



FUNDACIÓN **vida**  
**sostenible**

# Pásate a una vida más sostenible

**Nuestra huella ecológica personal**

**14 de marzo 2024**



políticas de  
vivienda

**MADRID**

**emvs**  
EMPRESA MUNICIPAL DE LA VIVIENDA Y SUELO



**Oficina  
verde**





Tenemos la misión de difundir y desarrollar  
en la sociedad estilos de vida responsables  
con nuestro futuro en el planeta.



políticas de  
vivienda

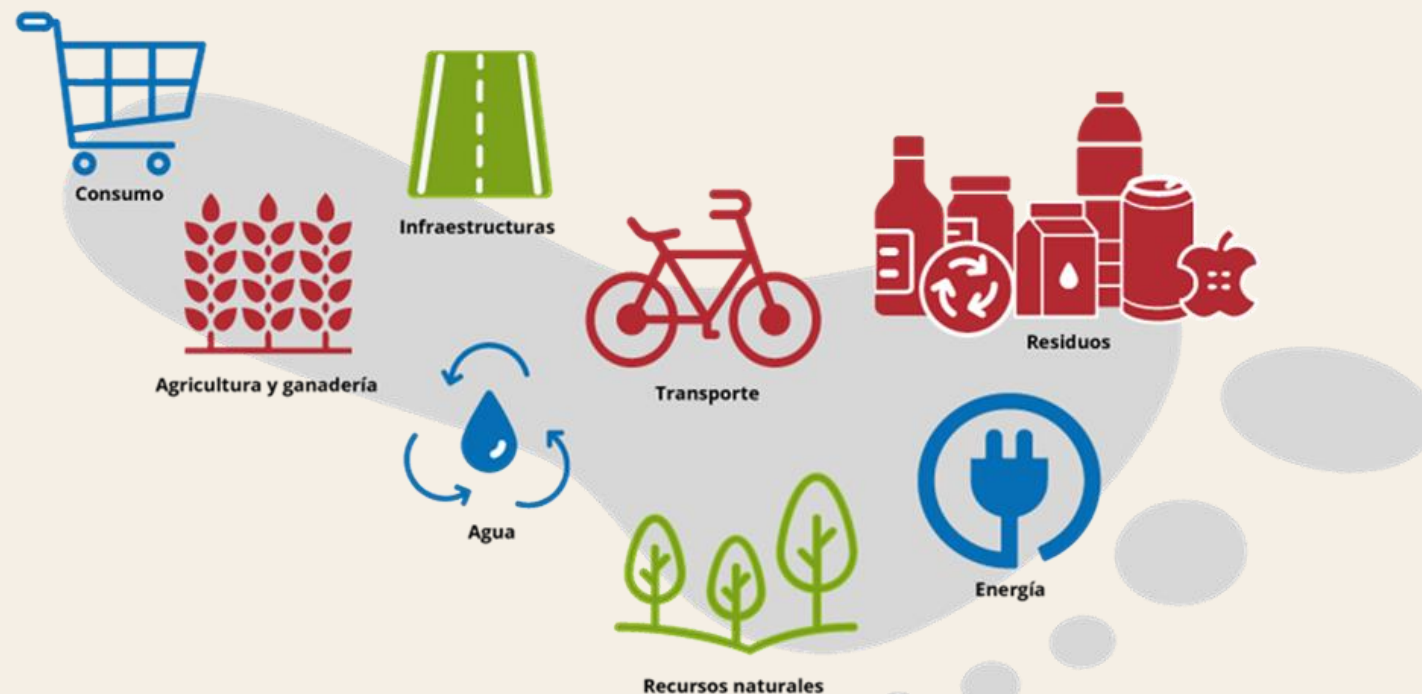
MADRID

emys  
EMPRESA MUNICIPAL DE LA VIVIENDA Y SUELO



# La huella ecológica

La huella ecológica es una estimación de la tasa de utilización de los recursos naturales en función de cada estilo de vida, relacionada con la capacidad ecológica de la Tierra de regenerar sus recursos.





## Para reflexionar

¿Qué utilidad puede tener conocer tu huella ecológica personal?

¿Qué aspectos de tu vida cotidiana pueden tener mayor impacto sobre el planeta?

¿Cuál piensas que puede ser tu huella ecológica personal traducida al número de planetas Tierra que necesitaríamos “si tu huella ecológica personal fuera la de toda la humanidad”?

¿Crees que será igual en todos los hogares de una misma ciudad?

# La calculadora de huella ecológica



Disponible en castellano, inglés y portugués

# Qué resultados podemos obtener

El cálculo de tu huella ecológica personal se facilita en número de planetas Tierra.

Es decir, en el número de planetas que necesitaríamos "si tu huella ecológica fuera la de toda la humanidad".



# Qué resultados podemos obtener



Sostenible, generalizable a largo plazo para toda la humanidad: ¡Enhorabuena!



Entre 1 y 2 planetas: ¡Felicidades! Indudablemente te habrás dado cuenta de que muchas cosas se pueden mejorar. No eres una superestrella de la sostenibilidad, pero seguro que ves un claro horizonte para avanzar hacia una #VidaDeBajaHuella.

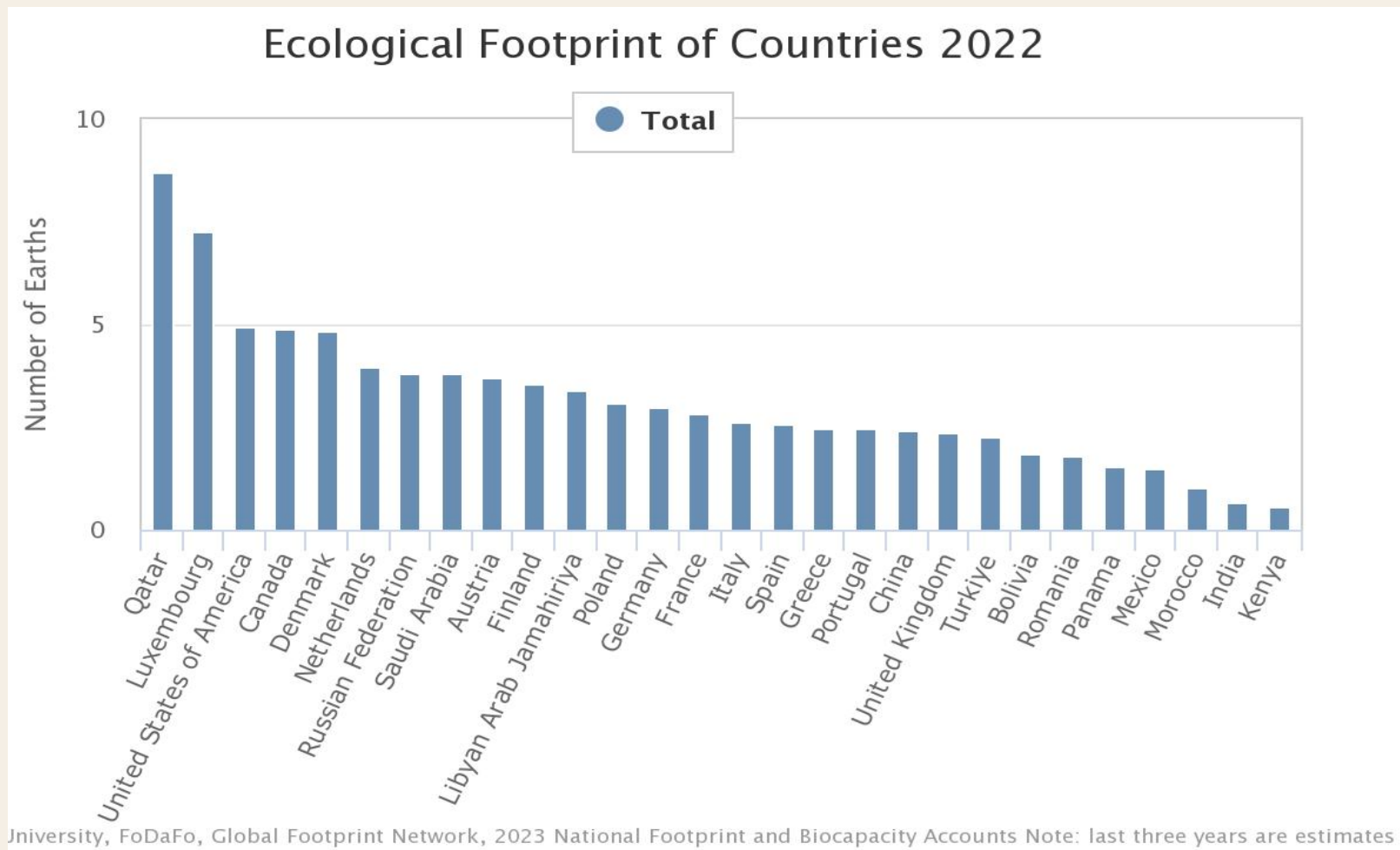


Entre 2 y 3 planetas: ¡Insostenible!, pero relativamente fácil de reducir. Te queda mucho por hacer y es la hora de la acción y de poner en marcha retos concretos en tu vida cotidiana para encaminarte hacia una #VidaDeBajaHuella y un #EstiloDeVidaSostenible.



Más de 3 planetas: ¡Completamente insostenible, difícil (pero no imposible) de reducir! Haber llegado hasta aquí y completar el cuestionario puede ser el punto de partida para comenzar a reducir tu huella ecológica personal.

# Footprint Network



Mundo:  
1,71 planetas







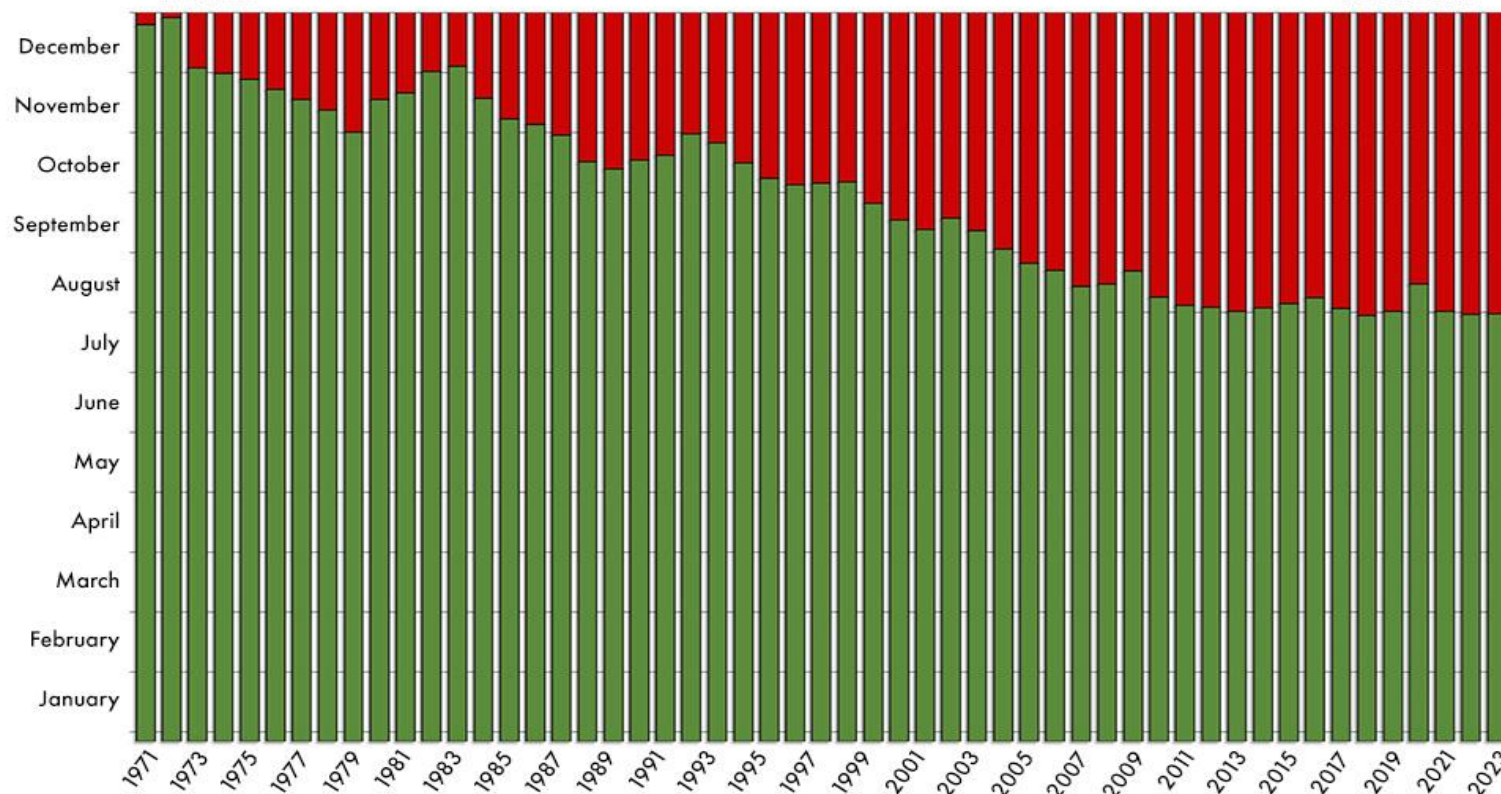
1 Earth

# Earth Overshoot Day

## 1971 - 2023



1.7 Earths



**12 de mayo - España**  
**2 de agosto - Mundo**



EARTH  
OVERSHOOT  
DAY



Source: National Footprint and Biocapacity Accounts 2023 Edition  
[data.footprintnetwork.org](https://data.footprintnetwork.org)



políticas de  
vivienda

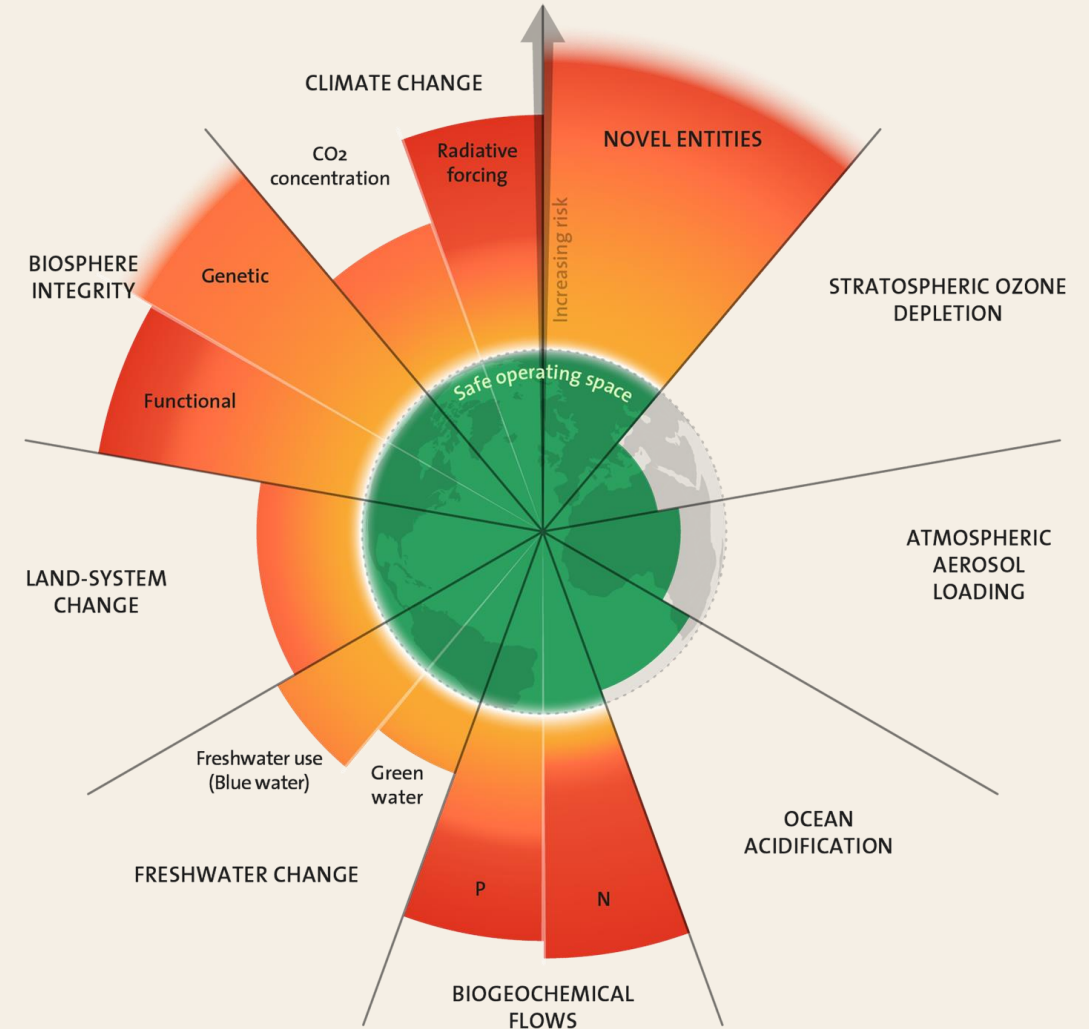
MADRID

emvs  
EMPRESA MUNICIPAL DE LA VIVIENDA Y SUELO



# Un solo planeta: los límites planetarios

- El concepto “límites planetarios” presenta un conjunto de 9 límites planetarios dentro de los cuales la humanidad puede continuar desarrollándose y prosperando para las generaciones venideras.
- En la actualización de 2023 del [Stockholm Resilience Centre](#), la humanidad ha superado 6 de los 9 límites planetarios.



*Centro de Resiliencia de Estocolmo, basado en el análisis de Richardson et al 2023.*

# Los ODS y la agenda 2030





**Te proponemos algunos retos o acciones  
para reducir tu huella ecológica personal y  
contribuir a que los límites planetarios  
dejen de aumentar.**

# Cambio climático

## Acidificación de los océanos

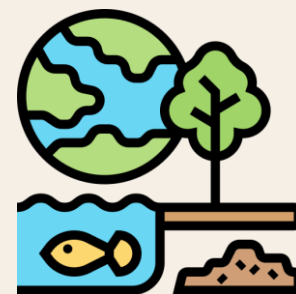
- Mejora el aislamiento de la casa.
- Contrata energía renovable.
- Consulta el etiquetado energético de los electrodomésticos que quieras comprar. Elige siempre que puedas la máxima eficiencia: clase A.
- Regula la climatización en tu casa: 19° a 21° en invierno y 24° a 26° en verano.
- No descartes el uso de ventiladores, cortinas, persianas y toldos para regular la temperatura del hogar.
- No caigas en las garras del consumo vampiro.
- Practica la conducción eficiente.





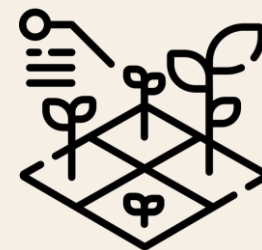
# Integridad de la biosfera

- Consume productos procedentes de agricultura extensiva, ecológica o de proximidad.
- Reduce, separa, recupera, regala,... estarás eliminando basuraleza.
- Consume productos con etiquetas de confianza: ecológica, denominación de origen protegida (DOP) e identificación geográfica protegida (IGP).
- Reduce el consumo de carne y pescado y opta por productos procedentes de ganadería extensiva y pesca salvaje.
- Apoya la conservación de la naturaleza: hazte voluntario en proyectos de conservación.



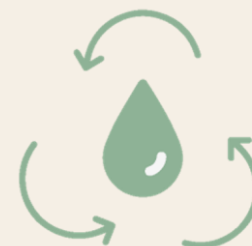
## Cambio del uso del suelo

- Elige alimentos frescos, de temporada, cercanos, saludables y de calidad: Compra agroecología.
- Compra papel y otros productos con el sello FSC o PEFC: garantizas la gestión forestal sostenible.
- Apoya la conservación de la naturaleza: hazte voluntario en proyectos de adecuación de entornos y mejora de riberas.
- Evita el desperdicio alimentario.
- Evita el consumo de “alimentos” ultraprocesados.



# Uso del agua dulce

- Optimiza el uso del agua en la ducha y el lavabo.
- Haz uso de los programas eco del lavavajillas y lavadora.
- Decora tu hogar y jardín con plantas autóctonas.
- Apuesta por los sistemas ahorradores de consumo de agua.
- Compra ropa de segunda mano.
- El retrete no es una canasta de baloncesto: no tires en él nada que pueda ir al cubo de la basura.



# Flujos bioquímicos

- Consume productos de agricultura ecológica, que no usan abonos químicos nitrogenados o fosfatados.



# Carga de aerosoles en la atmósfera

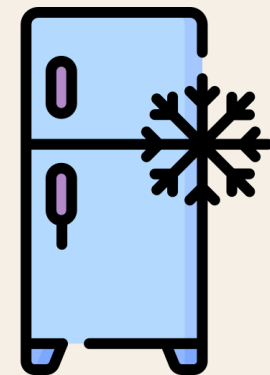
- Organiza tu menú de transporte: a pie, en bici o patinete, en transporte público. El vehículo privado siempre es la última opción.
- Comparte el coche con tus vecinos y amigos.
- Cuando salgas al campo cuidado para no provocar ningún incendio forestal.
- La calefacción de gasóleo o carbón o de gas natural (este menos) emiten partículas al aire, como los motores diesel, etc.
- Apuesta por las fuentes renovables de energía.





# Reducción del ozono estratosférico

- La manipulación de refrigerantes se lo dejamos a los expertos.
- No abandonar frigoríficos y equipos de aire acondicionado.



# Incorporación de nuevas entidades

- Cuidado con los microplásticos: compra ropa con fibras naturales o de un único tipo de fibra.
- Reduce el uso de plásticos de un solo uso.
- Desplastifica tu vida: lleva siempre tu bolsa de tela, papel o carro de la compra.
- Evita productos de limpieza tóxicos.



# Tu compromiso con el medio ambiente





Calle Artistas 26, local 2. 28020 Madrid

+34 637 816 260

[fundacion@vidasostenible.org](mailto:fundacion@vidasostenible.org)



políticas de  
vivienda

MADRID

emvs  
EMPRESA MUNICIPAL DE LA VIVIENDA Y SUELO

Oficina  
erde