

## POR UN MEDIO AMBIENTE SALUDABLE

- *Ing. Luis Fernando Rueda Ramos – Jefe del Departamento de Mantenimiento y Medio Ambiente.*
- *Mónica Lisett Castaño Tovar – Analista de Gestión Ambiental*

### INTRODUCCIÓN



“El paciente está grave. Los síntomas son muchos. Tiene el aliento fétido, le han encontrado toxinas en los fluidos corporales, su temperatura es muy alta y no hay forma de bajársela... Al atacar unos síntomas, aparecen otros en diversas partes del cuerpo. Si fuese un paciente común y corriente, los médicos dirían que se trata de un enfermo crónico en fase terminal, y no sabiendo qué más hacer por él, se limitarían a prestarle cuidados paliativos hasta que le sobreviniera la muerte.” Pero no hablamos de un ser humano, sino de nuestro hogar, el planeta Tierra.

La situación descrita anteriormente por una revista de amplia circulación, ilustra muy bien lo que le está sucediendo en el mundo. La contaminación del aire, el envenenamiento de las aguas, los desechos tóxicos y el calentamiento global son sólo unas de sus dolencias. Su estado es grave, y los expertos no saben qué hacer.

La población mundial ha venido creciendo continuamente. Desde principios del Siglo XVIII ha aumentado 8 veces, hasta alcanzar más de 7 mil millones de personas en el año 2012. Por otra parte, la expectativa de vida se ha duplicado, la economía se ha globalizado, y la actividad humana ha evolucionado desde una posición de influencia despreciable, hasta la posición actual de gran significación como agente de cambio global, que está alterando la salud del planeta como nunca en la historia.

Personas del común y también las influyentes han dado la voz de alarma. Organizaciones como la UNESCO, el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente, y la organización Greenpeace, también han advertido sobre las amenazas contra el medio ambiente.

Estas organizaciones nos han hecho saber sobre los peligros de la contaminación del planeta y sus efectos sobre la salud. Pero aun así, la situación no es prometedora. Más de mil millones de personas no tienen acceso a agua potable. Según la revista Time, “todos los años mueren de enfermedades relacionadas con el agua, más de 3.400.000 personas”. La contaminación del aire ocasiona un problema similar. Se señala que la contaminación “cobra cada año, entre 2,7 millones y 3,0 millones de vidas” y “perjudica a más de 1.100 millones de personas”. Como ejemplo concreto se menciona que “la contaminación con partículas de tamaño muy pequeño causa hasta un 10% de las infecciones de las vías respiratorias en niños europeos”. Pero a pesar de las advertencias y las medidas tomadas hasta el momento, los problemas relacionados con estos elementos fundamentales para la vida siguen empeorando.

La situación es paradójica. Hoy tenemos más información que nunca sobre los temas ambientales. Nunca ha habido tantas personas y organizaciones interesadas en ver al planeta Tierra limpio. Muchos gobiernos han creado ministerios encargados de estos problemas, y para ello disponemos de más tecnología que nunca. Aun así, la situación no parece mejorar.

Se supone que el progreso industrial nos facilita la vida. Y en algunos sentidos lo hace. Pero es precisamente dicho “progreso” el causante del empeoramiento de los problemas ambientales del planeta. Aceptamos con gusto los inventos y avances tecnológicos, pero, con frecuencia, tanto su producción como el uso que les damos destruyen los ecosistemas. Ejemplo de ello son los automotores, la minería, la explotación del petróleo, los refrigerantes y los insecticidas.

La humanidad está en apuros. Se sabe que existe un problema y que hay que hacer algo para remediarlo; pero aunque algunos países ya han adoptado diversas medidas, estas no son suficientes y la mayoría de los trastornos medioambientales están empeorando y ponen en peligro la continuidad de nuestro planeta.

En vista de que la destrucción del medio ambiente es un problema de tal magnitud, se necesita la colaboración de todos actores de la sociedad para que las soluciones sean efectivas.

Es razonable esperar que los seres humanos respetemos el medio ambiente. Pero no resulta fácil conseguir que hagamos los cambios necesarios en nuestra vida para lograrlo. Un ejemplo es el “día sin carro”, cuando muchos llegan al trabajo antes y salen después del horario de la prohibición, pero no dejan de usar sus vehículos como pretende la iniciativa.

Es hora de comenzar a cambiar el léxico ambiental para llegarle más eficazmente a la comunidad con nuestros mensajes. La revista TUNZA del Programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA) dice en su tomo 8, N° 4 de 2011: “El movimiento medioambiental mundial debería enfocarse en los impactos del cambio climático sobre la salud. Posiblemente las comunidades no comprendan términos como la “emisión de carbono” o “lluvia acida”, pero sí entenderán cómo la escasez de agua y alimentos amenaza a la nutrición, cómo el calentamiento alienta a los mosquitos portadores de malaria, y cómo las inundaciones pueden llevar a enfermedades y muerte. Con esta comprensión, es más probable que emprendan medidas positivas.”

Nos corresponde a todos, tanto individualmente como colectivamente desde nuestros hogares, lugares de trabajo y escuelas, trabajar mancomunadamente para crear la sinergia requerida en nuestra sociedad para lograr los cambios en nuestros hábitos que permitan la viabilidad a largo plazo de nuestro frágil ecosistema.

Entonces, no nos quedemos como simples espectadores indiferentes frente a un problema que nos compete y nos afecta a todos; moviliémonos como actores protagónicos de la conservación de la vida y del planeta.

## NECESIDAD

Es evidente la necesidad de adoptar medidas cotidianas que propendan por el cuidado y conservación del medio ambiente en toda su expresión: agua, aire, suelo, flora, fauna y seres humanos. Cada vez más personas expresan su intención de tener buenos hábitos ambientales.

Hoy es necesario pensar permanentemente en el cuidado ambiental. Anteriormente se asumía que el medio ambiente era infinito y los recursos naturales jamás se agotarían; era poco usual detenerse a pensar en la necesidad de conservarlos. Si nuestros antepasados hubiesen pensado en nuestras necesidades ambientales actuales, no tendríamos hoy la necesidad de asumir nuevas conductas más amables con el medio natural; quizá el tema del cuidado ambiental no sería una prioridad local y mundial. Se debe hacer un alto y reflexionar sobre el cambio cultural que debemos tener como ciudadanos y seres humanos; es importante interiorizar la necesidad urgente de adoptar hábitos cotidianos que hagan de cada uno seres responsables ambientalmente, que piensen en los recursos que necesitarán las generaciones futuras.

## PIENSA GLOBLAMENTE, ACTÚA LOCALMENTE

### AGUA

En la actualidad el mundo alberga a más de 7 mil millones de habitantes, y cada día esta cifra aumenta, así como la demanda de recursos naturales para satisfacer las necesidades básicas de todos. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la disponibilidad de agua dulce para la población de la tierra ha disminuido de 12.900 a 7.600 metros cúbicos per cápita, afectando gravemente no solo a los seres humanos sino a ecosistemas completos.

¿Qué debemos hacer? Si en nuestras prácticas diarias conservásemos el agua, contribuiríamos a disminuir el desabastecimiento de la misma en muchos países, debido a que el agua que dejamos de utilizar en cosas innecesarias puede calmar la sed de otras personas. Con ello se disminuiría, también localmente la demanda del recurso y nuestras reservas hídricas no estarían en peligro de desaparecer.

#### Buenas prácticas ambientales relacionadas al uso del agua.

- Al cepillarse los dientes cierre la llave y siempre use un vaso de agua para enjuagarse la boca.
- Ponga un balde en la ducha mientras sale el agua caliente; después podrá usar el agua recogida para aseo o riego.
- Reutilice el agua de los enjuagues de la lavadora. Con ésta puede lavar los baños o remojar la ropa antes de lavarla y disminuir el uso de detergente.
- Limite su tiempo en la ducha a cinco minutos y abra la llave sólo al momento de enjuagarse.
- Instale ahorradores de agua.
- Lave su carro cuando sea estrictamente necesario; para ello use un balde con agua. Evite así recibir un comparendo ambiental por lavarlo con manguera.
- Mantenga el grifo cerrado mientras se afeita, se lava las manos, se cepilla los dientes, o cuando lava los vegetales.
- El agua usada para lavar los vegetales, puede ser reutilizada para regar las plantas.
- Revise los grifos de su casa y asegúrese que no goteen. En el goteo no controlado de los grifos pueden desperdiciarse cerca de 1000 litros de agua al mes.
- Nunca vierta en el sifón los aceites usados de cocina; éstos se deben recolectar en una botella de plástico seca y limpia. En la Fundación Valle del Lili se puede recibir éste aceite para entregárselo posteriormente (sin beneficio económico) a un gestor externo que lo procesa para transformarlo en Biodiesel.

### ENERGÍA

En el hogar se consume energía al cocinar, ver la televisión; incluso mientras se duerme la nevera está enchufada, el aire acondicionado o la calefacción en marcha. Para mejorar nuestra calidad de vida no es necesario aumentar este consumo de energía. En el hogar podemos hacer mucho para ahorrar energía o consumirla de manera más eficiente.

### Buenas prácticas ambientales relacionadas al consumo de energía.

- Encienda sólo las luces o electrodomésticos que sean necesarios. Apáguelos cuando no los esté usando.
- Utilice bombillos y lámparas ahorradoras.
- Desconecte los electrodomésticos y cargadores de los celulares que no estén en uso.
- Utilice pilas recargables.
- Aproveche la luz natural siempre que pueda.

### ALIMENTO

El uso de los plaguicidas ha producido grandes beneficios agrícolas, pero a la vez, graves problemas de salud pública y deterioro ambiental que requieren solución. El consumo de alimentos tratados con plaguicidas ha desencadenado una serie de emergencias a nivel mundial. Se han registrado múltiples casos de intoxicaciones o de trastornos genéticos provocados por el uso de los mismos.

La utilización de estos agentes químicos no afecta solamente los alimentos; estas sustancias llegan a los ríos, lagos, lagunas y mares por medio de escorrentía (agua de lluvia que circula libremente sobre la superficie de un terreno), contaminando dichos ecosistemas.

El consumo de carnes rojas causa problemas importantes al medio ambiente. Colombia perdió 295 mil 892 hectáreas de bosque en el bienio 2011-2012; la Amazonía ha sido la región más afectada por el remplazo de bosques por los pastizales requeridos para la crianza extensa del ganado. Con menos de una cabeza de ganado por hectárea, la ganadería ocupa el 38 % de la superficie del país.

### Buenas prácticas ambientales relacionadas al consumo de alimentos.

- Disminuir el consumo de carnes rojas.
- Tratar de consumir alimentos orgánicos (sin plaguicidas).
- Evitar el uso de leña y carbón.

### TRANSPORTE

A pesar del Protocolo de Kioto, que tiene por objetivo reducir las emisiones de seis gases causantes del efecto invernadero, entre ellos el dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>), las emisiones del mismo siguen aumentando. La tasa de emisiones de CO<sub>2</sub> en el aire aumentó de 280 a 383 ppm durante los últimos años. El contenido de CO<sub>2</sub> nunca ha sido tan elevado desde hace 2,1 millones años. De acuerdo con la Agencia Internacional de Energía, las emisiones de CO<sub>2</sub> aumentarán en 130% de aquí a 2050.

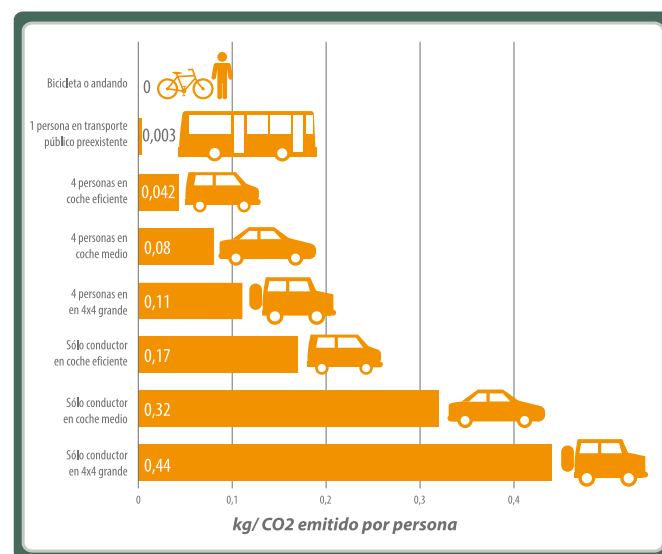
Como consecuencia de lo anterior, hemos sido testigos de cambios ambientales bruscos en nuestro planeta como el calentamiento global, el deshielo de los polos, el aumento del nivel del mar y los periodos de lluvia y sequía extrema. ¿A qué se debe este aumento en los niveles de CO<sub>2</sub>? Los medios de transporte que utilizan petróleo (automóviles, camiones,

aviones, buques de carga) son la principal fuente de estas emisiones cuyos responsables son los seres humanos.

### Buenas prácticas ambientales relacionadas con los medios de transportes.

- Utilice la bicicleta o camine para transportarse al lugar de trabajo o estudio.
- Utilice medios masivos de transporte.
- Actualice el certificado de revisión técnico-mecánica de su vehículo.
- Comparta su vehículo. Procure siempre tener el cupo lleno para optimizar el uso del combustible.

### CANTIDAD DE CO<sub>2</sub> EMITIDO POR ALGUNOS MEDIOS DE TRANSPORTE



Fuente: Emisiones GEI de diferentes medios de transporte. Revista El Ecologista n° 53.

### SALUD

La salud y el medio que nos rodea están íntimamente relacionados. El aire que respiramos, el agua que bebemos, el entorno de trabajo o el interior de los edificios tienen una gran implicación en nuestro bienestar y nuestra salud. Por ese motivo, la calidad del ambiente de nuestro entorno es vital para una buena salud.

En los últimos años, más ciudadanos se muestran inquietos ante las posibles implicaciones sanitarias derivadas de problemas y catástrofes medioambientales. Recordemos por ejemplo, entre otras catástrofes recientes en Colombia, la fuerte sequía en Paz de Ariporo, un municipio del Casanare que generó la muerte de más de 20.000 animales, por lo cual se decretó emergencia ambiental; o la escasez de agua que se presenta en la ciudad de Santa Marta debido a las altas temperaturas y el bajo nivel de precipitaciones.

Según afirma la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su definición de medio ambiente y salud, dentro del concepto se incluyen los efectos patológicos directos e indirectos de las sustancias químicas, la radiación, agentes biológicos, generación de residuos peligrosos, incineraciones, entre otros .

## RELACIÓN ENTRE LA ALTERACIÓN DEL MEDIO AMBIENTE Y LA SALUD HUMANA

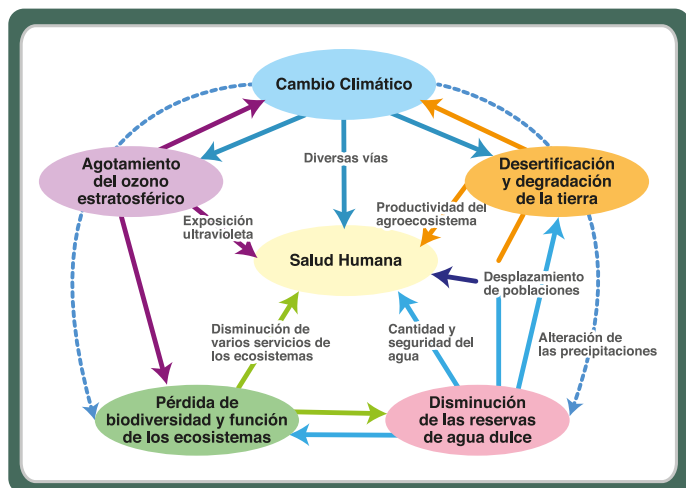
presta este tipo de servicios.

### CONSUMO, RECREACIÓN Y TURISMO

Anteriormente los planes de recreación familiar de los fines de semana incluían ir al parque a caminar, montar bicicleta, visitar los ríos, actividades que fortalecían el vínculo con la naturaleza. Actualmente el plan del fin de semana de muchas familias es “ir al centro comercial”. Este hábito dista mucho de la intención de fortalecer el vínculo con el medio natural, y afecta los esfuerzos emprendidos para la cimentación de convicciones fuertes sobre la necesidad de conservar nuestro entorno natural. ¿Qué se está sembrando en los niños?, ¿el hábito del consumismo? o ¿el amor por la naturaleza?

#### Buenas prácticas ambientales relacionadas con el consumo

- Antes de comprar un producto, considere su impacto en la salud personal y la del ecosistema
- Piense si es realmente necesario; si es una necesidad concreta o creada artificialmente por medio de la publicidad o la moda.
- Controle el efecto de la publicidad. Ignore los anuncios de la radio, televisión u otros medios.
- Examine qué tipo de persona quiere ser y cuál estilo de vida va a escoger. Piense en qué actividades participa para salvar nuestro planeta.
- Antes de comprar algo, pregúntese por lo menos tres veces si realmente lo necesita.
- Trate de comprar en lugares conocidos por sus posturas éticas sobre el medio ambiente.
- Compre en las pequeñas empresas familiares, mercados y tiendas de caridad o cooperativas de ahorro. Probablemente encontrará mejores precios y ofertas.
- Haga un presupuesto familiar que ayude a evitar la adquisición de productos innecesarios.
- Prefiera el turismo ecológico y lugares que fomenten el cuidado del medio ambiente.
- Visite lugares donde se protege el patrimonio cultural y natural.



Fuente: natcardenas.blogspot.com

#### Buenas prácticas ambientales relacionadas con la salud

- Evite el consumo de tabaco y alcohol
- Haga ejercicios rutinariamente.
- Use productos de limpieza de origen natural para proteger su salud y el ambiente.
- No desperdicie las servilletas y toallas de papel. Al fotocopiar o imprimir hágalo por ambos lados, y solo cuando sea necesario. Escoja papel 100% reciclado para proteger los bosques.
- NO arroje medicamentos en el inodoro o desagüe. Utilice los puntos azules de su ciudad para la disposición final de los medicamentos vencidos.
- NO tire agujas y jeringas usadas en el tarro de basura de color verde, asignado para materiales reciclables. Utilice un recipiente plástico rígido como el de los detergentes; infórmese sobre su adecuada disposición cuando esté lleno, y qué gestor en su ciudad

### Comité Editorial:

- Dra. Marcela Granados
- Dra. Diana Prieto
- Dr. Cesar Guevara
- Dra. Zamira Montoya
- Dr. Jaime Orrego
- Dr. Jorge Madriñán
- Dr. César Augusto Arango
- Dr. Carlos Alberto Cañas
- Óscar A. Escobar
- Dr. Jairo Osorno
- ND. Martha Ligia López de Mesa
- Enfermera Ma. Elena Mosquera
- Enfermera Julia Alba Leal

Los conceptos y opiniones contenidos en los artículos de la Carta de la Salud, corresponden únicamente al de los autores y editorialistas. Esta publicación pretende mejorar su información en temas de la salud en general. Las inquietudes que se relacionen con su salud personal, deben ser consultadas y resueltas con su médico.

Dirección: Carta de la Salud - Fundación Valle del Lili - Cr. 98 # 18-49 - Tel.: 331 9090 - Santiago de Cali

e-mail: [cartadelasalud@fcvl.org](mailto:cartadelasalud@fcvl.org) • citas: tel: 680 5757 - correo: [centraldecitas@fcvl.org](mailto:centraldecitas@fcvl.org)

Version digital disponible en [www.valledellili.org/cartadelasalud](http://www.valledellili.org/cartadelasalud).

Diagramación: Melissa Uribe Angel

Esta publicación de 40.000 ejemplares, es cortesía de:



El País



FUNDACIÓN  
VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad



FUNDACIÓN  
VALLE DEL LILI

UNIDAD DE APOYO SOCIAL