

## LA SOSTENIBILIDAD COMO HÁBITO COTIDIANO

La sostenibilidad es un concepto muy utilizado en la actualidad cuando se habla del medioambiente y suele estar ligada a la palabra desarrollo. Su uso atraviesa desde las altas esferas políticas hasta los pequeños comercios locales, lo que parece reflejar su importancia en el contexto medioambiental actual, pero ¿sabemos lo que significa?

Su definición se remonta a 1987, cuando Naciones Unidas publicó el informe “Nuestro Futuro Común” en el que define el **desarrollo sostenible** como aquel que garantiza las necesidades del presente sin comprometer las posibilidades de las generaciones futuras para satisfacer sus propias necesidades. Es una visión que introduce en el análisis los aspectos sociales, medioambientales y económicos.

Esta concepción de desarrollo se traduce en una amplitud de acciones en múltiples esferas de la vida, como refleja la **Agenda 2030** para el Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas, donde el consumo y, por tanto, los consumidores, está comprendido entre sus 17 Objetivos. En este aspecto es donde más podemos contribuir, modificando hábitos cotidianos e impulsando a los productores para ofrecer alternativas sostenibles.

Introducir hábitos sostenibles en nuestra vida cotidiana es más fácil de lo que pensamos, hay una infinidad de acciones simples, concretas y sin costes adicionales que podemos incorporar a nuestra rutina diaria:





**Reflexiona antes de comprar:** en vez de comprar de forma automática, piensa qué necesidades tienes, cuáles son los productos que pueden satisfacerlas y, sobre todo, qué consecuencias ambientales tiene cada uno de ellos.




**Incorpora la eficiencia en tu casa:** usa el agua, el gas y la electricidad de forma consciente, para sacar el mayor provecho con la menor cantidad posible.




**Dale más color a tus comidas:** introduce más vegetales en tu dieta para reducir tu huella de carbono.



**Reduce, reutiliza y recicla:** incorpora en todos tus actos cotidianos la reducción, reutilización y el reciclado, en ese orden.




**Muévete más gastando menos:** ámate a caminar, usar la bici y el transporte público para moverte.



**Reduce los envases y embalajes:** lleva siempre una bolsa reutilizable, opta por la compra a granel y mira el etiquetado para elegir el envase más sostenible.

**Elimina los plásticos de un solo uso:** puedes reemplazarlos por alternativas en otros materiales.

**Consume de cercanía:** cuanto más cerca mejor, reduce las emisiones de CO<sub>2</sub>e optando por alimentos y productos de uso cotidiano producidos en la región.



**Redescubre la eficacia de lo natural:** introduce productos naturales en tus rutinas de cuidado personal y limpieza. Déjate sorprender por el poder de la química natural.

*Comparte con tu entorno, lo que no se comunica no se conoce.*