



**KRESTON  
IBERAUDIT**

**Reduce  
tu huella**

# 170

acciones para **combatir**  
el **cambio climático**

La **temperatura media del planeta está aumentando** a un ritmo inusualmente rápido y **amenaza el equilibrio de los ecosistemas naturales del mundo**.

La razón de las temperaturas extremas, las inundaciones, los incendios a gran escala y la extinción masiva de especies se atribuye principalmente a nuestro comportamiento de consumo insostenible, que puede observarse desde el inicio de la industrialización.

Como consecuencia, las vidas humanas corren cada vez más peligro, ya que dependemos de los recursos naturales.

En lugar de desanimarnos, **queremos actuar en la lucha contra el cambio climático y motivarte para que tú también te unas a nosotros**.

El objetivo es mantener el aumento de la temperatura media mundial por debajo de 2º C por encima de los niveles preindustriales. Esta misión es urgente para la supervivencia de la vida humana, y por eso todos debemos participar: todos estamos llamados a contribuir, ya que todos dependemos de nuestro entorno natural para subsistir. Este folleto forma parte de la "Serie 170" lanzada por el Proyecto Cambio de Percepción de la ONU.

**Te ofrece 10 sugerencias para cada uno de los 17 ODS sobre lo que puedes hacer a diario para proteger el medio ambiente y ayudar a mitigar los efectos del cambio climático.**



# ANTES DE EMPEZAR, TEN EN MENTE QUE...

La actividad humana de producción y consumo está extremadamente entrelazada y tiene cadenas de valor complejas.

Por eso insistimos en la **palabra "sostenible", en el sentido de que las medidas que se tomen deben contribuir a paliar un problema de raíz y no sólo a eliminar los "síntomas"**.

Todos vivimos en entornos, climas, ámbitos sociales y económicos, condiciones sanitarias y responsabilidades. Por lo tanto, **no todas las ideas son aplicables a todas las personas**.

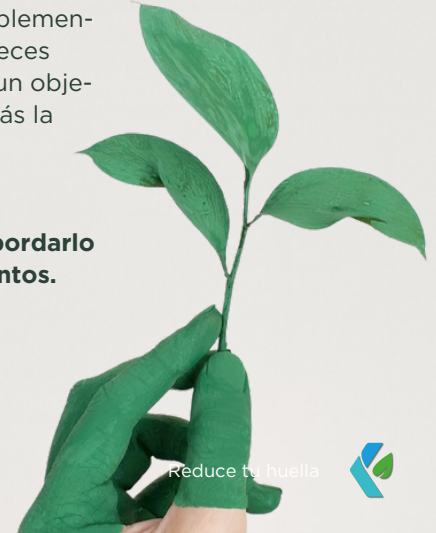
Las ideas de este folleto son básicas: adáptalas a tu entorno personal, de modo que tengan sentido si las pone en práctica donde tú te encuentres.

En general, **se trata de aspirar al equilibrio**. Sería un error decir que toda la población mundial debe reducir su consumo, ya que una parte significativa de la población mundial apenas tiene acceso a las necesidades vitales básicas.

Aun así, intenta tener en cuenta que en general se trata de preguntarse si se necesita algo y, en caso afirmativo, cuánto se necesita o si existe una alternativa más respetuosa con el medio ambiente.

Aunque se inspiran en gran medida en los 17 Objetivos de la ONU, algunas de las ideas proporcionadas pueden parecer ir más allá de este ámbito.

A veces, las ideas complementan bien los ODS, y a veces coinciden con más de un objetivo. Esto refleja aún más la interseccionalidad del cambio climático y cómo **hay infinitas oportunidades para abordarlo si todos trabajamos juntos**.



# ODS #1

## Fin de la pobreza



- Haz donaciones a proyectos de desarrollo sostenible.
- Apoye el transporte público asequible.
- Dona ropa vieja o enseres domésticos a los necesitados.
- Apoya una mejor política y tratamiento de los refugiados climáticos.
- Dona a organizaciones que apoyen a los migrantes climáticos.
- Haz un donativo a organizaciones que promueven los derechos de los pueblos indígenas, cuyos medios de vida se ven desproporcionadamente afectados por el cambio climático.
- Implícate en tu asociación local que ayuda a las personas sin hogar y a las que viven en la pobreza.
- Fomenta los modelos de subsistencia para la seguridad alimentaria.
- Participa en el coche compartido.
- Infórmate sobre la intersección entre energía, pobreza y clima.

# ODS #2

## Hambre Cero



- Apoya los mercados agrícolas locales y consumiendo alimentos locales.
- Utiliza alguna aplicación de ahorro de alimentos para fomentar que no se desperdicien.
- Haz compost para fomentar la fertilización adecuada del suelo y frenar así su erosión.
- Minimiza el consumo de carne roja y lácteos. Contribuye en gran medida a la deforestación, que desplaza y expulsa a la fuerza a muchas especies de sus medios de vida.
- Consume frutas y verduras de temporada.
- Embotella, enlata o congela tus alimentos de verano para el invierno.
- Compra alimentos ecológicos.
- Comprueba los ingredientes y las etiquetas de tus alimentos porque algunos ingredientes son más perjudiciales para el medio ambiente que otros.
- Cultiva tu propio huerto casero.
- Aboga por una alimentación sana y nutritiva en los comedores escolares.

# ODS #3

## SALUD Y BIENESTAR



- Reduce las emisiones de CO2 para disminuir los niveles de contaminación. La mala calidad del aire es perjudicial para los pulmones.
- Evita consumir alimentos muy procesados.
- Fomenta la producción y el consumo de productos ecológicos.
- Camina o utiliza la bicicleta en lugar del coche, porque es mejor para la salud y reduce la congestión en la ciudad.
- Infórmate sobre fuentes alternativas de proteínas, como los frutos secos, las lentejas y las verduras de hoja verde.
- Utiliza las escaleras en lugar del ascensor.
- Presta más atención a tu entorno natural.
- Apaga los dispositivos electrónicos para reducir el consumo de energía y disfruta del mundo real.
- Descubre las zonas verdes de tu barrio.
- Haz "plogging" (corre mientras recoges la basura).

# ODS #4

## EDUCACIÓN DE CALIDAD



- Infórmate sobre cómo reciclar correctamente.
- Lee un libro sobre el cambio climático o escuchar un podcast sobre medioambientales.
- Comparte tus consejos medioambientales con amigos y familiares.
- Mira algún documental sobre el impacto medioambiental de la alimentaria.
- Utiliza las redes sociales para compartir información sobre el clima y sensibilizar a la población.
- Habla sobre la importancia de la naturaleza, los animales y la protección del medio ambiente.
- Comparte ideas a amigos y familiares que no saben por dónde empezar.
- Únete a redes de personas sensibles al medio ambiente para intercambiar y experiencias.
- Organiza o participa de reuniones en donde se traten temas sobre el medio ambiente.

# ODS #5

## IGUALDAD DE GÉNERO



- Ten en cuenta la paridad de género a la hora de apoyar proyectos de desarrollo sostenible.
- Apoya a las empresas de mujeres sostenibles.
- La igualdad de género empieza en casa. Haz parte a todos los miembros de tu familia de actividades domésticas ecológicas, como el reciclaje, independientemente de su sexo.
- Haz donaciones a organizaciones que apoyen a empresarias ecológicas.
- Fomenta la planificación familiar para minimizar su huella ecológica.
- Entabla conversaciones sobre el papel de las mujeres y los hombres en el ámbito medioambiental.
- Promueve el papel de la mujer en la conservación y el desarrollo sostenible.
- Apoya proyectos que faciliten el acceso al agua, ya que las mujeres suelen encargarse de recogerla.
- Infórmate sobre las perspectivas ecofeministas y su utilidad para la acción climática sostenible.
- Aboga por una mayor representación de género entre los responsables de las políticas medioambientales.



## ODS #6

# AGUA LIMPIA DE SANEAMIENTO



- Utiliza una botella de agua reutilizable para evitar los residuos plásticos.
- Compra champú y/o pastillas de jabón en lugar de utilizar productos de aseo en botellas de plástico.
- Utiliza detergentes naturales para limpiar tu casa.
- Cambia el cepillo de dientes de plástico por uno de bambú y cierra el grifo mientras te cepillas los dientes.
- Lávate las manos.
- Elige ropa de fibra orgánica en lugar de prendas sintéticas porque liberan microplásticos al lavarse.
- Date duchas más cortas. También puedes cantar al aire libre.
- Investiga cómo hacer lavavajillas caseros y pruébalo por ti mismo.
- Defiende el derecho a un agua limpia.
- Infórmate sobre cómo los productos químicos pueden contaminar los recursos hídricos.

## ODS #7

# ENERGÍA ASEQUIBLE Y NO CONTAMINANTE



- Considera la posibilidad de cambiar a un proveedor de energía verde.
- Vota a líderes que promuevan las energías renovables.
- Invierte en energía solar.
- Infórmate sobre la procedencia de su electricidad y cómo se produce.
- Sustituye las luces incandescentes por LED ya que éstas son más eficientes energéticamente.
- Ajusta la calefacción una la temperatura necesaria.
- Instala un panel solar para tu casa.
- Ten en cuenta la energía que consume tu hogar.
- Mejora el aislamiento de tu casa.
- Anima al gobierno a subvencionar la producción de energía renovable.

## ODS #8

# TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO



- Habla en tu empresa de las ventajas económicas de las prácticas sostenibles y las inversiones ecológicas.
- Concientiza a la gente de que el cambio climático tendrá consecuencias económicas.
- Si creas una empresa, asegúrate de que funcione de forma sostenible.
- Apoya la mejora de las condiciones laborales de los trabajadores agrícolas.
- Organiza o asiste a un taller sobre cómo integrar prácticas empresariales sostenibles en el mercado global.
- Compra productos de comercio justo.
- Conviértete en microprestamista para empoderar a los emprendedores ecológicos.
- Compra productos de empresas con una menor huella de carbono.
- Defiende la responsabilidad social de las empresas.
- Apoya la participación de las comunidades locales en la gestión y protección de los parques.

## ODS #9

# INDUSTRIA INNOVACIÓN E INFRAESTRUCTURA



- Invierte en tecnologías ecológicas innovadoras.
- Aboga por la desinversión en combustibles fósiles por parte de empresas e instituciones.
- Apoya a las nuevas empresas ecológicas de tu ciudad.
- Presiona para que se instalen estaciones de reciclaje en tu ciudad.
- Cuando renueves tecnología o electrodomésticos, dona los viejos porque sus piezas aún pueden ser útiles.
- Apoya programas de gestión sostenible de residuos en tu ciudad.
- Evalúa la huella de carbono de tu lugar de trabajo.
- Aboga por que tu ciudad o pueblo instale más estaciones de recarga de coches eléctricos.
- Piensa de forma emprendedora, tu próxima idea podría ayudar. ¡Cree en ella!
- Para mejorar la calidad del aire de tu ciudad, convierte los tejados vacíos en espacios verdes.

# ODS #10

## REDUCCION DE DESIGUALDADES



- Compra productos locales.
- Comparte artículos eléctricos con la gente de tu barrio.
- Dale voz a los emigrantes climáticos. Podrías hacerlo entrevistándoles en emisoras de radio o permitiéndoles escribir columnas en los periódicos.
- Ayuda a los bancos de alimentos y a los centros para personas sin hogar a ofrecer alimentos nutritivos y sostenibles.
- Infórmate sobre las injusticias climáticas y lucha contra ellas.
- Pide opciones de alimentos ecológicos asequibles en las tiendas de comestibles locales.
- Escribe un blog de sostenibilidad inclusivo para concienciar sobre cómo afecta el cambio climático a diversos grupos.
- Aumenta la concientización sobre los efectos negativos del cambio climático en las comunidades pobres.
- Haz donaciones a iniciativas sostenibles cuyo objetivo sea eliminar la malnutrición y la inseguridad alimentaria.
- Mantén conversaciones sobre cómo los cambios en el medio ambiente están afectando a las comunidades.

## ODS #11

# CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES



- Aboga por más bicisendas y más seguras.
- Presiona para que haya más espacios verdes en tu zona, como parques y bosques.
- Incluye a los hogares desfavorecidos en el proceso de toma de decisiones de las políticas ecológicas de la ciudad.
- Apaga todas las luces cuando ya no las uses.
- Apoya la eliminación de los plásticos de un solo uso en tu comunidad.
- Genera conciencia sobre la huella ambiental de tu ciudad.
- Utiliza el transporte público y deja el coche en casa todo lo que puedas.
- Patrocina y participa en la construcción de un huerto urbano comunitario.
- Organiza o participa en un mercadillo y dale una nueva vida a las cosas viejas.
- Protege los paisajes naturales de los desarrollos de infraestructuras insostenibles en las ciudades.

# ODS #12

## PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES



- Compra artículos de segunda mano para alargar su vida útil.
- Reduce, reutiliza y recicla.
- Compra ropa fabricada con materiales reutilizados o reciclados.
- Apoya a las empresas locales que trabajen con materiales locales.
- Adquiere alimentos en tiendas de cero residuos.
- Deja de usar pajitas de plástico y compra una de metal o bambú, o mejor aún, deja de usarlas.
- Compra algodón orgánico y otros materiales más respetuosos con la Tierra.
- Apuesta por el ecoturismo en tus próximas vacaciones.
- Repara tu ropa en lugar de comprar ropa nueva.
- Dona tu ropa en lugar de tirarla.

# ODS #13

## ACCIÓN POR EL CLIMA

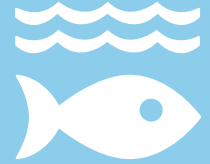


- Haz donaciones a organizaciones que luchan contra el cambio climático.
- Infórmate sobre cómo deshacerse correctamente de los refrigeradores y aparatos de aire acondicionado. Ambos contienen gases de efecto invernadero muy nocivos que contribuyen al cambio climático si se liberan a la atmósfera.
- Implícate en tu comunidad y organiza acciones climáticas e iniciativas ecológicas.
- Utiliza tus redes sociales para promover y concienciar sobre la crisis climática.
- Acaba con los mitos sobre el clima. Enseña a la gente lo que separa la realidad de la ficción.
- Organiza iniciativas ecológicas en tu lugar de trabajo.
- Minimiza tus viajes en avión. Si tienes que volar, intenta comprar compensaciones de carbono certificadas por la ONU.
- Habla con tus amigos y familiares y hazles saber cómo cada uno puede poner de su parte para ayudar a combatir la crisis climática.
- Investiga. Comprométete. Innova. Necesitamos acción climática en todos los campos.
- Entiende por qué es necesario actuar: lee e infórmate sobre la crisis climática y las medidas que puedes tomar para cambiar las cosas.
- Dona tu ropa en lugar de tirarla.



# ODS #14

## VIDA SUBMARINA



- Participa en proyectos que protejan los arrecifes de coral.
- Apoya los esfuerzos para limpiar la mancha de basura del océano donando a organizaciones comprometidas con esta labor.
- Limpia una playa cercana con amigos y familiares.
- Conserva el agua. Cierra los grifos abiertos y arréglalos si gotean.
- No contamines los lagos, ríos y océanos que te rodean.
- Intenta comprar pescado o marisco procedente de una fuente sostenible.
- Utiliza protectores solares minerales naturales. Muchos protectores solares contienen sustancias químicas nocivas para la vida bajo el agua.
- No compres productos que contengan microplásticos.
- Cuando bucees, hazlo de forma responsable. No molestes a la fauna.
- Si eres agricultor, evita las prácticas que provoquen escorrentías de productos químicos.

## ODS #15

# VIDA DE ECOSISTEMAS TERRESTRES



- Aboga por una mayor protección de los hábitats naturales.
- Apoya la creación de más zonas protegidas en tu país.
- Practica un turismo responsable.
- Haz donaciones a proyectos de conservación.
- No compres productos fabricados con especies amenazadas, como el marfil.
- No tires basura.
- Deja las plantas y los árboles en su hábitat natural.
- No consumas comidas elaboradas con especies amenazadas.
- Presiona contra la caza furtiva.
- Planta árboles.

# ODS #16

## VIDA DE ECOSISTEMAS TERRESTRES



- infórmate sobre las prácticas nocivas de la deforestación y el acaparamiento de tierras.
- Forma parte de campañas inclusivas en redes sociales para comprometerse con el cambio climático.
- Apoya normas medioambientales internacionales jurídicamente vinculantes.
- Antes de votar sobre cuestiones medioambientales, infórmate.
- Si trabajas para una organización internacional, trabaja para mitigar los conflictos causados por el cambio climático.
- Anima a los gobiernos a comprender mejor la difícil situación de los migrantes climáticos.
- Participa o anima a tu gobierno local a incorporar la participación pública en la toma de decisiones medioambientales en tu zona.
- Sé un administrador responsable de los recursos naturales para evitar su apropiación y explotación.
- En la medida de lo posible, haz que tu gobierno rinda cuentas de sus objetivos climáticos.
- Conversa con personas marginadas por las injusticias climáticas.



# ODS #17

## ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS



- Incorpora valores sostenibles a su lugar de trabajo.
- Fomenta iniciativas de innovación ecológica.
- Consigue que tu lugar de trabajo o centro de estudios colabore con organizaciones ecologistas.
- Promueve la cooperación climática intergeneracional en la política mundial.
- Integra grupos infrarrepresentados en el debate medioambiental.
- Destaca el comportamiento de los consumidores como fuerza poderosa de la demanda.
- Integra las ciencias medioambientales en otras disciplinas en las escuelas.
- Fomenta el intercambio de conocimientos entre la población autóctona sobre las mejores prácticas ecológicas.
- Sé valiente y pon en marcha tus propias iniciativas.
- Se curioso. Manténte informado.





## **SOBRE LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE**

Nuestro planeta es un lugar hermoso. Podemos olvidar fácilmente todo lo que tiene que ofrecer porque constantemente se nos recuerdan los retos a los que nos enfrentamos a diario, desde las desigualdades hasta la pobreza, pasando por el cambio climático.

Si no cambiamos nada para detener, prevenir o revertir estos retos, todo irá a peor. Por eso existen las Naciones Unidas.

Todo lo que defendemos es crear un futuro mejor para cada persona, en el que todos puedan prosperar y alcanzar su potencial. Queremos preservar lo bueno que existe en las personas, los lugares y el planeta y acabar con los problemas que nos quitan la esperanza.

Por eso líderes mundiales se reunieron en 2015 y movilizaron la Agenda 2030: un conjunto de 17 objetivos para el desarrollo sostenible.

Esto nos importa a cada uno de nosotros, porque todos somos responsables de ser parte del cambio. Nuestras acciones de hoy afectan a nuestros hijos de mañana.

Todo el mundo merece una oportunidad justa y equitativa en la vida. A través de los objetivos podemos llegar lejos porque los objetivos son universales, no dejan a nadie atrás.

También es importante comprender que estos objetivos están interconectados. No podemos separar la pobreza del hambre, o la educación del empoderamiento de la mujer, etc.

Si somos capaces de comprenderlo, estaremos más cerca de entender las necesidades que deben satisfacerse y, a su vez, estaremos más cerca de alcanzar los 17 objetivos.

**¡ES HORA DE DEVOLVER  
AL PLANETA LO QUE EL  
PLANETA NOS HA DADO!**

