

Debemos dejar al planeta unos hijos mejores o debemos dejar a nuestros hijos un planeta mejor

El cambio climático supone un gran desafío para la humanidad. Está en juego el desarrollo, el bienestar y la vida del planeta tal como la conocemos.

El cambio climático tendrá cada vez más consecuencias sobre todos los seres humanos, pero [los niños se verán más afectados](#), especialmente en las zonas pobres.

Consumimos más recursos de los que necesitamos y muchos más de los que la Tierra es capaz de generar o de reciclar de manera natural.

¿Qué es el cambio climático?

Es el calentamiento global del planeta. La industria, los automóviles, etc. emiten gases capaces de retener calor (efecto invernadero) y aumentan las partículas contaminantes en la atmósfera.

El aumento de temperaturas y la mayor concentración de CO₂ hacen aumentar las [enfermedades respiratorias](#) y las [alergias](#).

Las zonas secas tenderán a ser más secas y las húmedas más húmedas. La demanda de agua es más grande que la cantidad disponible. Las sequías e inundaciones y la escasez de lluvia reducen la producción de alimentos y agravan las causas de malnutrición en países pobres.

La contaminación de las tierras y de los mares con pesticidas, fertilizantes y plásticos pone en peligro la vida de los seres vivos en el planeta.

¿Qué pueden hacer los gobiernos, las comunidades autónomas y los ayuntamientos?

- Peatonalizar calles del centro histórico de las ciudades.
- Construir carriles [bici](#) y hacer nuevos parques y jardines.
- Sustituir autobuses urbanos diésel por otros de gas natural o eléctricos.
- Recogida diferenciada de residuos.
- Reforestar los montes.
- Medidas para gestionar eficazmente el agua, sobre todo en la agricultura y la industria ganadera.
- Políticas turísticas compatibles con la sostenibilidad.
- Reducir los excesos lumínicos de nuestras ciudades.

¿Cómo podemos colaborar los ciudadanos?

Reciclar:

- [Reciclar](#) los desechos, separándolos para su recogida selectiva

- **Objetos como:** pilas, teléfonos móviles, ordenadores, aceite, pinturas sobrantes, productos tóxicos, etc. deberán ser llevados a puntos limpios para su reciclado.
- **No echar residuos al inodoro ni a desagües.**

Reutilizar:

- Imprimir sobre papel ya utilizado por una cara y, usar papel reciclado evitan talar árboles.
- No utilizar ni aceptar objetos de usar y tirar.
- Evitar bolsas y envoltorios de plástico, papel de aluminio y vasos de papel, y sustituirlos por reutilizables como el cristal o las bolsas de tela como se hacía antes.
- La rehabilitación y mantenimiento de las viviendas, haciéndolas más sostenibles (mejor aislamiento, etc.) evitará nuevas construcciones.
- Usar el transporte público.

REDUCIR EL CONSUMO (es lo más importante):

- Reducir el uso de agua en casa y especialmente el agua caliente.
- No recomendar el baño diario de los niños, no hay evidencia de su necesidad.
- La ducha debe ser rápida, cerrando el grifo cuando nos enjabonamos o cepillamos los dientes.
- Es conveniente incorporar dispositivos de ahorro de agua en grifos, cisternas, etc.
- Reducir la cantidad de ropa, zapatos... que compramos.
- Apagar las luces innecesarias en casa, usar bombillas de bajo consumo.
- Hacer un uso racional de los electrodomésticos. No dejarlos en modo reposo.
- Llenar adecuadamente lavadoras, lavaplatos.
- No introducir alimentos calientes en el frigorífico evitará un mayor consumo.
- Usar con mesura el aire acondicionado, ventilar la vivienda y utilizar toldos.
- Evitar temperaturas muy altas de la calefacción (usar ropa de invierno dentro de casa).
- Consumir alimentos de agricultura de cercanía (evita el transporte). Alimentos de temporada.
- Incrementar el consumo de vegetales, frutas, hortalizas, legumbres y huevos. Moderar el consumo de carnes, pescados, lácteos y derivados.
- Ir a pie. Un trayecto de menos de 2 km no debe hacerse en vehículo motorizado.
- Elegir para los hijos un colegio próximo. Ir [andando al cole](#).
- Compatibilizar nuestro modo de ocio con la sostenibilidad, menos desplazamientos. Más tiempo dedicado a la vida familiar, lectura, etc.

Conclusiones:

No podemos hablar de bienestar, si no es sostenible y empobrece a la mayor parte de la humanidad. Realicemos una vida activa compatible con el respeto a la naturaleza y al medio ambiente.

Las crisis pueden ser una oportunidad para modificar hábitos, para asegurar un futuro digno a nuestros hijos y un planeta mejor.

Como escribió *Saint-Exupéry*: "Para seguir siendo dueños de nuestro destino debemos ponernos a la obra de manera rápida y eficaz".

Esta infografía de la AEP (Asociación Española de Pediatría) nos explica **5 razones para ir andando a la**

CINCO RAZONES PARA IR ANDANDO AL COLE ESTE CURSO

Es una práctica sencilla, útil y asequible que ofrece innumerables beneficios para la salud de los niños a nivel físico y mental. Además, es una buena oportunidad para fomentar la sostenibilidad medioambiental y enriquecer las relaciones personales.



Caminar un 1Km (i/v) supone realizar hasta 2/3 partes de la actividad física recomendada para los niños



1.- AUMENTA LA AUTOESTIMA Y LA CONCENTRACIÓN

Mejora las habilidades cognitivas y reduce el riesgo de depresión y ansiedad. Además, favorece el riego sanguíneo cerebral y la creación de nuevas conexiones neuronales



4.- POTENCIA LAS RELACIONES FAMILIARES Y CON LA COMUNIDAD

Favorece los momentos de encuentro entre padres e hijos, fomenta el establecimiento de nuevas amistades y potencia el sentimiento de pertenencia al grupo

2.- REDUCE EL RIESGO CARDIOVASCULAR

Aumenta el tono muscular y contribuye a mejorar la estabilidad de la marcha de los niños. Se asocia con una mejor aptitud física y cardiorrespiratoria

3.- PREVIENE LA OBESIDAD

Ayuda a reducir el índice de masa corporal a través del incremento del gasto calórico

5.- MEJORA EL MEDIOAMBIENTE URBANO

Reduce el uso del coche, por tanto, la emisión de CO₂. Los niños son más vulnerables a la Contaminación Atmosférica Urbana (CAU) por respirar mayores volúmenes de aire por kilo de peso que los adultos

Caminar al colegio durante un curso escolar unos 20 minutos incrementa:

11%

La resistencia de la columna lumbar

8%

La flexibilidad

69%

El equilibrio

13%

La aptitud cardiorrespiratoria

'Transporte activo' comprende todo tipo de desplazamiento por el cual los escolares realizan la distancia desde su casa a su centro educativo usando medios no motorizados: bicicleta, monopatín, patines o caminar. De entre los vehículos motorizados (coche, autobús, tren...) se entiende que el transporte público es más activo que el uso del vehículo privado, ya que normalmente requiere caminar cierta distancia desde la parada hasta el lugar de destino.

Fecha de publicación: 4-05-2020

Autor/es:

- [María José Palomares Gimeno](#). Pediatra. Centro de Salud "Gran Vía". Castellón

