

10 cosas que puede hacer para reducir el impacto del cambio climático

Los cambios en los niveles normales de calor, frío, lluvia y viento se conocen como el cambio climático. El uso de combustibles fósiles, como el petróleo crudo, el gas natural o el carbón, afectan a nuestro clima. Esto se debe a la quema de estos combustibles afecta el equilibrio de los gases de efecto invernadero en la atmósfera de nuestro planeta (la capa de gases que cubre la tierra). Siga uno o varios de estos consejos para reducir el impacto del cambio climático.



1. Cambie sus focos de la luz.

Use focos fluorescentes compactos (Compact Fluorescent Light, CFL). Éstos usan un 75% menos energía que los focos normales, y cada una puede ahorrar hasta \$30 en costos de energía. Si se cambiaran 20 millones de focos a CFL, todos podríamos ahorrar más de \$118 millones de dólares en costos de energía. El uso de CFL también evita la liberación de gases de efecto invernadero equivalente a más del gas que liberan 150,000 coches al año. Los gases de efecto invernadero, como el dióxido de carbono, cambian la temperatura del planeta. Puede comprar focos CFL en ferreterías o tiendas de descuento locales.



2. Haga menos basura: reduzca, reutilice, recicle.

Use productos que se puedan volver a usar en lugar de las cosas desechables. Asegúrese de reciclar papel, plástico, periódico, vidrio y latas de aluminio. Al reciclar...

- Una lata de refresco usa menos energía que en el proceso de fabricación de una nueva. La energía que se ahorra podría hacer funcionar su televisor durante tres horas.
- El vidrio puede reducir la contaminación en un 50%.
- Las familias pueden ahorrar hasta \$22 al mes si llevan estos productos a su centro de reciclaje local. Encuentre un centro de reciclaje cerca de usted: <http://tinyurl.com/CentrodeReciclaje>



3. Use menos agua.

La mayoría de las personas del condado de Los Ángeles usan 123 galones de agua al día. La mayoría de las familias pagan \$51 al mes por agua. Siga estos consejos para ahorrar agua y dinero:

- **Báñese en la regadera en lugar de bañarse en la tina.** Baño en regadera de cuatro minutos consume de 20 a 40 galones de agua. Baño en tina utiliza el doble de esa cantidad de agua.
- **Cierre el agua mientras se cepille los dientes.** Dejar el agua corriendo equivale a echar seis botellas de agua por el drenaje.
- **Asegúrese de que el inodoro funcione.** Casi todas las cuentas de agua por cantidades altas se deben a que el inodoro tiene fugas. Considere instalar un inodoro que ahorre agua. Esto puede ahorrarle hasta \$110 en costos y 13,000 galones de agua al año.



4. Mantenga su hogar a la temperatura adecuada.

Más de la mitad de toda la energía que usamos en nuestros hogares proviene de la calefacción y del aire acondicionado. Puede ahorrar entre un 10% y un 15% en su recibo de electricidad si fija su termostato a 68° F en invierno y 78° F en verano. Esto también ayudará a que un hogar haga 2,000 libras menos de dióxido de carbono al año. Este gas se produce cuando quemamos combustibles fósiles, como gas natural, carbón y petróleo crudo. El dióxido de carbono es el gas principal que cambia la temperatura de nuestro planeta.

EH-EH-0031-02 (06/23/14)



5. Use la bicicleta y camine más.

Deje el coche en casa dos días a la semana. Esto reducirá la cantidad de gases de efecto invernadero que liberamos en más o menos dos toneladas al año. Caminar y usar la bicicleta también ayuda a mantenerse saludable. Tener sobrepeso y no hacer suficiente ejercicio le cuesta al estado de California alrededor de \$34 mil millones al año en gastos médicos por enfermedades del corazón, obesidad y otras enfermedades. Caminar y usar la bicicleta también pueden ayudar a reducir este costo.

6. Maneje menos al trabajo.

La American Automobile Association (AAA) descubrió que un viaje de ida y vuelta de 40 millas cuesta un promedio de...

- \$22.08 al día
- \$463.68 al mes
- \$5,564.16 al año



Disminuya su estrés y el tiempo que pasa en el tráfico. Hable con su jefe sobre trabajar desde casa o con un horario modificado. También puede tomar el transporte público o compartir vehículos con otras personas. Encuentre un vehículo compartido cerca de usted:

Llame al 5-1-1 o visite <http://tinyurl.com/CarpoolVanpool>

7. Compre alimentos que se cultiven cerca de su casa.



La mayoría de las frutas y verduras viajan alrededor de 1,500 millas desde la granja hasta su mercado local. Cuando compra productos de los agricultores locales, usted apoya su economía local. Esto también puede reducir la contaminación atmosférica causada por el transporte. Encuentre un mercado de agricultores cerca de usted: <http://tinyurl.com/FindFarmersMarkets>

8. Coma más verduras.



Comer una comida sin carne a la semana ayuda a su corazón, a su economía y al planeta. El ganado, como las vacas, genera más gases de efecto invernadero y utiliza una gran cantidad de agua y tierra. Al comer más verduras, se reduce la demanda de ganado y se ahorran por lo menos \$237 al año en costos relacionados con la carne. Muchos estudios han demostrado que comer menos carne puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.

Encuentre maneras de comer más verduras:

www.cdc.gov/family/minutes/tips/fruitsveggies/index.htm

9. Plante un árbol.



Plantar un árbol es bueno para el aire y para el planeta. También le permite ahorrar dinero en costos de aire acondicionado, al proporcionar sombra a su casa. El Departamento de Energía de EE. UU. informa que poner sólo tres árboles de sombra en el lugar correcto puede ahorrar a los hogares alrededor de \$100 a \$250 en costos de energía al año. Un árbol también puede absorber alrededor de una tonelada de dióxido de carbono durante su vida. Los árboles también aumentan el valor de la propiedad y mejoran el vecindario. Haga que sea una actividad familiar plantar un árbol al año. Aprenda cómo plantar un árbol en www.arboday.org

10. Comparta estos consejos.

Pida a sus amigos, familiares y vecinos que hagan una de las cosas de esta lista. Si trabajamos juntos, todos podemos disfrutar de un planeta más sano.

