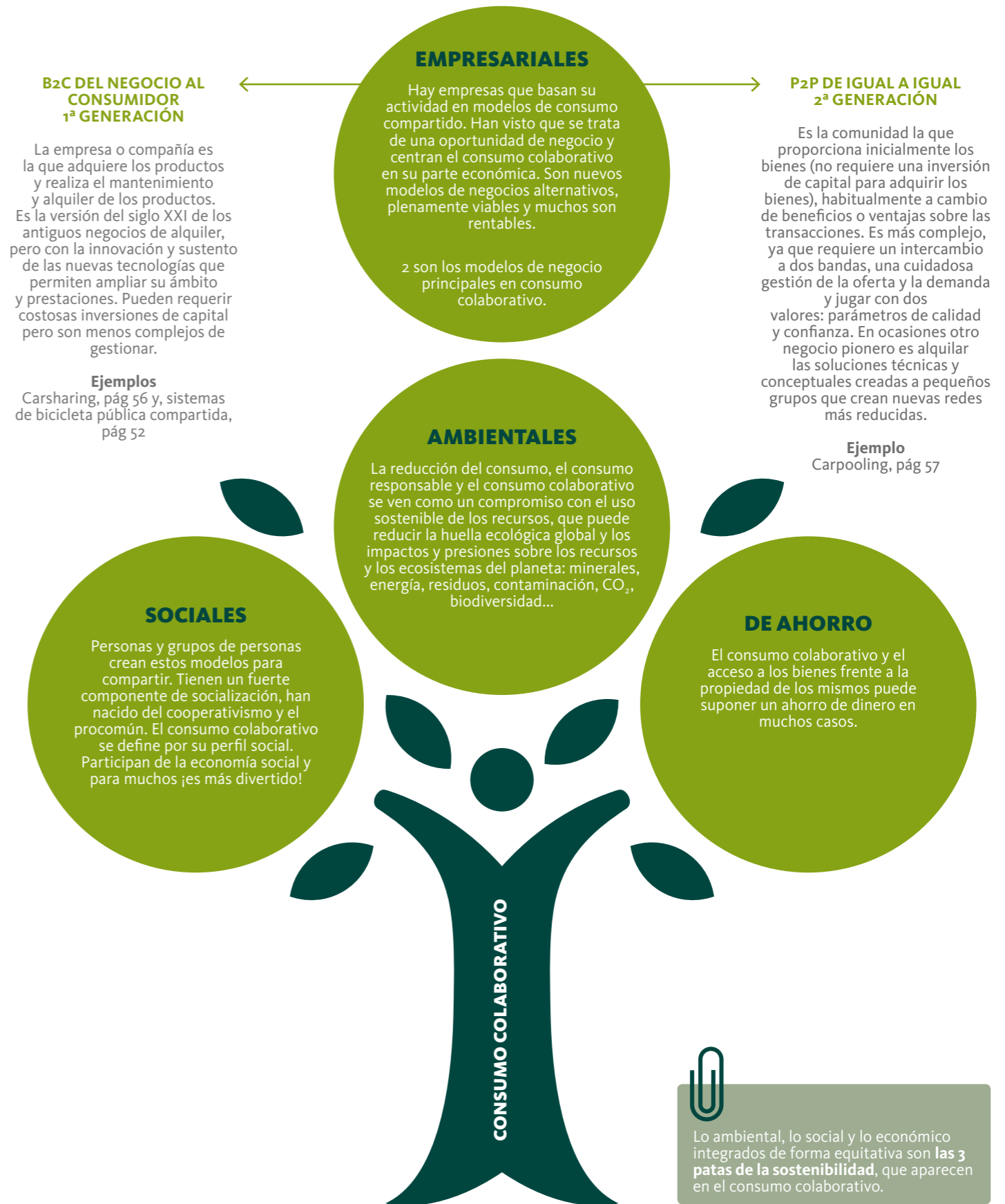
Varios son los factores necesarios para el consumo colaborativo. De una parte el bien común, como concepto que debe superar la barreras que se le atribuyen en cuanto a que los bienes gestionados de forma colectiva corren el riesgo de ser destruidos y es necesaria una estricta regulación para

ellos. De otra, los bienes o productos ociosos, que se utilizan muy poco y están almacenados la mayor parte de su vida, y a los que el consumo colaborativo puede devolver la vida y el uso. La tecnología es imprescindible y optimiza la localización de los recursos y permite reunir o agregar personas con

intereses comunes capaces de construir comunidades interesadas y sistemas de pago o intercambio. La confianza o reputación entre esos usuarios es el ingrediente esencial final para permitir un volumen de gente que haga viable la iniciativa. Estas cuentan con sistemas de referencias y comenta-

rios que influyen en la toma de decisiones y la actitud de otros usuarios a la hora de compartir el bien de alguna de las maneras posibles.

La motivaciones que conforman la copa del árbol del consumo colaborativo pueden ser muy distintas. Todas ellas pueden darnos buena sombra y juntas se refuerzan. Cubre un amplio espectro, desde la ideología hasta la necesidad.



¡Te lo cambio! No tires y no guardes: intercambia y comparte

Las iniciativas de trueque, intercambio y regalo de productos, tanto globales a través de internet como en mercados locales, combinadas con monedas sociales locales y bancos de tiempos están teniendo un desarrollo extraordinario. Es posible encontrar cientos de ellas. En la página opuesta hemos recogido unas pocas iniciativas específicamente de trueque a título de ejemplo. Busca la tuya. Las que más te interesen por cercanía, enfoque o filosofía.



www.truekeweb.com - Web gratuita de intercambios • www.truekenet.com - La red de trueque en internet • <http://mercats-intercanvi.blogspot.com.es> • <http://www.intercanvis.org> • <http://cambiados.es> • <https://www.communityexchange.org> - Organizaciones que forman parte del Community Exchange System (CES) en las que se practica el trueque e intercambio de favores • <http://www.truequebook.es> - Trueque de material escolar • <http://www.cadenadecambios.com> - Consigue lo que quieres con lo que ya no necesitas • <http://yonolotiro.es> - Mercado de intercambio en Navarra • <http://www.changebook.es> - El sitio para el intercambio de libros de texto • <http://www.quierocambiarlo.com> - La web de los reyes del trueque • <http://www.etruekko.com> - Tu red de intercambio • <http://www.creciclando.com> - Red de intercambio de ropa, juguetes, accesorios para bebés, niños y premamás • <http://www.trocobuy.com> - Préstamo entre empresas: venderás más, comprarás mejor • <http://www.truequezaragoza.blogspot.com.es> - Mercados de trueque en Zaragoza • <http://blog.xarxaeco.org> - Xarsa d'intercanvi amb moneda social • <http://intercanvis.net/xaingra> - Xarxa d'Intercanvis de Gràcia (Xaingra) • <http://laredina.foroactivo.com> - La Redina Berciana: red de intercambio de objetos, labores y conocimientos en la comarca de El Bierzo • <http://letsuenca.Ofees.net/eacuenca/> - Economía Alternativa Cuenca. Moneda Alternativa e Intercambio Local • <http://apoyomutuotoledo.blogspot.com.es> - Consumo colaborativo en Toledo • <http://trocasec.wordpress.com> - Xarxa d'intercanvis de Poble Sec • <http://contrueque.com> - Anuncios clasificados de trueque • <http://www.arratiatrueque.org> - Portal de trueque de la Mancomunidad de Arratia (Bizkaia) • <http://ecosecha.blogspot.com.es> - Banco de Intercambio de Semillas. Un proyecto de Ecosecha-Intermediae • <http://www.cor-trueque.org> - Asociación de trueque de Baleares • <http://herrigune.org> - Mercado de objetos en desuso de Leioa • <http://dirurikgabeelkartea.wordpress.com> - Asociación Dirurik Gabe - Sin Dinero Elkartea • <http://www.abretesesamotrueque.com> - Tienda de trueque en Madrid • <http://www.telodoygratis.com> - Trueque y regalos online • <http://www.trocaferrol.org> - Red de trueque de Ferrol • <http://www.biotrueke.org> - El mercado on-line de segunda mano de Bilbao • <http://adelitamadrid.blogspot.com.es> - Adelita, red de trueque urbano de Madrid • <http://www.sepermuta.es> - Trueque de inmuebles • Burgos en trueque - <https://groups.google.com/forum/?hl=es&fromgroups#!forum/burgosenttrueque> • Rede de Troco da Corunha - <http://monedascomplementarias.pbworks.com/w/page/10179704/Rede%20de%20Troco%20da%20Corunha> • <http://www.truequear.com> - Portal para realizar trueques, intercambiar objetos, favores e información de manera gratuita • <http://vigotroca.arkipelagos.net> - Trueque en Vigo • <http://truequegetafe.wordpress.com> - Trueque en Getafe • <http://truequi.com> - Cambiar objetos y darles vida • <http://www.merka2sanmarcos.org> - Mercados de segunda mano (venta y trueque) de San Marcos • <http://nolotiro.org/es> - No lo tiro, te lo regalo (sin condiciones). Anuncios de regalos nuevos y de segunda mano • <http://intercanvis.net> - La web del intercanvis • <http://www.deixalleriadegirona.org> - Servei d'ofertes i demandes • Barcelona Freecycle - <http://es.groups.yahoo.com/group/Barcelona-Freecycle/> • <http://www.truekeweb.com> - Web gratuita de intercambio • <http://www.truekalo.com> - Tu red social para cambiar objetos • <http://reutil.net> - Reciclem Reutilitzant • <http://www.volstens.unmicroclima.com> - Per aconseguir i despendre's de coses • <http://www.loregalo.com> - Reutiliza, recicla, intercambia • <http://www.acambiode.com> - Gestión de compras, proveedores e intercambios para empresas de España con apartado de intercambios B2B • <http://intercanvis.sants.org> - Xarxa d'intercanvi de Sants • <http://www.trocalcudia.blogspot.com.es> - Fira de'Intercanvi del'Alcúdia • infinidad de iniciativas de intercambio de libros • y muchos más.

La apuesta por el productor cercano, de temporada y ecológico

Los grupos de consumo son una forma de consumo responsable que se constituye como alternativa a los actuales canales de distribución de productos. Son grupos de consumidores que reclaman productos de calidad, a buen precio, producidos cerca del lugar donde se van a consumir, directamente del productor sin pasar por intermediarios, de temporada y ecológicos. Y se organizan para conseguirlos.

▶ VER TAMBIÉN "AGRICULTURA ECOLÓGICA" (PÁG 78-79)



Volver a la relación directa con el agricultor

Los grupos y cooperativas de consumo son conjuntos de personas que se unen para adquirir colectivamente diferentes productos. Son grupos autogestionados, que se organizan de forma autónoma y horizontal y realizan directamente pedidos periódicos y regulares a los productores integrados en el grupo. Organizan y realizan el reparto con diferente fórmulas adaptadas a su estructura y necesidades.

Son más habituales para productos de alimentación, pero pueden también satisfacer más necesidades: aseo personal, limpieza de la casa, vestido... Y dentro de la alimentación lo más frecuente es para alimentos frescos (verduras, hortalizas, fruta, carne) y productos de comercio justo (azúcar, café, cacao...) no disponibles en nuestro entorno y que en este caso se traen de lejos

pero con condiciones que garantizan un trato justo a sus productores.

En la infografía puedes encontrar las características de los grupos de consumo, que se fundamentan en el contacto directo con el productor que suministra directamente sin intermediarios productos de calidad, locales y de proximidad, de temporada y en ocasiones de agricultura ecológica, en una relación directa que beneficia a las personas, al territorio y al medio ambiente. Nos permite saber qué comemos y cómo se ha producido y fomentar la economía local.

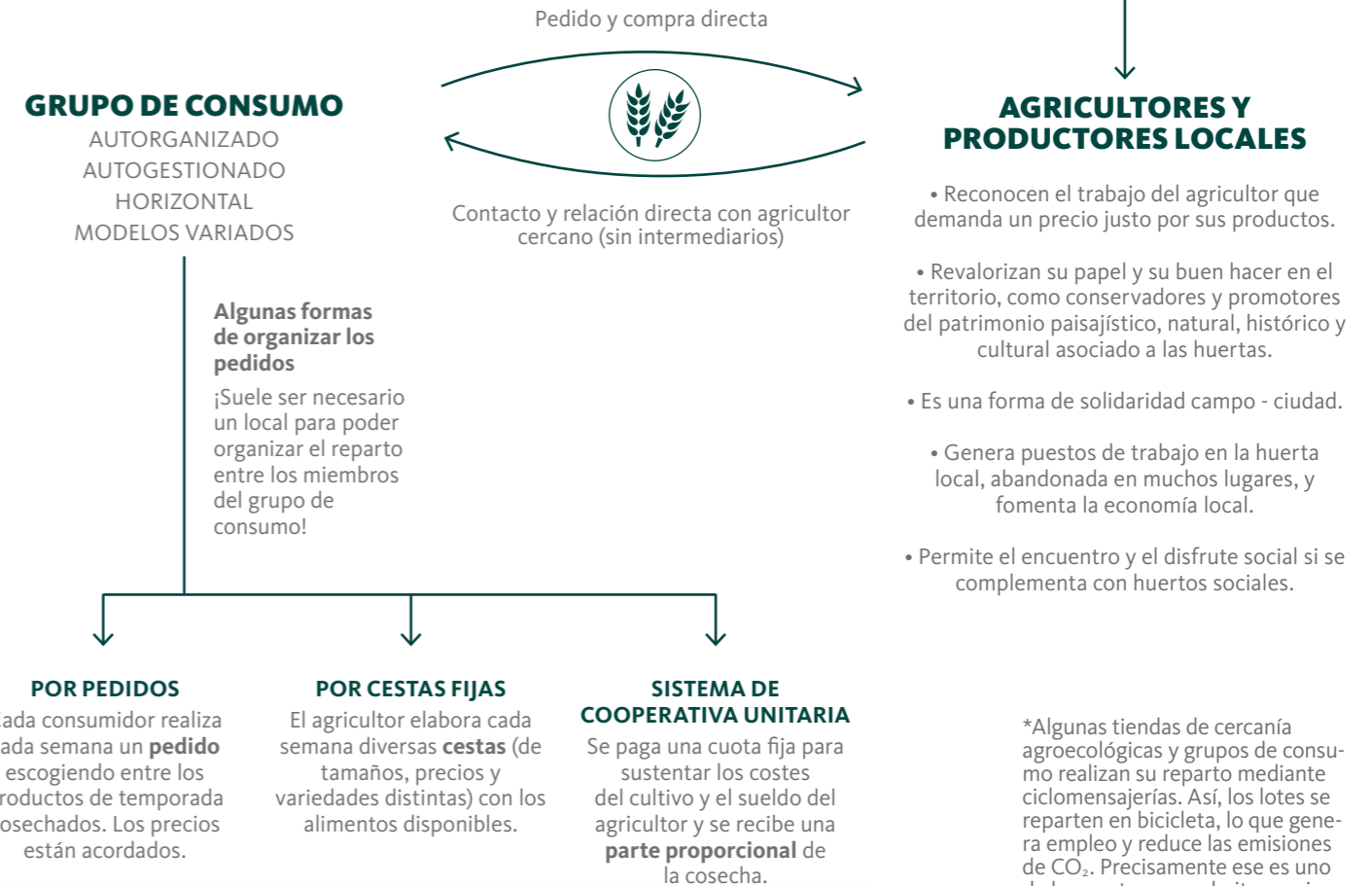
Además de la salud y el medio ambiente, la soberanía alimentaria es una de las razones colectivas por la que muchas personas se interesan por los grupos de consumo. Investiga en internet qué es.



Busca grupos o cooperativas de consumo en tu entorno. Te puede ayudar esta web: <http://www.ecoagricultor.com/grupos-de-consumo/>

Podéis incluso animaros a crear uno. Ecologistas en Acción te cuenta cómo aquí: http://www.ecologistasenaccion.org/IMG/pdf/triptico_grupos_consumo_2009.pdf

Recuperación y uso de variedades locales , adaptadas al clima y suelo de cada zona y que son un gran patrimonio genético	Circuito corto: reducido transporte*, almacenamiento y logística y menores emisiones de CO ₂	Cultivados o producidos en la cercanía del lugar de consumo	ALIMENTOS LOCALES Y DE PROXIMIDAD	ALIMENTOS DE TEMPORADA	Alimentos frescos , madurados en la planta o en el árbol y cosechados en el punto óptimo de maduración . No sufren largos periodos de almacenamiento y maduración en cámaras frigoríficas.
Muchos están certificados como alimentos de agricultura ecológica. Si no lo están, en general el productor asegura que se han cultivado y producido sin pesticidas de síntesis química, agroquímicos, ni productos contaminantes para el medio ambiente o los consumidores.			ALIMENTOS DE AGRICULTURA ECOLÓGICA (en muchos casos)	ALIMENTOS DE CALIDAD	Sabrosos y saludables



Quienes no quieren constituirse en grupos de consumo tienen algunas otras iniciativas que acercan al público general algunos de estos productos.

TIENDAS DE CERCANÍA O PROXIMIDAD y MERCADOS AGROECOLÓGICOS. (Ver pág 79)

Poner a las personas en el centro de la vida en vez de al dinero

En los bancos de tiempo el trabajo no tiene precio, no hay dinero por medio. Se intercambia nuestro máspreciado bien, el tiempo: las horas, que cada persona invierte en prestar servicios a unos y recibirlos de otros. La reciprocidad, la confianza y la colaboración son sus valores estrella y las personas construyen el tejido social de su comunidad mediante intercambios que crean vínculos humanos y sociales.

▶ VER TAMBIÉN "MONEDAS SOCIALES" (PÁG 72-73)

Un banco que maneja tiempo en vez de dinero

Los bancos de tiempo son sistemas económicos alternativos o paralelos, pero organizados, en los que un grupo de ciudadanos intercambia servicios sin que intervenga el dinero, que se ve sustituido por una moneda no convencional, en este caso el tiempo medido en horas.

El nombre de banco es adecuado, pues no se devuelve el servicio a quien nos lo ha dado (puede que no tenga nada que ofrecernos que nos interese), sino que disponemos de una cuenta con un saldo personal en el que se acumulan las horas de servicios ofrecidos y se traen las horas de servicios recibidos.

Esas horas podrán ser utilizadas en el futuro para solicitar o dar servicios a otro socio, una tercera persona.



SE DA CUANDO SE PUEDE Y SE RECIBE CUANDO SE NECESITA



LOS BANCOS DE TIEMPO VAN MUCHO MÁS ALLÁ QUE EL TRUEQUE: SON DIFUSOS (ACUMULO HORAS PARA RECIBIR DE UNA 3º PERSONA A LA QUE YO NO PRESTÉ EL SERVICIO) Y DIFERIDOS (NO TIENEN QUE COINCIDIR EN EL TIEMPO).

Busca en internet si hay un banco de tiempo cerca de tu localidad. Hay más de 300 en España. Conócelo y animate a inscribirte y visitarlo. Mira el amplísimo listado de intercambio de habilidades que proponen. ¡te sorprenderás de su enorme diversidad e interés!

www.vivirsinempleo.org
<http://adbd.org/>
<http://cronobank.org>

Bancos llenos de valores que mejoran la salud de nuestra sociedad

María Novo, catedrática de Educación Ambiental de la UNED y presidenta de Slow People cuenta en su bello libro "Espacio, espacio" el verdadero valor de los bancos de tiempo que trasciende al mero funcionamiento que hemos contado hasta ahora y que recogemos a continuación.

Los bancos de tiempo devuelven el protagonismo a las personas y las colocan de nuevo en el centro de las relaciones humanas y sociales, frente al mercado y el dinero.

El valor que se pone en juego son las habilidades y conocimientos de las personas, sus aptitudes y actitudes para compartirlas con otros y, en ese proceso, descubrir a otras personas, ayudarlas por el placer de hacerlo, como haríamos con un amigo, sin presión económica, y de restaurar y reforzar los lazos personales y comunitarios, hoy tan debilitados.

A través de ellos se puede crear tejido social y favorecer la integración y el sentimiento de pertenencia a la comunidad en una verdadera experiencia

de empoderamiento de la ciudadanía o si se prefiere de forma más sencilla, de redescubrir el sentido de la vecindad. Contribuyen además al desarrollo sostenible en la medida que impulsan la transformación social, potencian la autogestión de las personas y los colectivos y generan autosuficiencia de los sistemas locales, lo que los hace menos vulnerables y dependientes (ver movimiento en transición, p 32).

ASÍ FUNCIONA UN BANCO DE TIEMPO



AMBITO

Los Bdt suelen funcionar en un espacio determinado: barrio, municipio o comarca o en un cierto colectivo, un ámbito en que los usuarios puedan moverse y relacionarse con facilidad, a pesar de las posibilidades online presentes hoy en día.

Tú ofreces tus productos o servicios a cambio de horas de saldo y recibes el pago online o mediante un cheque físico que deja constancia del servicio realizado. Ese crédito en horas recibido lo puedes usar para adquirir el servicio que presta otro usuario o socio.

Al darte de alta sueles recibir un pequeño préstamo para iniciar la cuenta, un adelanto que se puede devolver al banco en servicios comunes, trabajos comunitarios o bienes útiles. Hay límites de endeudamiento, no puedes superar un número de horas. Si por algún motivo no se solicitan tus servicios se pueden devolver con los mismos mecanismos mencionados. También hay un límite en tu oferta de servicios, para que no los ofrezcas por encima de tus posibilidades.

Tomando el control de nuestro tiempo y el del planeta

La diversidad de movimientos Slow (lento) pretende “calmar” las actividades humanas, hacernos capaces de reapropiarnos de nuestro tiempo, aprender a vivir con el ritmo adecuado en cada momento (a veces rápido pero también lento y con sosiego interior) y adecuarnos al de la naturaleza de la que formamos parte.

▶ VER TAMBIÉN “BANCOS DE TIEMPO” (PÁG 68-69)

Slow Food, el comienzo del movimiento Slow

El movimiento Slow Food surgió en Italia ante la apertura de un establecimiento de fast food en un emblemático lugar de Roma en el año 1986, como oposición casi alegórica del periodista Carlo Petrini y un grupo de amigos a un modo de vida basado en la prisa y en la comida rápida, constituyéndose como movimiento en Italia en 1989 y extendiéndose después por numerosos países.

Este movimiento propugna una alimentación buena, sana y placentera. Quiere producir, distribuir y consumir alimentos teniendo en cuenta ante todo la calidad. Y esto implica muchas cosas.

En primer lugar, alimentos de calidad frente a cantidad. En muchos casos de agricultura ecológica, con cuidado en la ausencia de sustancias nocivas, y de carácter artesano. Que en su cultivo y producción defiendan, ayuden a conservar y promuevan la biodiversidad silvestre, de recuperación y promoción de variedades agrícolas autóctonas y el paisaje secular al que han dado lugar.

En segundo lugar, la garantía de la tradición agrícola local y de las culturas locales que la sustentan, vinculando a los productores locales con los consumidores (se conocen en muchos casos) y apostando por modelos de producción y comercialización que hagan viable y sostenible a largo plazo esa producción. También apostando por la cercanía

entre el lugar de producción y consumo del producto, por motivos ecológicos e ideológicos.

Por último, siguiendo la filosofía general de los movimientos Slow (no solo Slow Food), quiere que sean las personas las que manejen el tiempo y no al revés, que tomemos conciencia de él y nos adueñemos de nuestro propio periplo vital, en una vida plena y desacelerada. Por ello dedican tiempo a comer despacio, compartiéndolo intensamente con otras personas y disfrutándolo al máximo, por ejemplo a través de sus grupos locales, los “Convivium”. Más de 80.000 miembros en 50 países están organizados en 800 “convivia” (el plural de “convivium”)

SI FUÉRAMOS CAPACES DE CONSUMIR RECURSOS Y PRODUCIR DESECHOS A UNA VELOCIDAD E INTENSIDAD MUCHO MENOR QUE NUESTRA DERROCHADORA Y ACELERADA SOCIEDAD ACTUAL, NUESTRA SALUD Y LA DEL PLANETA MEJORARÍAN.

Slow Cities, ciudades lentas que os quiero lentas

La ciudad lenta también se inventó en Italia (cittaslow) y al igual que Slow Food quiere desarrollar unos principios de calidad de vida ligados a la lentitud.

El Manifiesto de las Ciudades Lentas lanza el reto a ciudadanos y gestores de “darse tiempo para construir calidad en todos los sectores de la vida civil, ralentizando el ritmo y combatiendo la prisa, para disfrutar ahora y siempre del sabor, el color y el perfume de las ciudades del mundo”.

Este poético objetivo se expresa de muchas maneras y muchas formas son posibles. Estas ciudades buscan el bienestar de sus habitantes y visitantes por ejemplo a través de la recuperación de espacios públicos para la bicicleta, el peatón y los niños, los entornos sonoros agradables sin ruido, la promoción del pequeño comercio de cercanía y los productos autóctonos, la facilitación de tiempos y espacios para la vida familiar y personal y la conciliación de la misma con los “tempos” profesionales.

Las Slow Cities deben manifestar su intención y cumplir unos requisitos mínimos en la esfera de su política ambiental, disponer de unos parámetros de calidad urbana e indicadores de calidad de vida positivos, desarrollar prácticas sostenibles en la gestión económica, ambiental y social, disponer de un mínimo de infraestructuras y tecnologías y

facilitar el mundo de las relaciones entre las personas. Sus reglas del juego están en torno a un modo de habitar el mundo ecológico y beneficioso para las personas que piensa en las generaciones futuras y que está a favor de todos y no de unos cuantos.

Estas ciudades deben alcanzar la capacidad de compartir y encontrar su propia identidad y paisaje urbano y que resulte perceptible desde el exterior (para el turista) y apreciado desde el interior (el ciudadano habitante), en una ciudad que sobre todo favorezca a través de su lentitud el encuentro, con uno mismo, y con los demás.

En España, tenemos ejemplos de Ciudades Lentas en Begur, Bigastro, Lekeitio, Mungia, Pals y Rubielos de Mora.



Aquí tienes unas webs para comenzar a explorar los diversos movimientos Slow. Disfrútalas lentamente:

- www.slowfood.com (inglés)
- www.slowfood.es
- www.cittaslow.es (Red Estatal de Municipios por la Calidad de Vida)
- www.slowmovement.com (inglés)
- www.slowpeople.org

Restaurantes kilómetro cero

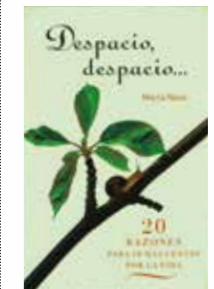
Están avalados por un Convivium Slow Food cercano y cumplen unos rigurosos criterios que hay que renovar cada año, como que en la carta haya al menos 5 platos que cumplen los requisitos km 0 (más de 40% ingredientes locales de compra directa al productor a menos de 100 km) y más de 5 productos SlowFood (cercaños o ecológicos), entre otros muchos.

<http://cocineros.slowfood.es/>

Elige tu modo de vida slow:

- Slow Food,
- Slow Living,
- Slow Cities,
- Slow Books,
- Slow People,
- Slow Money
- Slow Travel,
- Slow Sex
- Slow Schools,
- Slow...

Despacio, despacio: 20 razones para ir más lentos por la vida.



María Novo. Editorial Obelisco, 2010. También en e-book.

Una pequeña joya de la profesora María Novo y presidenta de SlowPeople del que hemos extractado aquí algunas ideas



Otra moneda es posible

Las llamadas monedas sociales son una herramienta más del consumo colaborativo. Para sus impulsores refuerzan lo local y la economía de las cortas distancias, cargadas de beneficios ambientales; estrechan los lazos comunitarios, germen de salud social; hacen tomar conciencia del consumismo que agota los recursos del planeta, lo contamina y nos enferma. Por último, priman la economía real frente a la especulación financiera.

▶ VER TAMBIÉN “CONSUMO COLABORATIVO” (PÁG 62)

Una moneda local y social es posible

Las monedas complementarias, sociales, locales, alternativas o comunitarias son una herramienta para el comercio y el intercambio de bienes y servicios en una zona delimitada o una comunidad reducida: grupo, barrio, pueblo, ciudad, provincia, etc.

Son monedas locales no respaldadas por los gobiernos. Por tanto no son de curso legal. No reemplazan a la moneda nacional convencional, sino que operan de forma complementaria en su ámbito y con fines eminentemente sociales, de donde deriva su nombre más correcto.

Al igual que otras iniciativas que estamos viendo en este bloque, forman parte del consumo colaborativo y de los sistemas de intercambio local o comunitario (LETS, Local Exchange Trading System, en inglés) y están floreciendo con la crisis.

Suelen estar impulsadas y gestionadas por una red de actores locales (personas, grupos, asociaciones...) que promueven una carta de valores sociales, ambientales, de proximidad, solidaridad y participación.

Julio Gisbert distingue entre las monedas complementarias, que conviven con el euro, se pueden cambiar, y buscan dinamizar la economía local y crear empleo y las alternativas, que mantienen sinergias con colectivos ecologistas y tienen un matiz anticapitalista.

Hasta ahora colectivos sociales, bancos de tiempo o cooperativas de consumo han sido los principales impulsores de estas iniciativas, pero algunas instituciones, como Ayuntamientos van a apoyarlas, como ya sucede en otros países. Algunas iniciativas de transición (ver página 32) han puesto en marcha sus monedas sociales como una forma más de resiliencia local. Se calcula que puede haber más de 50 monedas sociales en España y surgen otras nuevas continuamente.

Los tipos posibles de moneda social son muy diferentes según su origen, historia, proceso en que se desarrollan, alcance o modelo organizativo (en la tabla puedes ver algunos tipos de funcionamiento). El concepto fue acuñado por Bernard Lietaer, ingeniero y economista belga experto en sistemas monetarios.

La monedas locales pueden emitirse como papel o como cartillas o tarjetas monedero que facilitan su utilización práctica.



En la excelente web www.vivirsinempleo.org de Julio Gisbert, se recoge información sobre bancos de tiempo, consumo colaborativo, trueque e intercambio y ofrece amplia información y numerosos enlaces actualizados a monedas sociales.



Foto: Ecoseny, la moneda social del Montseny - Ecoseny.net

ALGUNOS TIPOS DE MONEDAS COMPLEMENTARIAS SOCIALES

BANCOS DE TIEMPO

Es un sistema de intercambio de servicios, al margen del dinero oficial. La unidad utilizada es el tiempo, la hora (ver página 68). Los participantes tienen saldo positivo o negativo según han dado o recibido más servicios y la suma total de los saldos de tiempo de los socios es siempre cero.

BONOS BASADOS EN LA DIVISA OFICIAL

La moneda local se compra en euros (en general, 1€ = 1 moneda local). Se usa en comercios locales y el comerciante o usuario siempre puede recuperar sus euros, o un porcentaje de su valor (por ejemplo el 95%).

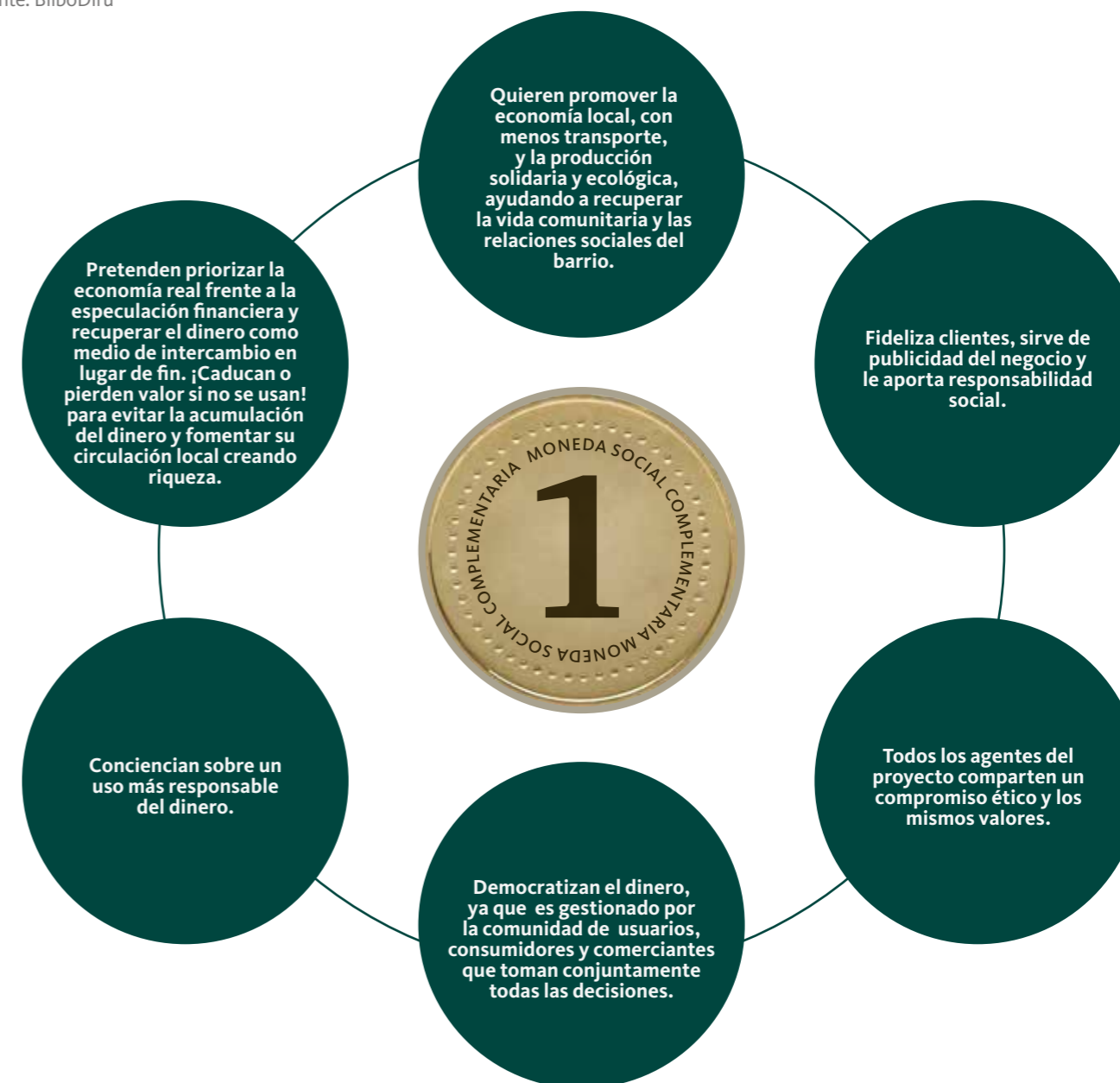
CÍRCULOS DE COOPERACIÓN

Son similares a los bancos de tiempo pero incluyen productos en la oferta de intercambio. La unidad utilizada es ya una moneda local y se utilizan entre los integrantes del círculo. El saldo total también es o.

MODELOS MIXTOS

Conjuga aspectos de los círculos de cooperación y los bonos basados en divisa oficial. La moneda social es adquirida en euros pero después no puede reconvertirse.

Fuente: BilboDiru



Algunas monedas complementarias en el estado español y otros países

Eco (Alt Congost, Montseny) <http://ecoaltcongost.org/>

Turuta (Vilanova i la Geltrú) <http://elprojecteturuta.blogspot.com.es/>

Puma (Sevilla) <http://monedasocialpuma.wordpress.com/>

Zoquito (Jerez de la Frontera) <http://www.zoquito.org>

Mora (Sierra Norte de Madrid) <http://lamorasianorte.org/>

Boniato (KonsumoResponsable) <http://www.konsumoresponsable.coop>

Sol Violette (Toulouse, Francia) <http://www.sol-violette.fr/>

Bristol Pound (Bristol, UK) <http://bristolpound.org/>

Ecoseny (Montseny) <http://ecoseny.net/>

Alimentación, salud y medio ambiente

“Las causas de nuestra
impregnación corporal por
compuestos tóxicos persistentes
son socioambientales,
la naturaleza de la
contaminación es en gran
medida socioecológica... “La
contaminación interna es la
factura que estamos pagando
por la forma en la que vivimos”

MIQUEL PORTA

Catedrático de Medicina Preventiva
y Salud Pública. Epidemiólogo.
Investigador del IMIM

¿Cuánta contaminación interna soportamos?

La contaminación interna. Así denomina Miquel Porta y sus colaboradores a los compuestos tóxicos persistentes que todos nosotros acumulamos en nuestro organismo. La contaminación que está fuera, en el medio ambiente, también está dentro de nosotros, en nuestros cuerpos. No tenemos barreras inexpugnables que nos aislen de ella. Esos contaminantes persistentes se magnifican en los ecosistemas y la cadena alimentaria y, a través de lo que respiramos, bebemos y comemos se acumulan en nosotros a lo largo del tiempo y generan enfermedades ¿Hasta dónde estamos dispuestos a convivir con ellos?

Desde la revolución industrial y sobre todo desde la década de los años 50 del siglo XX se han producido, comercializado y usado un número cada vez mayor de productos químicos sintéticos. Su uso ha proporcionado indudables beneficios y mejoras en la calidad de vida. El crecimiento urbano, las actividades agrícolas e industriales han generado gran cantidad de agentes o residuos químicos contaminantes que se han vertido y eliminado a la atmósfera, el agua o el suelo y que se han incorporado a los ecosistemas. Una parte de ellos son compuestos tóxicos y muy persistentes debido a sus características físico-químicas: son los compuestos tóxicos persistentes (CTP), a los que ya dedicamos un capítulo amplio en el Observatorio de Salud y Medio Ambiente DKV Seguros nº 1 (ver referencia en pág. 102). Entre ellos se encuentra un subgrupo, los COP, compuestos orgánicos persistentes, resistentes a la degradación biológica, química y fotolítica, formados por carbono, hidrógeno y, en muchos casos, cloro. Son muy reactivos, oxidantes y lipofílicos, (se acumulan en las grasas). Se concentran en los ecosistemas, se biomagnifican en la cadena trófica y se bioacumulan en los organismos a lo largo de tiempo, suponiendo una exposición crónica de fondo continua a dosis relativamente bajas que van acumulándose, con efectos en la salud.

Si bien varias son las vías de exposición (ver infografía), más del 97% de los niveles corporales de CTP de un ciudadano medio de los países desarrollados se deben a la contaminación alimentaria, fundamentalmente a través de las grasas animales y alimentos grasos, desde los que pasan a nuestro cuerpo. Cuando se realizan determinaciones en diversos tejidos (sangre, placenta..) se comprueba que, en mayor o menor medida, el 100% de la población tienen una impregnación corporal de varios o muchos de ellos.

Hay ya evidencia científica de cómo estos COP y CTP tienen un papel causal en la acumulación de alteraciones genéticas y epigenéticas que se dan en enfermedades de causa compleja en la que interviene el medio ambiente. La amplia distribución en la población de algunos CTP explica una parte importante de la carga social que suponen hoy las enfermedades más frecuentes. A largo plazo y en combinación con otros factores contribuyen a causar trastornos clínicos y socialmente relevantes (ver infografía).

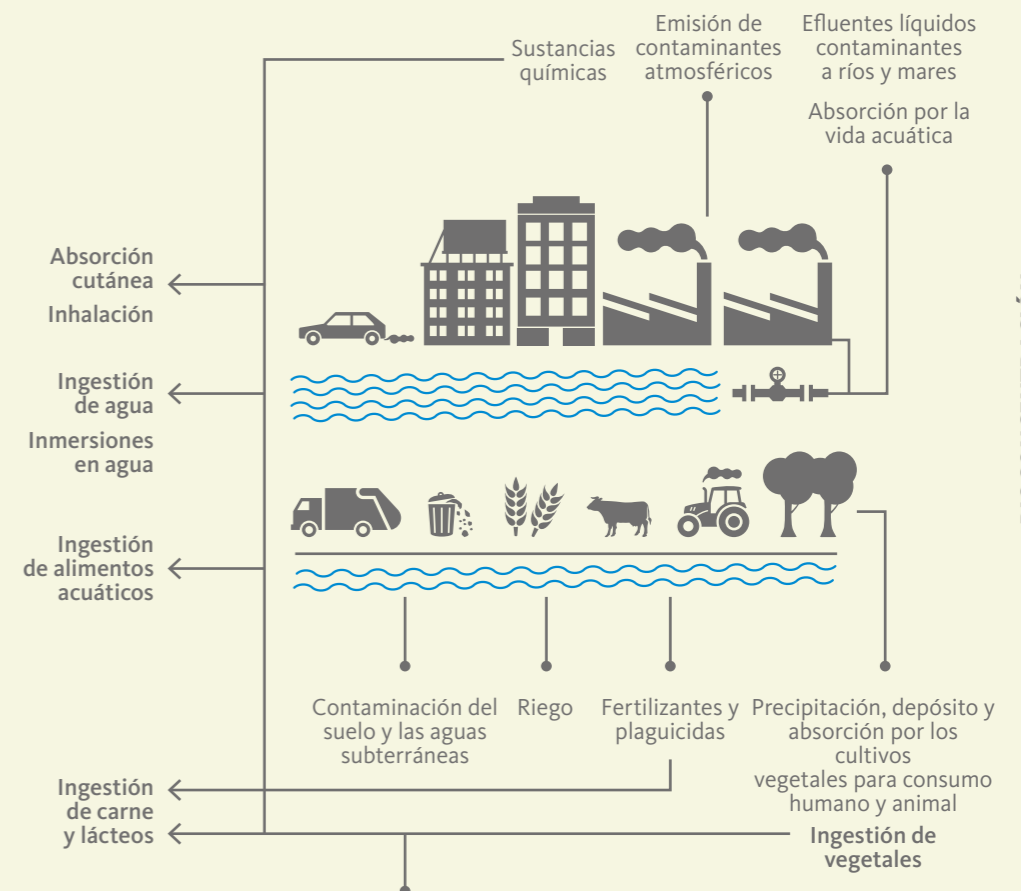
Los compuestos tóxicos persistentes son una metáfora de nuestra forma de vida y organización social. La solución es compleja pero apenas hay salida individual, solo colectiva, comenzando a impulsar cambios económicos,

socioculturales de calado y sistemas de protección ambiental y de salud pública poderosos (políticas, en definitiva) que consigan disminuir la contaminación individual y colectiva en el medio ambiente y en los cuerpos de nuestros nietos. Nosotros, ya los llevamos puestos. ¿Nos interesa? El tema rebasa pues las sencillas iniciativas colectivas de innovación en salud y medio ambiente de esta publicación, pero no queríamos dejar de recordarlo, y dar alguna sencilla opción desde lo colectivo que refuerce dichas políticas y nuestras elecciones como consumidores más responsables.



Una referencia indispensable **Nuestra contaminación interna. Concentraciones de compuestos tóxicos persistentes en la población española.** Miquel Porta, Elisa Puigdomènech y Ferran Ballester (eds). Los libros de la Catarata, 2009

VÍAS DE EXPOSICIÓN



BIOACUMULACIÓN

Proceso por el que un organismo vivo absorbe y almacena en sus tejidos biológicos un contaminante. Los CTP y especialmente los COP con cloro son lipofílicos y se almacenan en las grasas y tejidos con muchos lípidos, como el sistema nervioso.

BIOMAGNIFICACIÓN

Aumento de las concentraciones de un contaminante a medida que se va subiendo en la cadena trófica. El nivel superior de la cadena alimentaria lo ocupamos los humanos.

MECANISMO DE ACTUACIÓN

En general, alteran el funcionamiento de los genes: genotoxicidad indirecta y epigenética

ALGUNOS COMPUESTOS ORGÁNICOS PERSISTENTES

- PCB** Bifenilos policlorados
Aislante de transformadores
- HCB** Hexaclorobenceno
- DIOXINAS** Generadas en la combustión de plásticos
- DDT** Diclorodifeniltricloroetano
Pesticida prohibido en 1977
- DDE** Diclorodifeniltricloroetileno
Metabolito del DDT
- γ-HCH** Hexaclorociclohexano (lindano)
Insecticida



ENFERMEDADES Y PROCESOS EN QUE JUEGAN UN PAPEL LOS COP

- NEUROTÓXICOS:** enfermedades neurológicas como **Parkinson** y **Alzheimer**
- ASMA**
- INMUNOSUPRESORES** y otras alteraciones **INMUNOLÓGICAS**
- DISRUPTORES ENDOCRINOS:** Infertilidad, endometriosis
- OBESIDAD** (son "obesógenos" ambientales)
Promotores tumorales y **CANCERÍGENOS**
- HEPATOTÓXICOS**
- DIABETES 2** (x 3 riesgo en personas con altos niveles de COP frente a las que tienen bajos niveles)
- Problemas de **DESARROLLO** y **APRENDIZAJE** en niños
- MALFORMACIONES CONGÉNITAS**

Acércate a tiendas agroecológicas, locales y a granel

Todos hemos oído hablar de la agricultura y la ganadería ecológica. Grupos y cooperativas de consumo con frecuencia distribuyen productos ecológicos. Aquí te refrescamos algunos conceptos y te ofrecemos sugerencias para conseguir esos productos en el caso de que no estés en un grupo de consumo. Muchos puntos de venta, mercados agroecológicos, tiendas de proximidad y a granel están surgiendo o resurgiendo y nos ofrecen estos productos.

▶ VER TAMBIÉN "GRUPOS DE CONSUMO" (PÁG 66-67)

Agricultura ecológica, un plus para los sentidos, la salud y la naturaleza

La agricultura ecológica es un sistema agrario que utiliza técnicas que mejoran y conservan el suelo y los ecosistemas, proporcionando alimentos de máxima calidad nutritiva y sensorial a la par que respeta el medio ambiente, sin la utilización de productos químicos de síntesis como fertilizantes y plaguicidas. También se preocupa de la mejor utilización de los recursos locales, potenciando las culturas rurales y los valores éticos del desarrollo rural y la calidad de vida.

La fertilidad del suelo se obtiene gracias a abonos y residuos orgánicos y la alternancia de cultivos como leguminosas en planes de cultivos de varios años. El control de plagas, enfermedades y malas hierbas se logra mediante el equilibrio de nutrientes en el suelo, sucesiones de cultivos adecuadas y respetando y favoreciendo un ecosistema próximo a las parcelas en que puedan vivir los enemigos naturales de las plagas. Usa técnicas tradicionales y también las más modernas tecnologías y conocimiento. En

el caso de la ganadería además se preocupa especialmente por el bienestar animal.

La agricultura ecológica (también llamada orgánica, en el ámbito anglosajón y francés y biológica en el germano) está protegida, amparada, regulada y controlada por una normativa comunitaria, estatal y de cada comunidad autónoma que realiza estrictos controles sobre los métodos de producción y la calidad de las producciones. Los alimentos así producidos se identifican mediante un logotipo que asegura que el producto responde a todas esas exigencias de la legislación.

Los productos certificados por la agricultura ecológica tienen excelentes características organolépticas y texturales, proporcionan más nutrientes y en mejores proporciones y contienen menores cantidades de sustancias no deseables para nuestra salud (nitratos, residuos de antibióticos, pesticidas y fertilizantes sintéticos...) Entre 2011 y principios de 2013, el gasto en productos ecológicos ha aumentado un 6,26% en el mundo

y un 7% en España. España es el 7º consumidor europeo y el 10º mundial de productos ecológicos, con un mercado de 965 millones de euros anuales (gasto medio de 21€ persona/año, frente a 177€/año de los suizos, por ejemplo). El 75% de la producción ecológica española se dedica a la exportación y el 35% de todos los alimentos ecológicos que se consumen en Europa proceden de España (fuente: Evocaría, Asociación Valor Ecológico, 2013). La mejor combinación para la salud y el medio ambiente: productos cercanos, locales y ecológicos. Te damos pistas para encontrarlos.



Puntos de venta, cada vez más cerca

En las páginas web de los Comités y Consejos reguladores de Agricultura Ecológica de tu comunidad autónoma puedes encontrar con frecuencia una relación no solo de productores y comercializadores, sino de puntos de venta, que va desde tiendas específicas de productos ecológicos, puestos de mercados y tiendas que combinan ecológicos y convencionales, grandes superficies que disponen de ellos, etc. Consúltalas, busca la más cercana a tu casa y visítala para conocer los productos de que dispone

Mercados locales agroecológicos, apuesta colectiva

Son mercados periódicos ambulantes que ofrecen específicamente productos de agricultura ecológica, de proximidad y de temporada al público general. Tienen lugar con cierta periodicidad (semanal, quincenal, mensual) en diferentes barrios o localidades y a ellos acuden los productores locales de agricultura ecológica.



Busca el más cercano a tu barrio o localidad y su calendario.



INTERESANTE
SEAE Sociedad Española de Agricultura Ecológica y Agroecología
www.agroecologia.net

- Tratan de crear conciencia social en torno al consumo sostenible y respetuoso con el medio ambiente, creando una nueva forma de consumo y de acceso a los productos por parte del consumidor, adquiriendo directamente del granjero o del productor agrícola.
- Quiere facilitar a los ciudadanos el acceso a las cualidades del producto del campo y la venta directa por parte del productor.
- Se constituyen como herramienta de promoción de hábitos de consumo responsable entre la ciudadanía, dando a conocer y ofreciendo productos ecológicos locales y de temporada, con un precio justo tanto para el productor como para el consumidor.
- Permiten dar respuesta a la demanda de una sociedad que opta por un comportamiento socialmente más comprometido o por un producto menos transformado.
- Sirven de punto de encuentro entre los productores y consumidores y entre los propios productores para el intercambio de experiencias, inquietudes y necesidades, intentando consolidar una red de trabajo y comunicación, funcional y dinámica. (extraído y adaptado del Reglamento Regulador Municipal de la Muestra Local Agroecológica de Zaragoza, 2013)

Tiendas de cercanía o proximidad

Son tiendas cuya filosofía es también ofrecer a los consumidores productos de calidad, sabrosos y saludables, de temporada y producidos cerca del lugar donde son consumidos, directamente del productor, sin intermediarios. Pueden tener productos ecológicos, y también convencionales. En ocasiones son tiendas km 0, que indican el origen del producto y los km que ha recorrido la mercancía hasta llegar al punto de venta.

Nuevas tiendas a granel

Las antaño generalizadas tiendas de venta de productos secos a granel (legumbres, arroz, especias, harina, azúcar) casi han desaparecido. Junto a las que perviven, hoy surgen iniciativas que conjugan la venta a granel en modernos dispensadores con la proximidad y lo ecológico. Apuestan por una reducción del envasado, sobre todo plástico, por la variedad, los productos cercanos y biológicos (aunque no exclusivamente), y permiten ajustar la dosis de compra a las necesidades de todos, por ejemplo cantidades más pequeñas.

¿Comemos juntos sabroso, saludable y sostenible?

Comedores escolares ecológicos impulsados por asociaciones de madres y padres, ONG, o consejerías de medio ambiente y/o agricultura; comedores universitarios sostenibles en universidades responsables; catering ecológicos y de comercio justo; restaurantes con productos ecológicos o SlowFood km 0... tratan de proporcionar una restauración colectiva que sea a la vez de calidad, saludable y sostenible. Comida rica, buena para nuestra salud y la del planeta. Conozcamos alguna iniciativa de comedores sostenibles.

▶ VER TAMBIÉN "AGRICULTURA ECOLÓGICA" (PÁG 78-79)

Muchas personas y familias buscan alimentarse mejor, con productos de calidad, saludables, ricos, próximos, de temporada, que mejoren el empleo local, el desarrollo rural cercano, sean justos, ecológicos y tengan un bajo impacto en el medio ambiente. A la vez desean que sean un factor promotor de la salud y preventivo de la enfermedad: cardiosaludable, evite la obesidad, etc. Incluso en plena crisis, con el regreso al "tuper" con comida de casa, por motivos económicos y de salud, así como con muchas familias que precisan de la ayuda de los bancos de alimentos, España ha aumentado un 7% su gasto en productos ecológicos entre 2011 y 2013.

En el modo de vida actual nos toca comer muchas veces fuera de casa (en el trabajo, el colegio, la universidad, el ocio...) Esa inquietud individual también ha trascendido a lo colectivo y ya se está planteando una restauración colectiva de calidad, saludable y sostenible.

Así, han surgido iniciativas como los comedores escolares sostenibles, que buscan trasladar esas inquietudes de la familia al centro educativo, para dar una alimentación más saludable a nuestros hijos, que mejore la calidad y la sostenibilidad de lo que comen en el

colegio. Muchos de ellos han nacido como comedores escolares ecológicos, para ir ampliando el concepto hasta sostenible, pues incluyen más aspectos que los de los alimentos ecológicos u orgánicos.

En el mismo sentido comienzan a ponerse en marcha comedores universitarios sostenibles, enmarcados en el concepto de universidades sostenibles. Te explicamos algunas de sus características en la página opuesta. Hemos desarrollado la tabla para los primeros pero es plenamente aplicable a los segundos.

Algunos hospitales han realizado experiencias piloto o jornadas concretas en que sus menús están creados a partir de alimentos ecológicos o locales.

Otras iniciativas de restauración colectiva sostenible son las empresas de catering sostenible, que incluyen aspectos de calidad, productos y servicios de economía social y solidaria, uso de alimentos ecológicos, de comercio justo, de temporada, proximidad, y productores locales o regionales y vajillas reutilizables o en el caso de no ser posible, recicladas, reciclables, biodegradables y compostables y una gestión adecuada de los residuos generados en todo el proceso

Un ejemplo de objetivos a alcanzar

Este es un ejemplo de objetivos reales planteados en algún comedor escolar ecológico. No ha de ser igual para cada sitio y en función de las peculiaridades del proyecto puede cambiar,

- 3/4 de los alimentos no precocinados ni pre congelados
- 1/2 alimentos de origen local o regional
- 1/3 alimentos certificados de agricultura ecológica
- La mayor parte de las frutas de temporada
- 10% de alimentos de comercio justo (azúcar, cacao...)
- Incorporación habitual de cereales y granos integrales: arroz, pan...
- No pescados en listas rojas de peligro de extinción
- Reducción del total de carne y la que se tome de más calidad.



ASÍ ES UN COMEDOR ESCOLAR SOSTENIBLE

DIMENSIÓN SALUDABLE - RICO Y SABROSO

PRODUCTOS DE CALIDAD Y MÁS SANOS

Los productos frescos y ecológicos son de gran calidad, más saludables, reciben menos pesticidas y fertilizantes sintéticos y aditivos y tienen mejores cualidades nutricionales.

ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE

Estos proyectos crean contextos facilitadores para una alimentación más saludable y equilibrada desde el punto de vista nutricional: más fruta, verdura, cereales, legumbres, menos grasas, azúcares y preparados cárnicos... Todo ello puede ser trabajado desde el ejemplo y la práctica cotidiana. Fomentar una dieta saludable que no contribuya a la obesidad es clave.

ALIMENTOS MÁS RICOS

El propio concepto del comedor ecológico influye en un tipo de preparación de los alimentos más saludable: menos alimentos preparados (que tienen más sal y conservantes), menos pre congelados, sustitución por alimentos diferentes de los estándares y más variados, preparación que mejora las cualidades de los alimentos: gusto, textura, aroma, color...

DIMENSIÓN SOSTENIBLE - DIMENSIÓN AMBIENTAL

AGRICULTURA ECOLÓGICA

Agricultura y ganadería ecológica certificada, respetando el medio ambiente, limitando los fertilizantes y pesticidas sintéticos y sin organismos genéticamente modificados.

DE TEMPORADA Y PROXIMIDAD

Alimentos frescos, adaptados a la zona, que reducen la huella de carbono por transporte, procesado y refrigeración. Fomenta la actividad económica local de los productores locales y da valor al empleo rural.

DE COMERCIO JUSTO

Productos como azúcar, cacao... solidarios con el Sur. Otros son de empresas de economía social que emplean personas en riesgo de exclusión social.

RESPECTUOSO CON EL MEDIO

Rechaza los materiales de usar y tirar. Cuida la reducción de envases y embalajes. Se reutilizan y reciclan los residuos generados. Usa tecnologías ahorradoras de agua y energía. Productos de limpieza con menos impacto.

DIMENSIÓN EDUCATIVA - DIMENSIÓN SOCIAL

INVOLUCRA A LA FAMILIA Y TODA LA COMUNIDAD EDUCATIVA

En ocasiones surgen como iniciativa a una alimentación más saludables para nuestros hijos desde las asociaciones de madres y padres, que toman un papel activo. Implica a toda la comunidad educativa. Otras, son impulsados por ONG o instituciones.

INTEGRACIÓN EDUCATIVA DE NUEVOS CONTENIDOS

Su puesta en marcha permite el tratamiento educativo en el aula y en el propio espacio del comedor de competencias de salud y medio ambiente de forma relevante y significativa para el alumnado y también de hábitos de consumo responsable.

MÁS EQUIDAD: SOCIALMENTE JUSTA

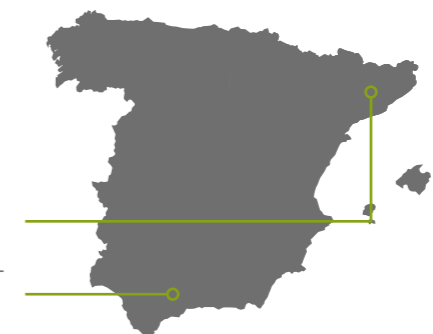
Permite el acceso de todas las personas a alimentos de más calidad, más saludables, mejor cocinados, mejores para el medio ambiente y que promueven la sostenibilidad desde lo local. Refuerza la cohesión social y combate la exclusión. Para los más comprometidos, reivindica la soberanía alimentaria.

Experiencias

Si se establecen acuerdos con productores de la zona, la gestión es asumida directamente por los padres o hay apoyo de algunos programas de la administración no son mucho más caros y son social, económica y ambientalmente muy beneficiosos.


- Menjadors escolars sostenibles (Catalunya)

- Programa "Ecoalimentación en comedores escolares: alimentos ecológicos para el consumo social en Andalucía"



El material didáctico "Comedores escolares ecológicos" de la ONG Entrepueblos aporta mucha información de apoyo para poner en marcha proyectos y propone infinidad de actividades didácticas con los escolares.

www.comedoresecológicos.org

A man and a woman, both wearing blue hard hats and white work shirts, are looking at a tablet computer together. They are standing in front of a large white wind turbine against a clear blue sky. The woman is pointing at the screen of the tablet. The background shows a green field at the bottom.

La economía, el empleo, y la compra verdes son saludables

“Es posible obtener resultados empresariales positivos y, al mismo tiempo, trabajar en la defensa del medioambiente y la salud de las personas”

LOURDES DEL MORAL.

Responsable de calidad y medio ambiente en Econatur

Economía y empleo sostenibles y saludables: un marco general

En este bloque incluimos algunos conceptos, movimientos y herramientas que desde la economía y el consumo responsable pueden conseguir ejercer menos presión sobre el medio ambiente y ser promotores de salud. Hemos querido presentar un esquema de sus posibles relaciones, dejando claros los temas que abordamos en la publicación (verde más intenso) y los que no abordamos (verde claro)

Todos tienen amplia cabida para que dentro de ellos se desarrollen experiencias con un alto componente de innovación social. Explicamos aquí solamente su marco general y damos los principales enlaces y referencias para ampliar información y, sobre todo, conocer experiencias concretas.

Empezamos por el controvertido concepto de economía verde, planteado por la ONU en 2011 de cara a Río+20, que también ha tenido grandes críticas por su carácter mercantilizador de la naturaleza, para pasar después a un movimiento y una práctica, la economía solidaria o social,

consolidado y alternativo. Dejamos para otra ocasión y para que investigues en internet el interesante movimiento de la Economía del Bien Común impulsado por el economista austriaco Christian Felber (<http://www.gemeinwohl-oekonomie.org/es>). Entre los tres constituyen un triángulo con prismas muy diferentes de una misma cuestión. Tú tienes la palabra sobre ellos.

Realizamos un breve recordatorio de la compra verde (compra pública verde en su acepción inicial, pero ampliada a la privada) como herramienta institucional y empresarial para elegir productos más responsables ambiental y socialmente, a la que todavía le queda muchísimo recorrido a pesar de tener ya años de vida.

En un momento (2013) en que el paro es el principal problema para los españoles, con más de 6 millones de parados y tres millones de personas en pobreza extrema (Desigualdad y Derechos Sociales. Análisis y Perspectivas 2013, Fundación Foessa) no hemos querido dejar de abordar el tema del empleo verde, del que se han

editado interesantísimos informes en los últimos años y que puede aportar una visión interesante, aunque ahora sea difícil vislumbrar el fin del túnel, por mucho que la luz al fondo del mismo sea verde.

No podíamos dejar de apuntar algunas notas relativas al emprendimiento verde, cuando parece que ser emprendedor es una alternativa de posible empleo y en el ámbito verde como uno de los más sostenibles y viables dentro de las dificultades generales. En definitiva, formas de economía y de empleo que puedan resultar más sostenibles y más saludables.

Estos conceptos se relacionan estrechamente con el de Consumo Responsable, puesto que lo impulsan, lo promueven y lo facilitan. Pero hemos decidido no tratar específicamente el tema dada la vastedad que supondría y que en muchas ocasiones se aborda más desde los cambios individuales, como las opciones que podemos tomar para elegir productos y servicios no sólo en base a su calidad y precio, sino por su impacto ambiental y social, y por la conducta de las empresas que los elaboran. Forma parte también del consumo responsable la opción de consumir sólo aquello que es necesario, evitando lo superfluo.

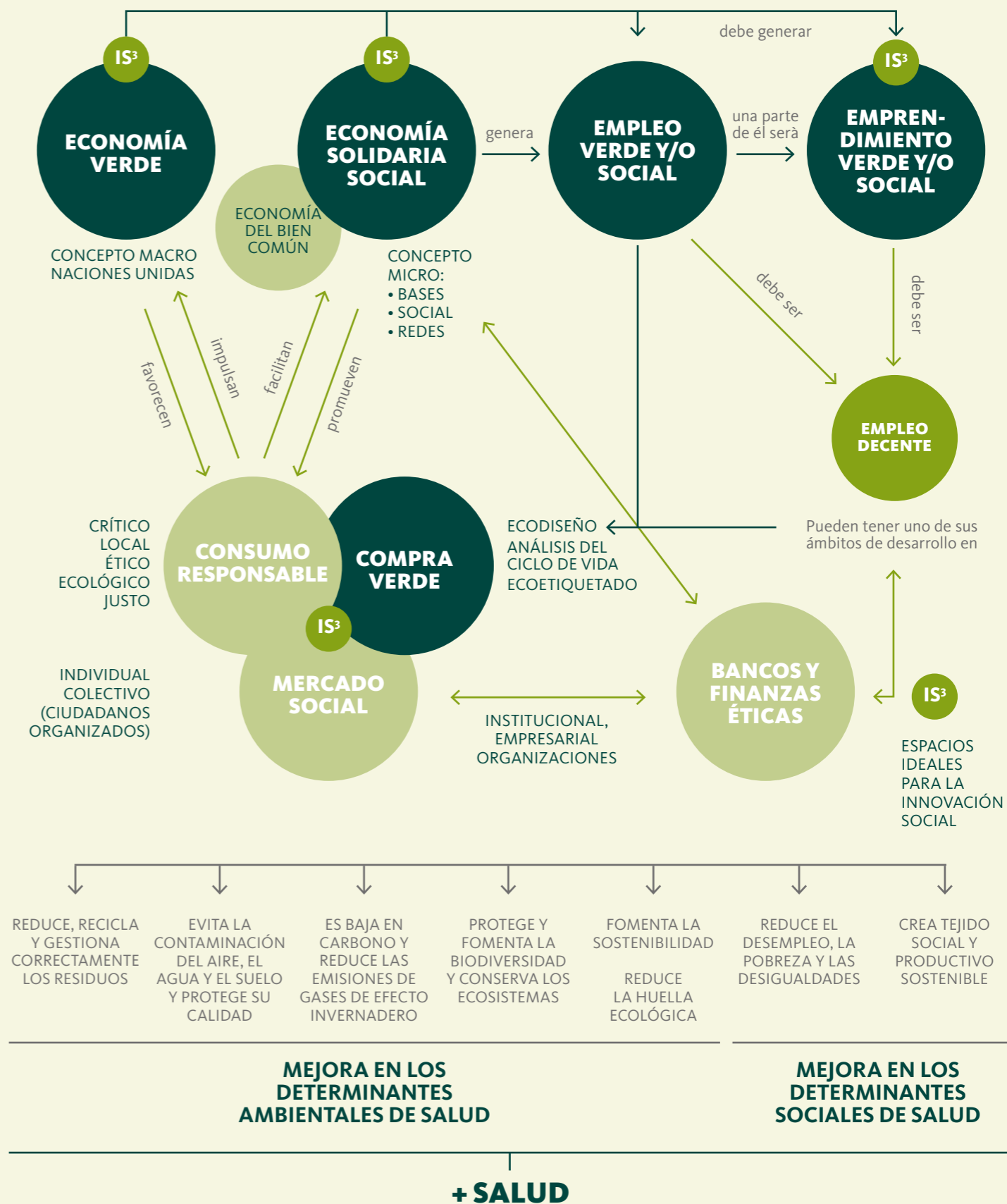
Podrás encontrar numerosas publicaciones donde se ofrecen consejos sobre consumo responsable en diferentes ámbitos más como opción individual. Como en el resto de la publicación, hemos abordado opciones, experiencias o movimientos más generales y abordados desde lo común y lo colectivo y que tienen un componente o un potencial de innovación social importante. En otros ámbitos de la publicación aparecen algunas iniciativas colectivas relacionados con el consumo responsable (colaborativo, grupos de consumo...).

Puedes ampliar información sobre consumo responsable en:

<http://www.ecodes.org/consumoresponsable/>

http://www.economiasolidaria.org/consumo_responsable

ECONOMÍA, EMPLEO, SALUD, MEDIO AMBIENTE E INNOVACIÓN SOCIAL. ASPECTOS ABORDADOS



La necesaria transición de una economía marrón a una verde

En 2011 la ONU lanzó el informe sobre economía verde con una propuesta concreta, aportando su visión, donde medio ambiente, desarrollo, pobreza y salud juegan un papel esencial. La economía será verde (ajustada a la capacidad del planeta) o no será. Eso sí, es necesario buscar una transición justa y aceptable de la actual y “antigua” economía marrón hasta la verde. Aunque este concepto es muy criticado por otros, queremos mostrarlo aquí.

▶ VER TAMBIÉN “ECONOMÍA SOCIAL” (PÁG 88-89) Y “ECONOMÍA DEL BIEN COMÚN”, REFERENCIA EN PÁG 84



La economía verde debe abrirse paso

A finales de 2011 el programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente dio a conocer un extenso informe titulado “Hacia una economía verde: guía para el desarrollo sostenible y la erradicación de la pobreza” que sirviera de apuesta y guía en Río + 20, la Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Desarrollo Sostenible que se celebró en Brasil 20 años después de la Conferencia de Río de 1992 con el lema “El futuro que queremos”. La economía verde fue definida en ese informe como aquella que pretende mejorar el bienestar humano y la equidad social, al mismo tiempo que reducir los riesgos ambientales significativamente y las

escaseces ecológicas de forma considerable. Ante los riesgos, los impactos y las carencias de la actual situación de crisis, paro, dependencia de los combustibles fósiles, cambio climático, enorme huella ecológica de la humanidad, escasez y pérdida de recursos naturales, reducción de la biodiversidad, etc., Naciones Unidas planteó que era preciso una transición generalizada de un modelo “marrón” de economía a una economía verde. Esa economía verde es parte de una estrategia para mantener la huella ecológica de la humanidad dentro de los límites del planeta, mediante un patrón más sostenible de producción y consumo, una economía

baja en carbono que reduzca las emisiones de gases de efecto invernadero, un uso eficiente de los recursos y un modo de hacer socialmente más adecuado.

Como se puede ver desde el propio título del informe, Naciones Unidas considera inseparable el aspecto de la sostenibilidad y la erradicación de la pobreza. Por ello la economía verde trata de acompañar y potenciar los Objetivos de Desarrollo del Milenio y, por tanto, es una economía para el medio ambiente pero también para mejorar la salud, sobre todo de los más pobres.



¿Quieres saber más de la economía verde y conocer experiencias y propuestas concretas cargadas de innovación social? El Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA), UNEP por sus siglas en inglés, te lo cuenta:

www.unep.org/greeneconomy

Un escenario y una propuesta concreta: 2% del PIB mundial

El informe plantea que invertir el 2% del PIB mundial (lo que representaba 1,3 billones de dólares anuales de 2011) en 10 sectores fundamentales hasta 2050 puede poner en marcha una transición hacia una economía verde baja en carbono y con un uso más eficiente de los recursos naturales.

En realidad se trata de una reasignación pues se calcula que ahora el mundo gasta entre el 1 y el 2% del PIB mundial en subvenciones que perpetúan la utilización insostenible de los recursos,

ineficientes o que directamente provocan daños ambientales, como por ejemplo los 650.000 millones de dólares anuales que subvencionan los combustibles fósiles o los 27.000 millones que lo hacen con actividades pesqueras realizadas de manera insostenible que van a agotar el recurso.

La economía verde quiere liberar esos recursos para invertir en **tecnologías ambientales** o en **capital natural** (suelo productivo, bosques, recursos hídricos) y

ofrece al consumidor artículos o servicios de **bajo impacto ambiental**, favorables al medio ambiente o socialmente responsables. En su marco conceptual, pretende desacoplar indicadores como el PIB con el creciente consumo actual de materiales, uso de la energía y generación de residuos y vincular el bienestar a la riqueza real, reinvertiendo en capital natural en vez de agotarlo. Y, en ese camino, favorecer a la mayoría frente a la minoría.

INVERSIÓN: 2% PIB MUNDIAL EN 10 SECTORES CLAVE

1/4 DE LA INVERSIÓN EN CAPITAL NATURAL:

- ↑ 20% valor añadido del sector forestal.
- ↑ 10% rendimiento cultivos con menores impactos.
- ↓ 1/5 parte demanda de agua.

1,25% PIB EN AHORRO, EFICIENCIA ENERGÉTICA Y ENERGÍAS RENOVABLES

- ↓ En 1/3 emisiones de GEI de origen energético en 2050.
- ↓ 40% demanda primaria mundial de energía en 2050.
- ↑ 20% empleos energéticos.
- ↑ Ahorro 760.000 millones de dólares/año hasta 2050 en costes generación de energía eléctrica.

↑ PIB EN 5-10 AÑOS.

- ↑ Puestos de trabajo a largo plazo y en sectores agotados para que se recuperen y evitar se pierdan para siempre.
- ↓ Reducción en un 50% la huella ecológica en 2050.

A principios de 2013 la consultora PwC realizó un informe con tres escenarios: el giro radical a una economía ‘verde’; un progreso gradual hacia esta; y mantener los negocios “como de costumbre”. Esta última vía lleva a “un catastrófico cambio climático hacia el final de siglo”. En los tres casos pronostica un crecimiento anual medio del 3% para la economía mundial. Sin embargo, en el escenario pesimista prevé un calentamiento de seis grados frente a los dos del marco ideal ‘verde’. El escenario intermedio de la ecologización gradual prevé un calentamiento de 4° C, el doble del objetivo máximo de 2° C para 2050.



Hechos de una economía verde según el informe del PNUMA

- La economía verde reconoce el valor del capital natural (bosques, agricultura, agua dulce, pesca) e invierte en él.
- La economía verde crea puestos de trabajo e impulsa la equidad social.
- La economía verde sustituye los combustibles fósiles por energías renovables y tecnologías con bajas emisiones de carbono.
- La economía verde promueve un uso eficiente de recursos y energía.
- La economía verde facilita una vida urbana más sostenible y reduce las emisiones de carbono ocasionadas por los desplazamientos.
- La economía verde crece con mayor celeridad que la marrón y permite conservar y recuperar el capital natural.

Una economía que piensa en algo más que en el dinero

Frente a la visión macro de la economía verde, la economía solidaria, nace desde lo micro y lo local, y es una economía diferente, enfocada hacia la transformación social, en la que encontrarse y compartir la tarea colectiva de construir un mundo más justo, sostenible y solidario. Pequeñas empresas de muchos tipos se aglutinan en torno a ella, compartiendo su trabajo en redes muy potentes.

▶ VER TAMBIÉN “ECONOMÍA VERDE” (PÁG 86-87) Y “ECONOMÍA DEL BIEN COMÚN”, REFERENCIA EN PÁG 84

ALGUNAS LÍNEAS DE TRABAJO

- CONSUMO RESPONSABLE Y JUSTO
- AUDITORÍA SOCIAL
- FINANZAS ÉTICAS Y SOLIDARIAS
- SEGUROS ÉTICOS Y SOLIDARIOS
- MERCADO SOCIAL

Otra economía es posible

Cooperativas de mensajería en bicicleta, empresas enfocadas al consumo responsable y justo, finanzas éticas y solidarias y cooperativas de crédito, consultoras especializadas en economía social, restaurantes vegetarianos, empresas agroecológicas, diseño y producción textil sostenible, empresas de consultoría ambiental y educación ambiental... más de 18.000 personas se encuentran vinculadas en el Estado Español a otra economía, la economía solidaria, social o alternativa. Se trata de una economía que recibe todas esas denominaciones y que ofrece nuevos productos y servicios demandados por la sociedad, o servicios de siempre, pero de otra manera, con otra mirada y otra práctica.

La economía solidaria es una visión, una práctica y un movimiento social a escala global que reivindica una economía (en sus diferentes facetas: producción, financiación, comercio y consumo) como medio y no como fin, al servicio del desarrollo personal y comunitario.

La también llamada economía social es una alternativa al modelo económico generalizado, siendo un instrumento de transformación social y justicia que fomenta el desarrollo sostenible y participativo.

Las personas, empresas y redes que la impulsan priman una actividad económica en que las personas, el medio ambiente y al desarrollo sostenible sean la referencia clave y prioritaria por encima de otros intereses. Esto lo hacen incorporando a la gestión de la actividad económica productiva valores universales que creen deben regir la sociedad y las relaciones entre la ciudadanía, como la equidad, la justicia, la fraternidad económica, la solidaridad social y la democracia directa. Un modelo así, cuida de las personas, de las comunidades, del medio ambiente y, por tanto, también de la salud.

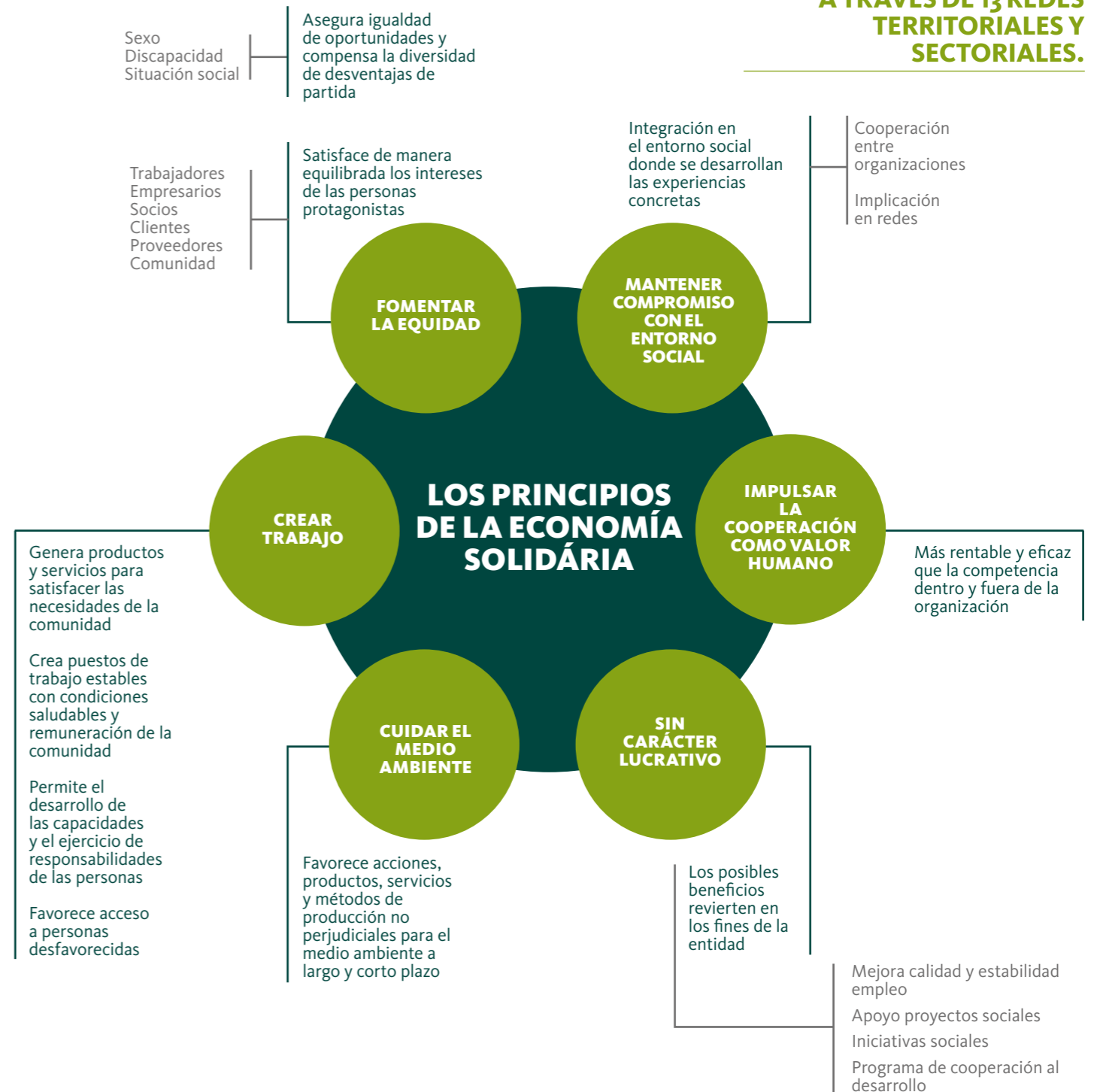


La economía solidaria se organiza en **redes**. Conócelas y conoce **entidades** y **experiencias** concretas de economía social. ¡Descubrirás que dentro de la economía solidaria hay muchas iniciativas de innovación social saludables y sostenibles!

Portal de economía solidaria www.economiasolidaria.org

con información de REAS (Red de Redes de Economía Social y Solidaria), redes de cada comunidad autónoma, entidades integradas en cada una de ellas, referencias internacionales como la RIPESS Red Intercontinental de Promoción de la Economía Social y Solidaria, etc

LA ECONOMÍA SOLIDARIA EN EL ESTADO ESPAÑOL AGRUPA 322 ENTIDADES CON MÁS DE 18.000 PERSONAS CONTRATADAS, ASOCIADAS, IMPLICADAS O COLABORADORAS A TRAVÉS DE 13 REDES TERRITORIALES Y SECTORIALES.



Un modelo de empresa que tenga en cuenta...

- La organización democrática de la entidad.
- La gestión transparente.
- La preocupación por unas adecuadas condiciones de trabajo.
- La integración de sectores excluidos.
- Las relaciones justas con terceros y el reparto equitativo del beneficio justo.
- El rigor de la producción de bienes y servicios.
- El uso de tecnologías limpias.
- La ética al planificar la producción en función de las necesidades de la población, eliminando la publicidad engañosa y la provocación al consumo.
- El ahorro energético y de recursos, la reducción de residuos y reciclaje de todos los materiales posibles, evitando el despilfarro.

Ecoetiquetas

¿Qué criterio seguir para hacer una compra verde en tu organización?

Buscar páginas web y manuales de compra verde. En ellos se describe el proceso completo que podemos seguir en nuestra organización (instituciones, empresas, organizaciones) para poner en marcha políticas integrales de compra verde. Elegir productos con etiquetado ecológico es una buena manera de asegurarse la compra de productos que cumplan los mejores criterios ambientales y de sostenibilidad. Es importante tratar de conseguir algunos proveedores que trabajen fundamentalmente con productos que cumplen criterios de sostenibilidad certificados a través de distintas etiquetas ecológicas, certificaciones y sellos.

Existen varios tipos de etiquetado ecológico. Las más fiables son las de Tipo I o ecoetiquetas. Son sistemas voluntarios de calificación ambiental que identifican y certifican de forma oficial que ciertos productos o servicios tienen una menor afección sobre el medio ambiente, basándose en consideraciones del Ciclo de Vida. Son otorgadas por una tercera parte imparcial, que hace las veces de entidad certificadora. El fabricante que desee la etiqueta debe ponerse en contacto con el organismo competente nacional para demostrar que el producto cumple los criterios ecológicos. Sus productos podrán

llevar la etiqueta si se certifican y ser vendidos y reconocidos como productos con menor carga ambiental que el resto. Las de Tipo II son autodeclaraciones del fabricante y las del Tipo III nos hablan del comportamiento ambiental del producto lo que nos permite comparar con otros. Existen infinidad de etiquetas. Mostramos aquí sólo algunas del tipo I, hay muchas más. También un par de tipo no I, no II y no III, pero de interés.

Tipo I genéricas



Ecoetiqueta Europea (European Eco-label) • www.ecolabel.eu

Nació en 1992. Es voluntaria y los rigurosos criterios que exige son unificados y válidos para todos los Estados miembros de la Unión Europea. Analiza los efectos ambientales de un producto durante todo su ciclo de vida y se otorga a los más amigables para el medio ambiente de cada grupo. Existen diversas categorías entre las que se encuentran papeles, textiles, calzado, pinturas y barnices, productos de limpieza y lavado, bombillas, ordenadores, lubricantes, abonos... Excluye alimentos, bebidas y medicamentos.



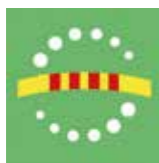
Ángel Azul (Blue Angel) • www.blauer-engel.de

Procede de Alemania. Fue la primera en constituirse en el mundo, en 1978. Además de los criterios ambientales, incorpora los de calidad, protección de la salud, seguridad, consumo de energía, emisiones de CO₂ y otros. Es una de las etiquetas con mayor prestigio a nivel mundial en cuanto a exigencia de criterios se refiere. Reúne 11.700 productos en 125 categorías (3/2013). La leyenda del propio logo explica resumidamente las principales características del producto, como ahorro de energía, bajo en ruido o 100% reciclado... y el objetivo de protección (medio ambiente y salud, recursos, agua y clima).



Etiqueta ecológica Nórdica - Nordic Ecolabel (Cisne blanco) • www.svanen.nu/eng

Engloba a los siguientes países: Dinamarca, Islandia, Finlandia, Noruega y Suecia. Se creó en 1989 y fue el primer sistema regional. Existen criterios para unas 63 categorías con unos 6.500 productos (2013). En la web se puede acceder a ellos por ámbitos: trabajo, construcción y energía, coches y barcas, parque y jardín y otros, y desde allí a los diferentes familias de productos. Además de criterios ambientales tiene en cuenta criterios de seguridad y rendimiento.



Distintivo de Garantía de Calidad Ambiental de la Generalitat de Catalunya

<http://mediambient.gencat.cat>

Es un sistema de etiquetado ecológico de productos y servicios con el que se pretende fomentar el diseño, la producción, la comercialización, el uso y el consumo de productos que tienen una calidad ambiental que va más allá de la establecida por la normativa vigente. Hay 32 categorías de productos y servicios (3/2013). Certifica papel reciclado, sistemas ahorradores de agua, plásticos reciclados, productos de madera, establecimientos hoteleros y turísticos, flotas de vehículos...

Tipo I con enfoque específico: agricultura y alimentación



Sistema de Control CE de Agricultura Ecológica

http://ec.europa.eu/agriculture/organic/home_es
Este sello certifica los productos de agricultura ecológica, un sistema de producción agrícola que proporciona al consumidor alimentos frescos, sabrosos y auténticos al tiempo que respeta los ciclos vitales de los sistemas naturales. Entre las garantías que certifica se encuentra la rotación de cultivos, límites muy estrictos en la utilización de fertilizantes o plaguicidas sintéticos, antibióticos para el ganado, aditivos y coadyuvantes, selección de variedades locales adaptadas, prohibición de organismos modificados genéticamente, etc.

Tipo I con enfoque específico: consumo energético



TCO Development • www.tcodevelopment.com

Se trata de una ecoetiqueta sueca creada por la Asociación Sueca de Sindicatos en 1992. Tiene criterios muy exigentes en tecnologías de la información (TI): material informático, teléfonos móviles... Todos los productos TCO Certified cumplen con estrictos criterios de responsabilidad social en las instalaciones donde se fabrique el producto, seguridad del usuario y diseño ergonómico, mínimo impacto ambiental del producto en su producción y durante todo el ciclo de vida.



Energy Star • www.eu-energystar.org (versión para Europa) Se trata de un etiquetado creado por la Agencia de Protección Ambiental (EPA) de Estados Unidos que especifica la eficiencia energética de equipos ofimáticos. La etiqueta es muy conocida aunque ha recibido críticas por sus criterios relativamente débiles. Tiene acuerdos con la Unión Europea para conceder dicha etiqueta. Dispone de una calculadora energética para ayudar en la selección de equipos eficientes.

Tipo I con enfoque específico: madera



Certificación Forestal "FSC" (Forest Stewardship Council, Consejo de Administración Forestal) • <http://es.fsc.org/>

Esta etiqueta internacional para productos forestales garantiza que el producto proviene de un bosque gestionado según los Principios y los Criterios de Gestión Forestal del FSC. Este promueve una gestión forestal sostenible que sea ambientalmente apropiada, socialmente beneficiosa y económicamente viable. FSC es una organización no gubernamental sin ánimo de lucro, formada por representantes de la industria de la madera, propietarios forestales, grupos indígenas y ONG. La certificación del FSC aplica criterios más amplios y más exigentes que el PEFC.



PEFC PanEuropean Forest Certification • www.pefc.es

En 1998 surge PEFC como una iniciativa voluntaria del sector privado forestal que ofrece un marco para el establecimiento de sistemas de certificación nacionales comparables y su mutuo reconocimiento paneuropeo. En España la otorga la Asociación para la Certificación Española Forestal. La PEFC otorga la certificación GFS (Gestión Forestal Sostenible), que acredita las prácticas de sostenibilidad de la ordenación forestal con las normas estipuladas y también la Certificación de la Cadena de Custodia para productos.

Tipo I con enfoque específico: textiles



Distintivo "Öko-Tex 100" www.oeko-tex.com

El Öko-Tex Standard 100 es un distintivo de europeo que garantiza la ausencia de sustancias nocivas en los productos textiles durante todo su proceso de transformación, hasta llegar al consumidor final. La etiqueta es concedida por los doce Institutos de Investigación Textil asociados a la Asociación Internacional. AITEX (Asociación de Investigación de la Industria Textil) es el representante español. La ecología textil abarca tres áreas: la ecología de producción, la ecología humana y la ecología de residuos. El distintivo Öko-Tex Standard 100 es relativo a la ecología humana.

Otras etiquetas no I, no II, no III, pero de interés



Etiqueta energética • <http://www.newenergylabel.com>

Informa de la eficiencia energética de los electrodomésticos. Actualmente la nueva etiqueta energética en electrodomésticos como lavadoras, lavavajillas, frigoríficos, secadoras, aires acondicionados y televisores va desde la clase energética A+++ (la más eficiente) hasta la clase D (la menos eficiente). Un frigorífico congelador de la clase A+++ consume un 60% menos de energía que uno de clase A



FAIRTRADE Comercio Justo • www.sellocomerciojusto.org

Los productos con el Sello FAIRTRADE son productos comercializados según estándares internacionales de Comercio Justo. Aquí es FAIRTRADE España, que pertenece a FAIRTRADE internacional (FLO) y el sistema es auditado por la FLO-Cert. En España la Coordinadora Estatal de Comercio Justo agrupa a todas las organizaciones de este ámbito • <http://comerciojusto.org/>

Verde que te empleo verde

En un momento de crisis tan dura en España, con más de 6 millones de parados, el empleo es la primera preocupación de los españoles. Pero la salida de la crisis, entre otros factores, también pasa por un cambio de modelo productivo que fomente el empleo verde y la economía sostenible

▶ VER TAMBIÉN “ECONOMÍA VERDE” (PÁG 86-87) Y “ECONOMÍA SOCIAL” (PÁG 88 Y 89)

Nuevos y viejos empleos verdes para una nueva economía

Para la Organización Internacional del Trabajo (OIT) empleo verde es aquel que reduce el impacto ambiental negativo de las empresas y los sectores económicos hasta niveles sostenibles. Es el trabajo en la agricultura, la industria, los servicios y la administración que contribuye a conservar o restablecer la calidad ambiental y contribuye de forma decisiva a reducir la huella ambiental de la actividad económica. El empleo verde es trabajo que contribuye a evitar emisiones de gases de efecto invernadero, reducir los residuos y la contaminación, cuidar el agua o preservar y restablecer los ecosistemas protegiendo la biodiversidad. Un trabajo así protege el medio ambiente, pero también crea un entorno más saludable, promotor de salud. El concepto de empleo verde no es absoluto, hay distintas tonalidades de verde y evoluciona continuamente en el tiempo con los cambios sociales y tecnológicos. Ya existen millones de empleos verdes tanto en los países desarrollados como en las economías emergentes y los países en desarrollo, pero su potencial de desarrollo es enorme.

El empleo verde integra una gama amplia de actividades, unas tradicionales y otras emergentes. En el gráfico circular pueden verse los sectores considerados “tradicionales” del empleo verde en España y el reparto entre ellos. Esa denominación no quiere decir que algunos no tengan un amplio recorrido todavía y puedan crecer y hacerlos de forma innovadora y diferente.

Entre los yacimientos emergentes de empleo verde, y donde la innovación social puede jugar su papel, encontramos las tecnologías de la información y la comunicación aplicadas al medio ambiente y la sostenibilidad, la rehabilitación y la edificación energética de edificios, las nuevas formas de eficiencia y ahorro energético, el turismo sostenible, incluyendo la certificación con la mitigación y la adaptación al cambio climático, el transporte y la movilidad sostenible, la economía de la biodiversidad (custodia del territorio, bancos de hábitat...), los agroenergéticos, el automóvil de bajas emisiones (híbrido, eléctrico, pila de combustible), la ecología industrial con producción a partir de productos reciclados, etc.

No hay empleo verde sin empleo decente

Como señala el informe “Empleos verdes: hacia un trabajo decente en un mundo sostenible y de bajas emisiones de carbono”, (PNUMA, OIT, OIE, CSI, 2008), no es empleo verde el que se genera en un sector próximo al medio ambiente pero ocasiona daño ambien-

tal por prácticas inadecuadas en dicho ámbito. Además, el empleo verde debe ser trabajo decente, es decir, en condiciones adecuadas de igualdad de oportunidades, libertad, equidad, seguridad, dignidad y remuneración. Por ejemplo, muchos empleos actuales de

reciclado en algunos lugares del mundo recuperan materias primas y ayudan a reducir la presión sobre los recursos naturales, pero el proceso utilizado es sucio, peligroso y difícil, y provoca daños importantes en el medio ambiente y en la salud humana. El empleo sue-

le ser precario y los ingresos son bajos. Para que el empleo verde nos lleve a un futuro diferente y sostenible el camino debe ser otro. Para que un empleo verde sea generador de salud y de protección al medio ambiente debe ser empleo decente.

EN EUROPA LA CREACIÓN DE EMPLEO EN SECTORES VINCULADOS AL MEDIO AMBIENTE HA MANTENIDO UNA TENDENCIA POSITIVA DURANTE LA RECESIÓN EN COMPARACIÓN CON OTROS SECTORES. 2,4 MILLONES EN 2000, 3 MILLONES EN 2008 Y SE ESPERABAN HASTA 3,4 MILLONES AL FINAL DE 2012

(COMISIÓN EUROPEA).

La crisis también afecta al empleo verde, pero quizá menos

Los sectores verdes han presentado unos buenos resultados y tendencias en los últimos años (ver cuadro inferior) pero la grave crisis económica y las medidas de recorte y austeridad puede reducir considerablemente esa tendencia de crecimiento del empleo verde.

Diferentes informes (ver cita de fuentes de datos) hablan del potencial de generación de empleo verde en España. El OSE y la Fundación Biodiversidad estiman que se podrían crear al menos un millón de puestos de trabajo de aquí a 2020 (dependiendo del apoyo político) con un peso importante

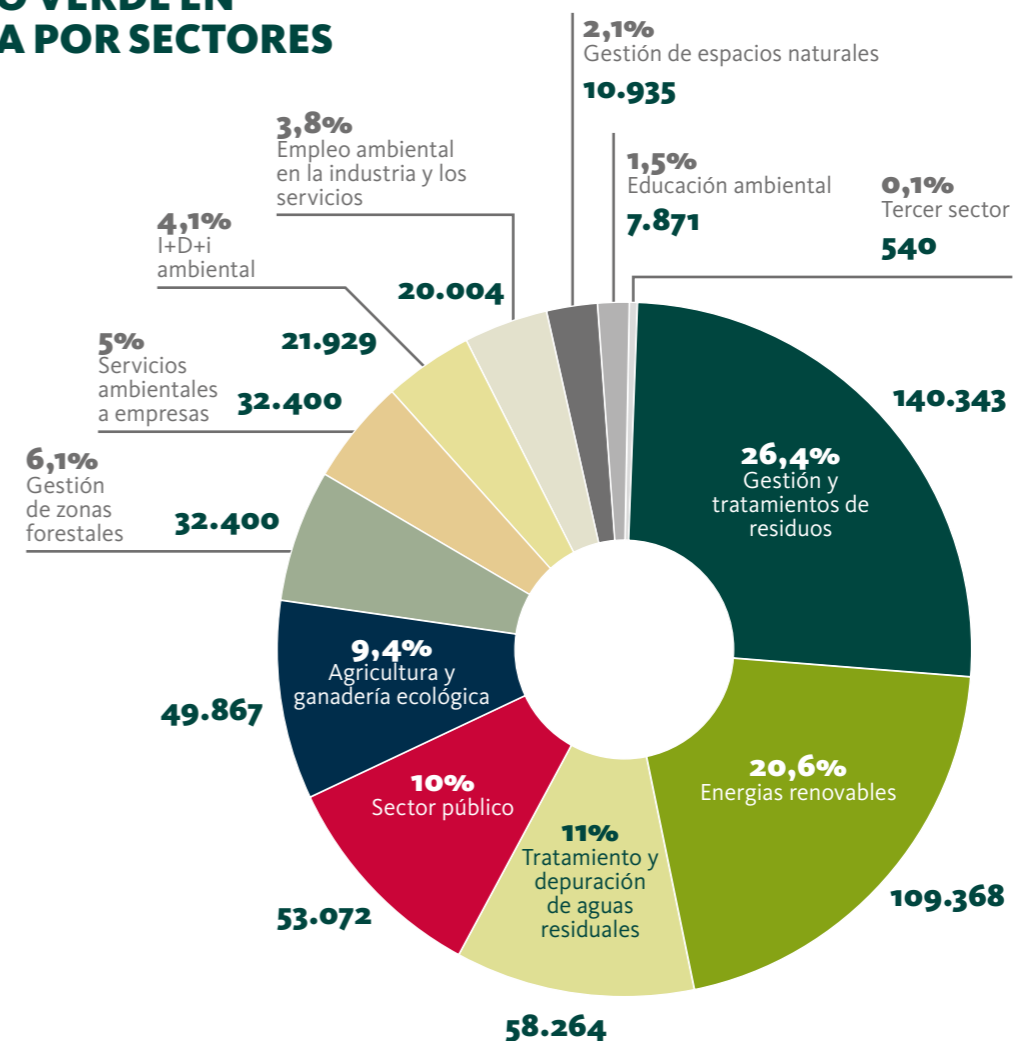
de las energías renovables. SustainLabor/OIT consideran que el potencial de generación de empleos verdes puede llegar hasta los 2 millones de empleos para la misma fecha.

En Europa, WWF en su estudio “Empleo verde en Europa. Oportunidades y perspectivas futuras” (2009) contempla como posibles 2,5 millones de empleos en el sector de las energías renovables en 2020. SustainLabor en el informe “Ecosistemas, economía y empleo. Un acercamiento laboral a la biodiversidad” (2012) considera que el sector forestal podría crear hasta 10 millones de nuevos empleos resultado de una nueva

gestión forestal sostenible, 100.000 nuevos empleos en pesca sostenible o que la agricultura ecológica puede llegar a generar más empleo que la tradicional.

En el mundo, PNUMA y la OIT (ver estudio citado en el cuadro de empleo decente) calcularon que las energías renovables generarán 20 millones de empleos hasta 2030 y que la transición hacia una economía más verde podría crear entre 15 y 60 millones de empleos adicionales en el mundo en esa fecha y ayudar a salir de la pobreza a muchas personas. Y es que en los países en desarrollo, el 35 % del mercado laboral está sustentado en su biodiversidad.

EMPLEO VERDE EN ESPAÑA POR SECTORES



EMPLEO VERDE EN ESPAÑA

400.000 – 530.000
Empleos verdes en España

2,2% del empleo total

25.000 millones €/año

2,4% del PIB

61.000 Empresas

LA ECONOMÍA VERDE EXPERIMENTÓ UN GRAN CRECIMIENTO EN POCOS AÑOS

	1998	2009	
Nº empleos verdes tradicionales	158.000	531.000	↑ 239%
% Empleo total	1,12%	2,81%	
Ocupados en energías renovables	3.500	109.000	↑ 3005%

Fuentes de los datos y la información:

- Empleo verde en una economía sostenible. Observatorio de la Sostenibilidad en España, Fundación Biodiversidad, 2010.
- Empleos verdes para un desarrollo sostenible. El caso español. MAGRAMA, SustainLabor, OIT, 2012.

Recursos para el empleo y el emprendimiento verde



Enviroo <http://enviroo.com/> @envirooES

Enviroo es un portal de empleo verde enfocado a personas y profesionales relacionados con el medio ambiente en lengua española tanto en España como en Latinoamérica. Detecta y difunde ofertas de trabajo ambiental (EnviroJOBS), ofrece una plataforma para que contacten empresas y profesionales (enviroLANCER) y facilita procesos de selección para empresas que los soliciten. En 2012 Enviroo realizó un interesante informe sobre empleo verde en España y Latinoamérica a partir de las ofertas detectadas por ellos en internet. Las energías renovables supusieron el 31% del empleo verde identificado. Agricultura, Prevención de Riesgos Laborales, Calidad y Medio Ambiente sumaron el 24% de las ofertas. Gestión de residuos y aguas un 15% y la consultoría ambiental un 8%. En cuanto a los nuevos nichos, la eficiencia energética representó un 7% del total y el restante 15% se repartió entre la responsabilidad social corporativa, la sostenibilidad, la educación ambiental y la gestión forestal. Cada mes se publican unas 300 ofertas de empleo verde en Internet, por lo que las ofertas reales (muchas no se publican en la red) son mayores. Piensan que el empleo verde ha de seguir siendo uno de los principales nichos de creación de empleo y el que de manera más sostenible puede sacarnos de la crisis sin cometer los errores anteriores. Promueven los Greenweekend (<http://greenweekend.org/>) intensos fines de semana de formación y encuentro entre emprendedores verdes, en colaboración con otras entidades.



Fundación CONAMA <http://www.conama.org> @INFO_CONAMA

La Fundación Conama es una organización española, independiente y sin ánimo de lucro, que promueve el intercambio de conocimiento en pos del desarrollo sostenible. Fue creada por el Colegio Oficial de Físicos, bajo el protectorado del entonces Ministerio de Medio Ambiente, para encargarse de la organización del Congreso Nacional del Medio Ambiente, encuentro bienal que se celebra desde 1992, de cuyas siglas toma el nombre de Conama, como punto de encuentro donde escuchar a todos y promover la colaboración entre los diferentes interlocutores del sector ambiental (profesionales, académicos, empresas, ecologistas...) para establecer redes que permitan avanzar en un desarrollo sostenible. Entre los cientos de temas, conferencias, mesas temáticas que se abordan cada dos años en CONAMA el empleo y emprendimiento verde y sostenible es clave y editan numerosos materiales tras el congreso (monográficos, videos). Por ejemplo los monográficos "Empleo" o "Emprendedores" a partir del trabajo de 11º CONAMA 2012 son algunos de ellos.



Fundación Biodiversidad

→ Red emprenderverde

Red Emprenderverde <http://www.redemprenderverde.es> @emprenderverde

Es una iniciativa de la Fundación Biodiversidad para fomentar la creación y consolidación de empresas o nuevas líneas de negocio en actividades vinculadas al medio ambiente y canalizar la inversión hacia actividades económicas sostenibles. Es una **red** de emprendedores, de inversores (y financiadores) y de personas interesadas en el emprendimiento. Es **especializada** porque se centra en los emprendedores verdes y la inversión sostenible, protagonistas de la nueva economía sostenible. Es **integradora y multiplicadora** porque busca integrar iniciativas de apoyo al emprendimiento existentes, crear sinergias con las mismas y ponerlas al servicio de los emprendedores verdes. Está especializada en la economía sostenible. La necesidad de esta especialización es lógica por las características y necesidades propias de las empresas que nacen en el marco de esta nueva economía, empresas que están demostrando ser dinámicas y creativas. Es una Red para ayudar a todos aquellos que quieran aprovechar las oportunidades económicas vinculadas a la protección del medio ambiente.



Instituto Superior de Medio Ambiente ISM <http://www.ismedioambiente.com> @ISMmedioambiente

Es un centro de formación especializado en el ámbito del Medio Ambiente: desarrollo sostenible, energía y cambio climático, impacto ambiental, responsabilidad social, y servicios ambientales. Sus programas de Máster y Cursos Profesionales son referentes en sus respectivos ámbitos de actuación. Es tremendamente activo en todo lo que tenga que ver con el empleo y el emprendimiento verde, en particular en la organización de eventos de innovación y de emprendimiento verde en colaboración con otros actores. Destacan por ejemplo los Green Networking Breakfast que sirven para dinamizar al colectivo emprendedor. La activa **Comunidad ISM** <http://www.comunidadism.es/tag/emprendedores> ofrece infinidad de recursos para emprendedores y en ella se dan cita numerosos profesionales del sector ambiental.



Emprendae <http://emprendae.es> @emprendae

Formación, asesoría, networking e impulso a ecoemprendedores. Consultoría ambiental. Uno de los socios promotores de Incubaeco, incubación para ecoemprendedores <http://incubaeco.org>, con eventos de apoyo a emprendedores.



Emprendimiento verde y emprendimiento social caminan muchas veces de la mano

El emprendimiento verde es una iniciativa empresarial o económica innovadora que se desarrolla en el sector ambiental, bien en nichos ya consolidados o en otros emergentes (ver página 94 y 95); pero pensamos que también puede ser emprendimiento verde aquel que se desarrolla en un sector no tradicionalmente ambiental pero con un fuerte componente de conciencia, responsabilidad o valor añadido ambiental en los productos y servicios de otro tipo que ofrece o en las formas de organizar el trabajo y la producción que crea.

El emprendimiento social es definido por la Unión Europea de la siguiente forma: "Las empresas sociales tratan de servir los intereses de la comunidad (objetivos sociales, comunitarios, ambientales) en contras-

te con la maximización de beneficios. A menudo tienen un carácter innovador, ya sea a través de los bienes y servicios que ofrecen, o de los métodos de organización o de producción a los que recurren. Frecuentemente dan empleo a los miembros más frágiles de la sociedad (las personas en riesgo de exclusión social). De este modo contribuyen a la cohesión social, el empleo y la reducción de las desigualdades." Muchas iniciativas de emprendedores y emprendedoras verdes nacen también desde el marco compartido del emprendimiento social, aunque no necesariamente todo el emprendimiento verde es emprendimiento social, ni viceversa. Cuando muchas veces se dan la mano y caminan juntos sin duda maximizan los beneficios para el medio ambiente y la salud psicosocial de las personas en el marco de la innovación social.



DKV Seguros es una empresa pionera en el sector en el ámbito de la protección ambiental y su intención es seguir contribuyendo a la sostenibilidad del planeta. A continuación enumeramos algunas acciones que ha venido desarrollando en esta dirección:

1. Compañía ceroCO₂

En 2004 se empezaron a medir las emisiones de CO₂ y se adoptaron algunas medidas – a día de hoy el papel que se usa es un 97% más limpio, hay ediciones digitales de los cuadros médicos, se fomenta el uso de la videoconferencia y es obligatorio viajar en AVE en detrimento del avión, cuando sea posible, etc. Estas medidas han permitido reducir las emisiones de DKV Seguros en un 48,20%. Desde el año 2007, y por sexto año consecutivo, DKV Seguros es neutra en carbono.

http://www.ceroco2.org/index.php?option=com_fjrelated&view=fjrelated&layout=blog&id=0&Itemid=64&limitstart=4

2. PAS 2050:2011. Productos ceroCO₂.

DKV Seguros es la primera compañía aseguradora europea en calcular y verificar la huella de carbono de una de sus pólizas según la norma PAS 2050:2011. Por ello fue nombrada Best Practice por Munich Re en el año 2012.

Todos nuestros productos son ceroCO₂

DKV Seguros calcula y compensa las emisiones de CO₂ de los productos que comercializa en el proyecto de conservación de la Amazonia en Madre de Dios (Perú), a través de Eco-des y de su plataforma ceroCO₂. Como consecuencia, todos los productos son neutros en carbono.

<http://www.dkvseguros.com/dkvaccesible/inicio.asp?menu=1,2742,2744,2795>

3. ISO 14001 y EMAS

ISO 14001

La norma ISO 14000 se ha concebido para gestionar el delicado equilibrio entre el mantenimiento de la rentabilidad y la reducción del impacto medioambiental. Desde el año 2010 los servicios centrales y la sucursal de Zaragoza tienen la certificación ISO 14001, y en el año 2011 también consiguieron esta certificación nuestras oficinas de Madrid y Palma de Mallorca.

EMAS

La EMAS (Reglamento Comunitario de Ecogestión y Ecoauditoría) es una normativa voluntaria de la Unión Europea que reconoce aquellas empresas que han implantado un sistema de gestión medioambiental y que adquieren el compromiso de mejorarlo y revisarlo continuamente. Desde el año 2011 los servicios centrales y la sucursal de Zaragoza tienen la certificación EMAS.

4. Empleados EKOamig@s

El compromiso de DKV Seguros con la gestión sostenible requería agentes en las oficinas capaces de actuar a nivel local. Así nacieron los EKOamig@s, son empleados voluntarios que van contagiando a sus compañeros para actuar de forma respetuosa y responsable con el planeta.

<http://www.dkvseguros.com/dkvaccesible/inicio.asp?menu=1,2742,2744,2806>

5. Carbonpedia

DKV Seguros forma parte del Panel de Expertos en Responsabilidad Social Corporativa y Cambio Climático para la definición y el seguimiento de Carbonpedia, una base de datos abierta sobre Huella de Carbono tanto de entidades como productos y eventos, centrada en el ámbito español. El objetivo del proyecto es favorecer la transparencia de las entidades en cuanto a su política climática.

<http://www.ecodes.org/carbonpedia/>

6. Recicla tu móvil con DKV Seguros

Desde noviembre de 2012 los EKOamig@s colocaron cajas en las sucursales de DKV Seguros para que se puedan depositar móviles usados. Éstos son enviados a Green Planet Mobile que se dedica a la reventa de terminales móviles en mercados emergentes, de manera que se minimiza el impacto que estos aparatos tienen en el medio ambiente reciclando los terminales no operativos y además desarrollan acciones de responsabilidad donando móviles a colectivos desfavorecidos. El dinero obtenido a cambio de los móviles que enviemos será donado íntegramente a Eco-des para la iniciativa ceroCO₂ – “Actuamos frente al cambio climático” – de sensibilización ciudadana.

<http://www.greenplanetmobile.es/>

7. Observatorio de Salud y Medioambiente

El Observatorio DKV de Salud y Medio Ambiente es una iniciativa de DKV Seguros y la Fundación Ecología y Desarrollo (ECODES) cuyo objetivo es el estudio y análisis de las últimas investigaciones realizadas en materia de salud y medio ambiente. <http://www.dkvseguros.com/dkvaccesible/inicio.asp?idioma=es&menu=1,2742,2744,2794>

8. Ecofuneral: la innovación social de ERGO en el seguro de decesos

ERGO Protección Familiar es la primera póliza de decesos que ofrece ecofunerales certificados por la Fundación Terra y en colaboración con el grupo funerario Mémora. Se ofrece un servicio funerario ecológico (urnas biodegradables, recordatorios en papel reciclado, ataúdes de madera certificada y sin barnices, etc) a la vez que se facilita la planificación del sepelio de aquellos aspectos más vivenciales del funeral.

<http://www.ecofuneral.org>

9. Proyecto EKO sucursales para nuevas oficinas

Se pone en marcha un nuevo proyecto para hacer de las sucursales de la compañía EKO-sucursales, es decir, se tratará de maximizar el confort de los ocupantes, de reducir las emisiones de CO₂ procedentes de las operaciones de construcción, de minimizar el consumo de agua y energía, y de reducir el impacto a nivel global.

10. Rehabilitación del edificio para la nueva sede con criterios medio ambientales de energía, agua y clima

La rehabilitación del edificio para la nueva sede, en Zaragoza seguirá criterios medioambientales en lo que se refiere a energía, agua y clima para lograr las certificaciones LEED (Commercial Interior), ISO 14001 y EMAS, ISO 50001 (eficiencia energética), ISO 21542 (accesibilidad universal), “Cero CO₂” e informe de verificación de la gestión ética del proyecto bajo normas SGE21 y GRI.

Para estar al día en innovación social y sostenibilidad

Revista DKV Tres Sesenta, de DKV Seguros

Tres Sesenta es la revista de DKV Seguros sobre Responsabilidad Empresarial y prácticas sociales innovadoras

La publicación aborda los retos sociales y ambientales del siglo XXI tratando temas tales como la diversidad, el cambio climático, los derechos humanos o la innovación social. Su hilo conductor es la actualidad y su periodicidad semestral.

Es una publicación nacida del área de Responsabilidad Empresarial de la compañía y se orienta a la difusión de información relativa a la RSC desde un punto de vista amplio con el fin de poner en valor la capacidad de innovación de las personas en beneficio de la sociedad.

Tres Sesenta es, según palabras del Consejero Delegado de DKV Seguros, Josep Santacreu, “una experiencia desde la que queremos mostrar la evolución de la sostenibilidad mediante la visibilidad de proyectos llevados a cabo por personas, entidades y empresas que persiguen hacer bien hecho lo que hacen y hacer el bien con lo que hacen. En definitiva, proyectos e iniciativas de personas que se muestran, como nosotros, comprometidos en la construcción de un mundo mejor”. Tres Sesenta es, además, una herramienta que permite dar a conocer la visión de la compañía así como sus actividades de responsabilidad empresarial articuladas en torno al programa DKV 360° y su nueva propuesta de valor “Realmente interesados en ti”.

OnLine
http://issuu.com/segurosdkv/docs/revista360_n2

iPad
<https://itunes.apple.com/us/app/dkv-tres-sesenta-v2/id669087532?l=es&mt=8>

En pdf
http://www.dkvseguros.com/awa2006/almacen/rsc/Revista_360_n2.pdf



Revista esPosible, de ECODES

<http://www.revistaesposible.org/>

esPosible hacer algo por el planeta, esPosible cambiar el mundo, esPosible creer que podemos hacerlo, esPosible actuar para demostrarlo. Cada número de la revista lo demuestra, para eso nació y por eso funciona: para animar a todas las personas y entidades a que actúen por un espacio más justo y más favorable al planeta. Con este espíritu nació la revista en enero de 2010, con recursos para móvil y sólo en formato electrónico.

¿Qué pretendemos con la revista?

- Crear un canal de comunicación entre las personas, organizaciones, empresas e instituciones que quieren hacer posible la Sostenibilidad en sus tres ámbitos: económico, social y ambiental.
- Mostrar que “es posible” la sostenibilidad.
- Difundir experiencias exitosas.
- Ser útil a la inmensa minoría que quiere practicar la sostenibilidad.
- Dar información para practicar la sostenibilidad.

¿Cómo conseguir estos objetivos?

- Difundiendo buenas prácticas y experiencias exitosas de distintos actores sociales (administraciones públicas, empresas, ONG, etc.).
- Utilizando Internet como espacio privilegiado de comunicación por:
 - Su accesibilidad desde cualquier parte del planeta.
 - Su facilidad para llegar a los públicos que nos interesan.
 - Su sencillez, rapidez y economía.
 - Su practicidad (remisión a otras páginas, ofertas de voluntariado, consejos, etc.).

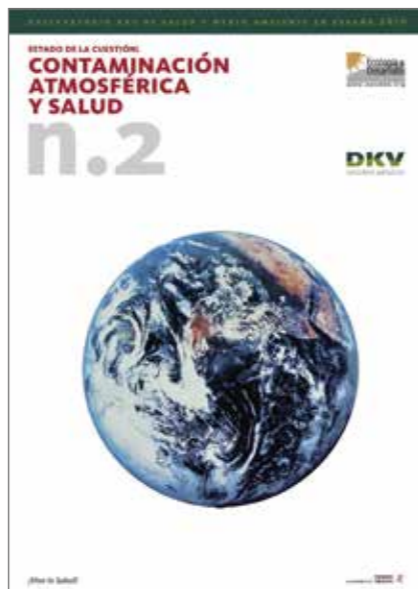


Colecciona y descarga los Observatorios de Salud y Medio Ambiente DKV Seguros - ECODES

2008



2010



2012



2013





Con Intermón Oxfam, porque el mundo puede mejorar. Uno de los compromisos de DKV con la sociedad es la colaboración desde 1998 con esta organización que actúa en el Tercer Mundo. Nuestro pequeño granito de arena para conseguir un mundo mejor y de mayor calidad.



Este impreso está realizado sobre papel reciclado. DKV Seguros colabora en la conservación del medio ambiente, uno de los factores determinantes para el mantenimiento de la salud de la población.



DKV Seguros ha calculado y compensado las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI) generadas por su actividad durante el año 2012.



FSC España, desde su trabajo por la gestión forestal responsable, ha puesto en marcha el proyecto Gestión Forestal Responsable: Conservación de los Bosques y Desarrollo Rural, enmarcado dentro del Programa empleaverde 2007-2013 de la Fundación Biodiversidad. Todas sus acciones son gratuitas y están cofinanciadas por el Fondo Social Europeo.



Estamos adheridos a las Guías de Buenas Prácticas de Unespa. Para más información, consulta nuestra web.



Tercera mejor empresa para trabajar entre 500 y 1.000 empleados, donde trabajar en España en 2013.

