



Comisión
Europea

52 medidas para una ciudad más ecológica



Medio
ambiente

52 medidas para una ciudad más ecológica

Comisión Europea
Dirección General de Medio Ambiente

Ni la Comisión Europea ni nadie que actúe en su nombre se responsabilizarán del uso que pudiera hacerse de esta información.

Luxemburgo: Oficina de Publicaciones de la Unión Europea, 2018

© Unión Europea, 2018

Reutilización autorizada, con indicación de la fuente bibliográfica.

La política relativa a la reutilización de los documentos de la Comisión Europea fue establecida por la Decisión 2011/833/UE (DO L 330 de 14.12.2011, p. 39).

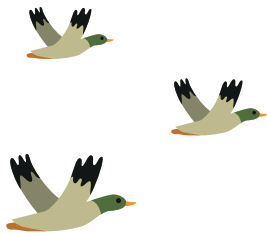
Cualquier uso o reproducción de fotografías u otro material que no esté sujeto a los derechos de autor de la Unión Europea requerirá la autorización de sus titulares.

Print	ISBN 978-92-79-80124-2	doi:10.2779/580838	KH-04-18-171-ES-C
PDF	ISBN 978-92-79-80087-0	doi:10.2779/515219	KH-04-18-171-ES-N

El folleto se inspira en la publicación '366 gestos por la biodiversidad', publicado por el Real Instituto de Ciencias Naturales de Bélgica (<https://bit.ly/1FcEq3t>)

Ilustración por European Service Network

52 medidas para una ciudad más ecológica



Prólogo

Como comisario europeo de Medio Ambiente, mi trabajo consiste en velar por la naturaleza de Europa. A lo largo de los últimos años, he visitado bosques y parques, explotaciones agrícolas y puertos, y he conocido a cientos de voluntarios que aportan su granito de arena para proteger nuestro patrimonio natural sin igual.



Me he llevado muchas sorpresas. Una de las mayores fue descubrir cuánta naturaleza hay en nuestras zonas urbanas. Existen más de cien espacios Natura 2000 en treinta y dos grandes ciudades, que albergan el 40% de los tipos de hábitat amenazados, la mitad de nuestras especies de aves y una cuarta parte de las mariposas raras protegidas por la legislación de la Unión Europea. Nuestros parques urbanos son un tesoro oculto de la naturaleza.

En nuestros jardines y jardineras, cantando frente a nuestras ventanas, la naturaleza está ahí para descubrirla, apreciarla y protegerla.

Espero que estas ideas puedan ayudarte a desenterrar este tesoro. Aquí hay algo para todo el mundo, desde degustar alimentos locales de temporada a simplemente aprender sobre el mundo que nos rodea y ayudar a que la naturaleza se recicle.

Algo para todos y al alcance de todos. Prueba de que todos podemos marcar la diferencia, independientemente de donde vivamos.

Espero que puedas aplicarlas. ¡La naturaleza te lo agradecerá si lo haces!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Karmenu Vella', with a stylized flourish at the end.

Karmenu Vella

Comisario de Medio Ambiente

¿Qué es la biodiversidad?

Desde los prados de flores con mariposas y abejas hasta los bosques que albergan pájaros y murciélagos, compartimos nuestro planeta con una rica variedad de vida denominada «biodiversidad» que forma una red delicada de seres vivos interconectados, y de la que tú formas parte.

De hecho, es **nuestro** deber protegerla y mantenerla a salvo...

La biodiversidad en las ciudades

Las ciudades tienen una biodiversidad enorme. Existe vida miles donde miles, desde encima del edificio más alto hasta en el fondo del estanque de tu barrio.

Hay plantas y animales en las zonas verdes que se encuentran junto a las carreteras y los ríos, en parcelas y terrenos abandonados, en jardines, parques y cementerios, en paredes y tejados. Algunas especies están tan bien adaptadas que se desarrollan en el entorno urbano.

Incluso en las zonas urbanizadas debemos dejar espacio para la naturaleza. Más de la mitad de las capitales europeas albergan espacios Natura 2000, la red de espacios naturales protegidos de la Unión Europea.

Esto es también porque necesitamos la naturaleza: mejora nuestra calidad de vida, limpia el aire, protege nuestros hogares de inundaciones y nos proporciona alimentos y agua, e incluso es buena para nuestra salud mental.

La forma en que viajas, limpias tu casa, e incluso la mascota que eliges son elecciones que repercuten en nuestra red de vida. Haz un hueco para aprender y cuidar a los seres vivos que te rodean; para salvaguardar sus numerosos beneficios.

¿Qué puedo hacer?

Este folleto contiene cincuenta y dos sugerencias sobre cómo contribuir a la biodiversidad urbana a lo largo del año. Incluye:

- ▶ acciones prácticas para todos los días;
- ▶ actividades que puedes iniciar o en las que participar en tu comunidad;
- ▶ cómo puedes ayudar a la investigación observando y grabando la vida silvestre; y
- ▶ uso de técnicas sostenibles en tu jardín o huerta.

Para más información sobre la biodiversidad, consulta:

http://ec.europa.eu/environment/nature/index_en.htm

Alimenta a los pájaros en invierno

En invierno, cuando las larvas de insectos, las semillas y las bayas escasean, los pájaros tienen dificultades para conseguir su comida habitual.

Puedes ayudarles dejando fuera alimentos caseros para picar a base de grasa vegetal y semillas de girasol. Cuelga estas delicias para pájaros en un lugar protegido de la lluvia y lejos del alcance de depredadores. Lava los comederos regularmente y recoge la comida que se haya caído al suelo para evitar que los pájaros enfermen.

Participar en una encuesta de invierno sobre aves de jardín, identificando y contando los visitantes que tengas, es otra forma excelente de ayudar a tus amigos con plumas.



Quita la nieve con cuidado

La sal de carretera no solo es mala para las botas de invierno; también es perjudicial para el suelo y afecta a las raíces de los árboles y los setos que bordean las calles. Además, disuelta en el agua de escorrentía de la nieve derretida, provoca grandes problemas en los ecosistemas acuáticos.

Quitar la nieve de la acera con un cepillo o pala es mucho mejor para la biodiversidad. Y, en lugar de recurrir a la sal, esparce arena o grava para que la acera resbale menos.



Despídete de los residuos alimentarios

La agricultura utiliza casi la mitad de la superficie terrestre de Europa y nuestro sistema alimentario causa grandes estragos en la naturaleza. La agricultura consume más de una tercera parte del agua de Europa, millones de toneladas de fertilizantes y enormes cantidades de energía. La comida cuesta dinero y no debería acabar en la basura.

Por lo tanto, no compres más de lo que necesitas. Guarda los alimentos perecederos en el frigorífico, vigila las fechas de caducidad para no tirar nada y anima a tu familia a que compre solo lo que vaya a consumir. De esta forma, puedes servir alimentos intactos más tarde o utilizarlos para preparar un plato nuevo.



Utiliza productos de cosmética e higiene ecológicos

¡Sé diferente! Independientemente de los productos cosméticos o de higiene que utilices, seguramente existe una alternativa ecológica. Al utilizar geles de ducha, cremas para la piel, desodorantes, maquillaje y esmalte de uñas ecológicos, puedes contribuir a mantener los conservantes, perfumes sintéticos y detergentes fuera de tu cuerpo y de la naturaleza.



Deja de alimentar a los pájaros en primavera

Muchos pájaros necesitan más semillas como alimento energético en invierno, pero cuando llega la primavera, su dieta cambia. Los pájaros desempeñan un papel vital a la hora de mantener controlados los insectos y sus crías pueden atragantarse con comida dura como los cacahuetes o las semillas de gran tamaño. Por tanto, un comedero de pájaros en primavera puede hacer más mal que bien.

Es mejor dejar de alimentar a los pájaros después del 1 de abril e ir reduciendo gradualmente la comida a partir de principios de marzo. Sin embargo, todavía necesitan agua. Un recipiente ancho y plano con bordes inclinados donde puedan beber o bañarse es lo mejor. Pero colócalo en un soporte o lugar elevado... ¡siempre hay algún gato cerca!



Construye un puesto de anidación para abejas y mariposas

Sin polinizadores silvestres como las solitarias abejas y las mariposas, la mayoría de las plantas no pueden sembrar sus semillas o dar frutos.

Construir un refugio de invierno y un puesto de anidación de verano para estos ayudantes es una gran idea. Intenta no alterar sus escondites o, todavía mejor, constrúyeles tu propia caja, haciendo agujeros de 5-10 mm de ancho en pequeños manojos de bambú sin atravesarlo. La ubicación perfecta es un lugar elevado, orientado al sur y protegido del viento y la lluvia.



Cuida de tus árboles frutales

Los árboles frutales aportan toda la alegría de la jardinería y ¡sus frutas son deliciosas! Además, cobijan a pequeños animales, pero deben tratarse con cuidado.

Mejora la tierra alrededor de las raíces con fertilizantes y riégalos con agua de lluvia, no muy a menudo pero a conciencia, para que las raíces crezcan profundamente. Si alguna plaga o enfermedad ataca tus árboles, utiliza medios naturales para protegerlos. Retira las hojas muertas, saca toda la madera muerta o enferma y cura cualquier herida que pueda haber. Poda después del último día sin escarcha, pero antes de marzo, para no molestar a los pájaros que anidan.



Haz que tus ventanas sean a prueba de pájaros

Las ventanas, invernaderos, galerías y los cristales cortavientos son transparentes y pueden reflejar la vegetación de los alrededores. A veces los pájaros no los ven y se estrellan contra el cristal con consecuencias graves o letales.

Puedes evitar este problema colocando bandas verticales, adhesivos o diseños coloridos o arenados en la superficie de tus ventanas. Las persianas y cortinas de cuentas también pueden ser de ayuda, puesto que las hacen más visibles.




Cultiva tus propias verduras

Las espinacas, la lechuga y la rúcula son solo algunas de las verduras que crecen fácilmente en un jardín o balcón. Los alimentos cultivados en casa son buenos para ti y siempre saben mejor. No hay mejor momento que ahora para aprender a cultivar verduras a partir de semillas y a protegerlas de parásitos utilizando medios naturales. Y recuerda compartir la emoción de cultivar tus propios alimentos con familiares y amigos... ¡podrías marcar tendencia!



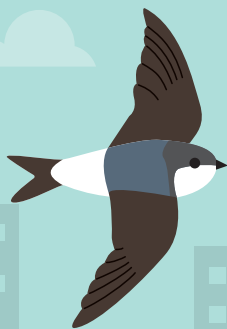


Nidos artificiales para pájaros y murciélagos



Pájaros como los vencejos luchan por anidar en las ciudades. Las buenas ubicaciones escasean y cuesta encontrar barro, y casi nunca se pega en las cornisas de materiales sintéticos.

Puedes ayudar a los vencejos y a otras especies de pájaros y murciélagos colocando nidos artificiales en lugares adecuados. Se pueden ocupar de inmediato y son más amplios que los nidos naturales. Quítalos en invierno para lavarlos o hacer trabajos en la fachada.



Organiza una limpieza del vecindario

¿Estás orgulloso de tu vecindario o hay basura en los márgenes de la calle y del río? Si los arbustos se han convertido en vertederos, ¿por qué no reunirte con amigos y vecinos para limpiar los alrededores?

Además de fomentar un espíritu de comunidad, estarás ayudando al ecosistema local. Evitarás que los animales se lesionen, queden atrapados en envases de bebidas y que se asfixien con plástico que confunden con comida.

Y cuando acabes... no olvides reciclar la basura.

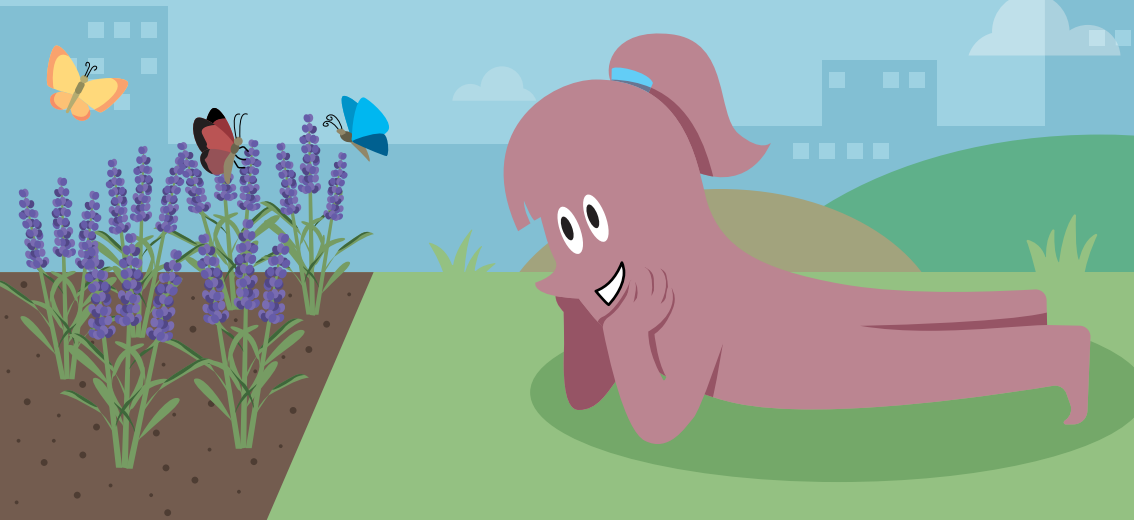


Cómo dar una buena acogida a las mariposas y polillas

Son tiempos difíciles para las mariposas y polillas: sus hábitats están desapareciendo, muchas plantas-huésped están en declive y los pesticidas se están acumulando en el medio ambiente.

Puedes ayudar plantando lo que necesitan, como ortigas, acebo, hiedra, flores, verduras y hierbas aromáticas. Un seto autóctono es ideal, al igual que un viejo árbol hueco. Lo más importante: evita plaguicidas y fertilizantes químicos.

Y si tienes un balcón o jardinera de ventana, puedes hacer nuevos amigos plantando lavanda, salvia y tomillo que producen néctar.



Recolecta el agua de la lluvia

El agua de la lluvia es perfecta para regar y rellenar los estanques: no es clorada, de modo que no perjudica a los microorganismos de la tierra ni a las plantas sensibles.

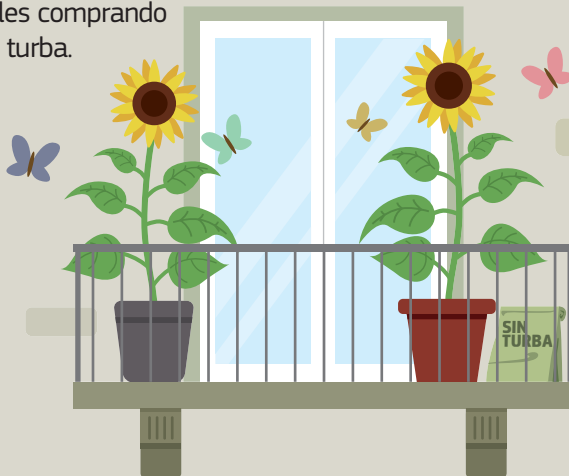
Si tienes un jardín o balcón, puedes recuperar el agua de la lluvia en una cisterna subterránea, un barril debajo de la alcantarilla o con un cubo bien ubicado. Incluso puede que baje tu factura del agua.



Compra tierra sin turba para macetas

Ligera y rica en materia orgánica, la turba es lo que queda cuando los musgos, la hierba, los juncos y otras plantas se descomponen en pantanos húmedos y ácidos. Estos pantanos desempeñan un papel esencial, reteniendo agua y manteniendo el carbono fuera de la atmósfera y proporcionando un lugar para vivir a especies en peligro como las mariposas del rizo común, libélulas azules e incontables plantas.

Sin embargo, las turberas son cada vez más escasas y se tarda casi un siglo en producir solo de 5 a 10 cm de turba. Protege estos hábitats vulnerables comprando tierra sin turba.



Aprecia la naturaleza en las ciudades

Sorprendentemente, cuando el paisaje está lleno de monocultivos, es probable que encuentres una mayor diversidad en la ciudad.

Mira más detenidamente tu entorno urbano y admira las plantas y animales de los parques públicos, estanques, en las calles y cercos. Respira a la vista de los tejados y terrazas verdes, jardines y balcones adornados con flores.

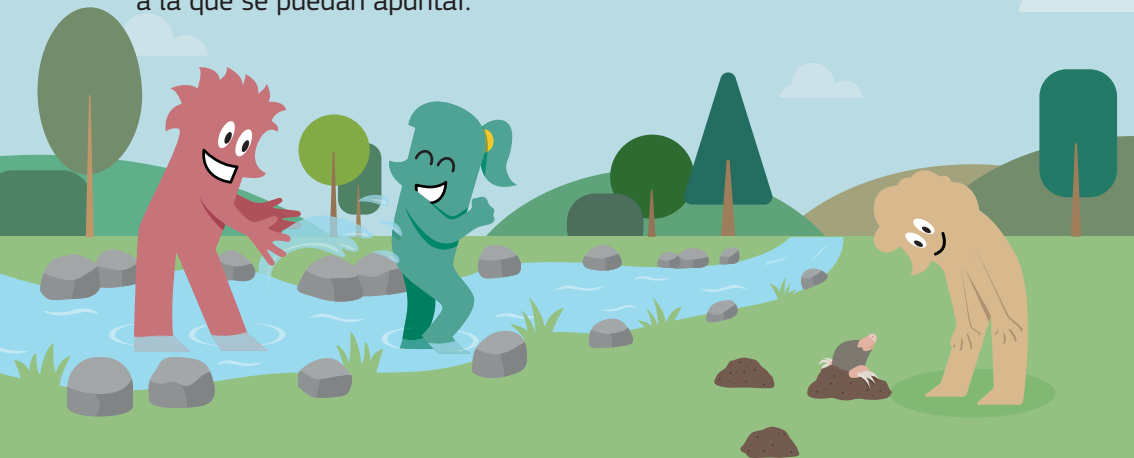
La naturaleza es tu entorno natural. ¡Aprovéchala siempre que puedas!



Apunta a tus hijos a un curso sobre naturaleza

Los niños necesitan el contacto con la naturaleza para crecer sanos, desarrollar una actitud responsable hacia el medio ambiente y valorar nuestro patrimonio natural. Pasar tiempo en la naturaleza crea este vínculo y permite que los niños exploren, jueguen, hagan ejercicio y aprendan.

Las próximas vacaciones escolares, por qué no apuntar a tus hijos a un curso sobre la naturaleza o enviarlos a una escuela o campamento ecológico con sus amigos. Y, entretanto, quizás hay alguna actividad extraescolar en un club de defensa de la naturaleza a la que se puedan apuntar.



Protege la naturaleza de plantas exógenas invasivas

Las plantas exóticas adornan muchos jardines y estanques. Pero cuando se escapan al medio ambiente, algunas de estas plantas exóticas pueden alterar ecosistemas y suprimir la flora autóctona.

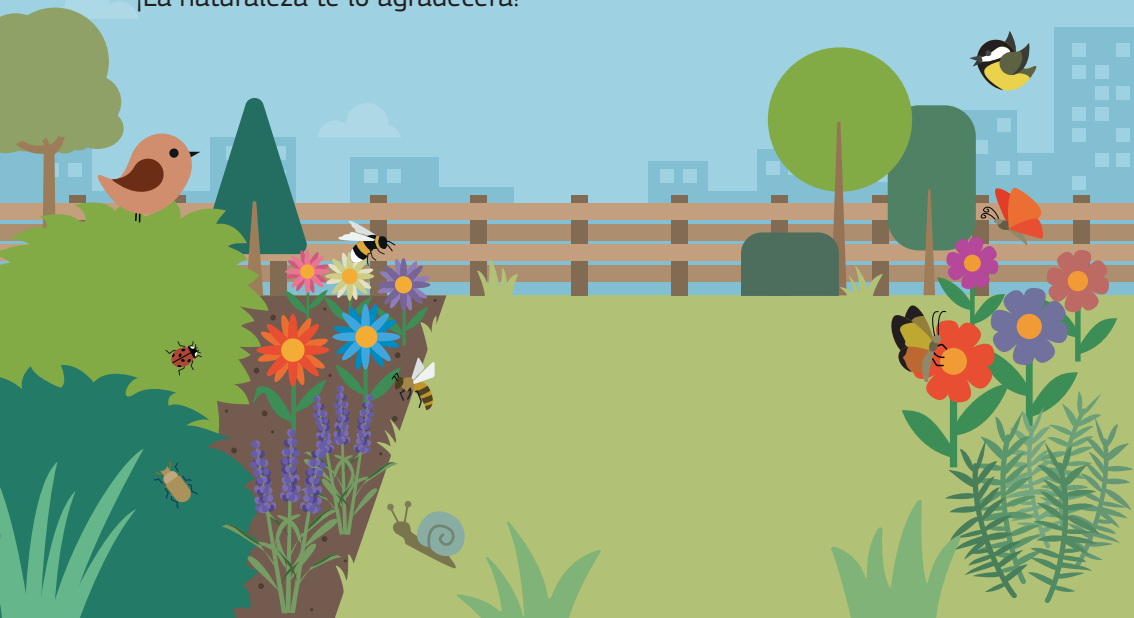
Si tienes plantas ornamentales, asegúrate de que no puedan propagarse fuera de tu jardín. Verifica que las nuevas plantas no figuren en la lista de especies exógenas invasivas. Si encuentras estas plantas en tu jardín, retíralas antes de que diseminen sus semillas, deshazte de ellas con los residuos del hogar... y sustitúyelas por especies autóctonas.



Un refugio más seguro para la biodiversidad

Las casas y jardines deberían ser refugios seguros para la biodiversidad. Evitando el uso de plaguicidas proteges la naturaleza, tu salud y la de tu familia. Existe una gran cantidad de alternativas naturales para mantener a raya las plagas de jardín y las malas hierbas.

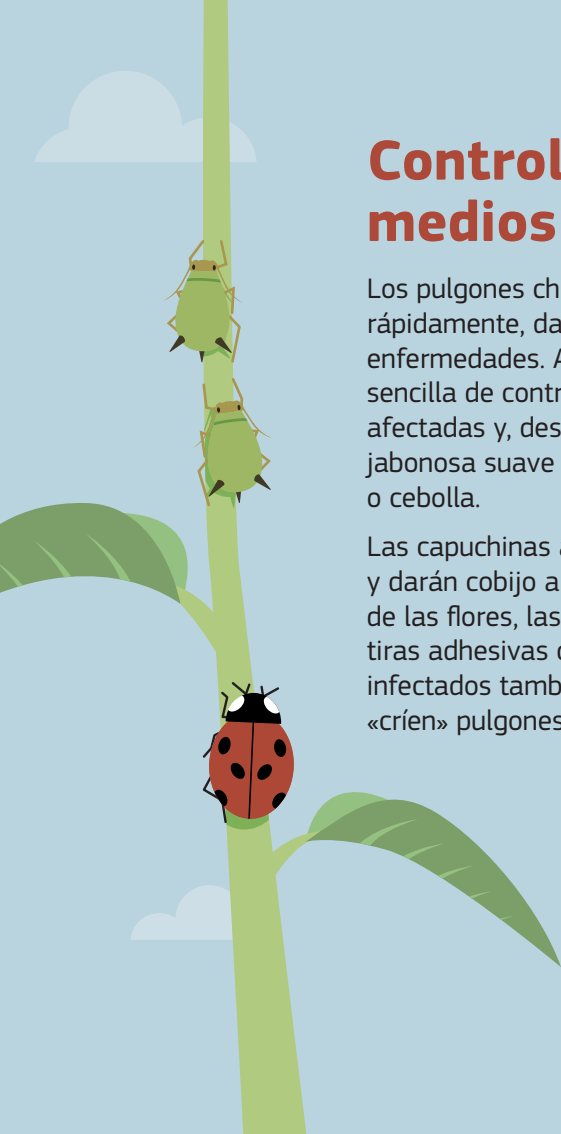
Descúbrelas, pruébalas y haz correr la voz entre tus vecinos y amigos. ¡La naturaleza te lo agradecerá!



Controla el pulgón con medios naturales

Los pulgones chupadores de savia se propagan rápidamente, dañan los nuevos brotes y transmiten enfermedades. Afortunadamente, existe una forma sencilla de controlarlos: elimina las partes más afectadas y, después, pulveriza con una solución jabonosa suave o un preparado de ortiga, ajo o cebolla.

Las capuchinas alejarán a los pulgones de tus rosas y darán cobijo a sus depredadores, como las moscas de las flores, las mariquitas y los cortapicos. Unas tiras adhesivas colocadas en la base de los tallos infectados también impedirán que las hormigas «crien» pulgones para su melera.



Alégrate de tener fauna silvestre en tu jardín

Un jardín urbano puede albergar todo tipo de fauna silvestre. Las plantas con flores proporcionarán néctar para los insectos y las semillas y las frutas atraerán pájaros y otros animales. Un rincón tranquilo a la sombra es un hábitat de anidación ideal para las abejas y los erizos. También podrías instalar una caja de insectos o un estanque para ranas.

Tus nuevos huéspedes te ayudarán a controlar las plagas y en la polinización. Y puedes disfrutar del canto de los pájaros, admirar las acrobacias de las ardillas y dormirte con el zumbido de los abejorros al sol.



Construye un miniestanque

Un miniestanque aporta un toque natural a tu balcón y supone una bebida refrescante o un baño para los pájaros.

Rellena un recipiente con agua y algo de tierra arenosa, añade algunas plantas acuáticas autóctonas y piedras para que se posen los pájaros y coloca una pequeña fuente para garantizar que el agua siga siendo potable y sin mosquitos. Ponlo en un rincón sombrío del balcón y mantenlo con esmero eliminando las hojas muertas y añadiendo agua en caso necesario.



Respetar la naturaleza cuando salgas a pasear

No hay nada como un paseo por la naturaleza. Es una oportunidad de disfrutar de nuevos sonidos y olores, mientras el tonificante aire fresco fomenta tu bienestar. Sin embargo, la naturaleza necesita que su espacio se respete.

Haz el mínimo ruido posible y mantente en los senderos marcados. Observa los animales desde lejos y lleva a tu perro con correa. Recuerda que solo debes llevarte o recoger lo que esté permitido, y llévate tu basura a casa.

De esta forma, mantienes seguras las zonas verdes para la fauna silvestre y permites que todos las disfruten.



Planta un cerco natural

Los setos ricos en biodiversidad proporcionan cobijo y alimento a pájaros, insectos y otros animales pequeños. Los murciélagos los utilizan como ayuda para la navegación.

Si tienes un cerco, planta diversos arbustos que florezcan y que den frutos y flores a lo largo de toda la temporada de crecimiento. Evita podar y hacer recortes cuando los pájaros estén anidando, desde primavera hasta mediados de verano, y convierte tu cerco en un corredor de vida salvaje comunicándolo con los árboles y arbustos existentes, los cursos de agua y los cercos vecinos.



Compra muebles de madera certificada

En todo el mundo, los bosques se ven afectados por la tala ilegal. Para garantizar que no apoyas esta práctica, no compres muebles a menos que estén certificados por el Consejo de Manejo Forestal (FSC) o el Programa para el Reconocimiento de los Sistemas de Certificación Forestal (PEFC). Si solo utilizas productos de madera europea, también ayudarás a proteger los bosques tropicales vulnerables.

Obtén más información sobre el uso sostenible de la madera en www.fsc.org y www.pefc.org.

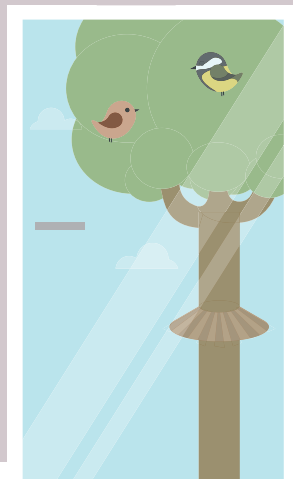


Protege a la fauna silvestre de tu gato

Si tienes un gato doméstico, probablemente sea un excelente cazador. Incluso el gato que parece más inocente puede ser una grave amenaza para pequeños mamíferos, pájaros, reptiles y anfibios.

Haz que tu jardín sea a prueba de gatos colocando las cajas-nido y los comederos de pájaros fuera de su alcance y fijando dispositivos para que no se suban a los árboles. Intenta tener los gatos dentro por la noche y vigíloslos atentamente durante el día cuando los pájaros estén anidando, desde mayo hasta agosto.

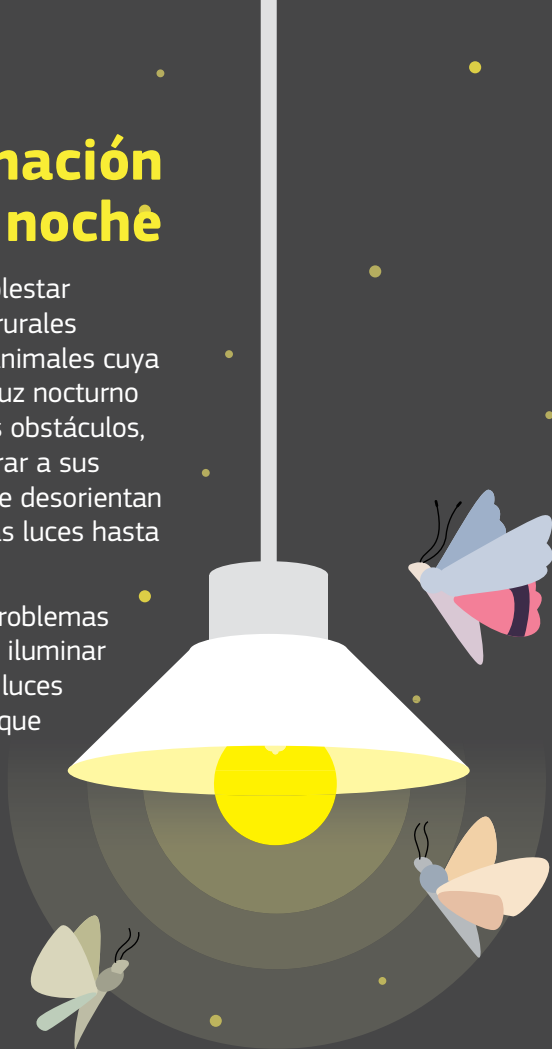
Si tu gato vaga libremente, asegúrate de que esté castrado, identificado y de que lleve un cascabel.



Limita la iluminación exterior por la noche

La iluminación exterior puede molestar a muchas especies en las zonas rurales y urbanas. Las lechuzas y otros animales cuya visión está adaptada al nivel de luz nocturno tienen más dificultad para ver los obstáculos, evitar los depredadores y encontrar a sus presas. Los pájaros migratorios se desorientan y las polillas se golpean contra las luces hasta quedar exhaustas.

Puedes evitar muchos de estos problemas pensándotelo dos veces antes de iluminar tu jardín, terraza o umbral. Si las luces son necesarias, utiliza bombillas que no deslumbren, enfócalas hacia abajo y apágalas cuando entres.



Ahorra agua en el jardín

Ahorrar agua protegerá las plantas de tu jardín y el medio ambiente, y evitará que suba tu factura del agua.

Las especies perennes autóctonas, como la verbena, la salvia y el tomillo pueden crecer en tiempo seco y existen variedades de verduras que toleran la sequía, como el ajo, la remolacha y las patatas. Recuerda regar cerca de las raíces a última hora de la tarde o a primera hora de la mañana o, mejor aún, instala un sistema de goteo. Cavar y acolchar canteros de flores reducirá las pérdidas de agua.

Y si azota la sequía... recuerda no cortar el césped.



Pasa más tiempo en la naturaleza

La naturaleza no es solo buena para tu salud física: ¡también mejora el estado de ánimo! Además, el contacto con la naturaleza favorece la concentración de los niños y ayuda a su desarrollo mental.

Mejora tu salud y bienestar dedicando unas horas a disfrutar de la naturaleza. Visita los espacios Natura 2000 locales, los parques y espacios verdes o pasa por ellos al ir o regresar de la oficina.

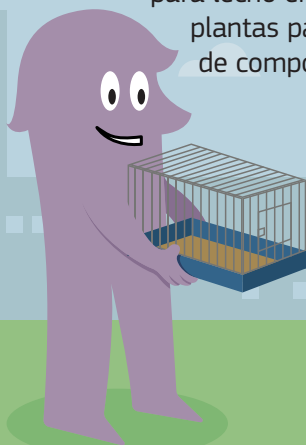
Después de todo, ¿qué preferirías?... ¿Un almuerzo en tu mesa de trabajo o media hora reparadora en una zona verde cercana?



Elige y reutiliza el lecho para mascotas

Algunos lechos para mascotas se elaboran a partir de materiales extraídos de la tierra, lo cual puede perjudicar al medio ambiente. Además, la arena y el lecho para mascotas que se tiran a la basura pueden causar problemas de residuos.

Si utilizas arena para gatos, busca alternativas naturales a la arcilla, como las de virutas de madera, papel o cereales. Cuando limpies la jaula de tu cobaya, aprovecha la viruta de madera y otros materiales para lecho en tu jardín, poniéndola alrededor de las plantas para abonar el suelo o añádela a tu pila de compostaje.



Plásticos de un solo uso: simplemente di que no

Europa produce, utiliza y desecha grandes cantidades de plásticos de un solo uso como vasos, botellas, bolsas, cápsulas de café, pajitas para beber y embalajes. Esto es un despilfarro y hace peligrar la fauna marina, porque grandes cantidades de plásticos de un solo uso acaban como basura marina.

Ya es hora de tomar una posición. Despídete de los plásticos de un solo uso trayendo tu propia taza a la cafetería, llevando una bolsa de lona a los comercios y una botella de agua reutilizable al trabajo o la escuela. Pero no te conformes con esto: ¡haz todo lo que puedas para dejar de utilizar plásticos de un solo uso!



Aprende de la fauna silvestre

La naturaleza es una fuente de ideas e inspiración para científicos, ingenieros y artistas, y todos podemos aprovechar este recurso. Puedes descubrir cosas sorprendentes sobre la seda de las telarañas, sobre cómo algunas hormigas cultivan sus propios alimentos y cómo las abejas se comunican entre ellas. No tengas miedo de las arañas y los insectos: obsérvalos y aprende más sobre cómo funciona la naturaleza.



Consume productos de «kilómetro cero»

Cuando comes alimentos producidos localmente, reduces las emisiones de CO₂ del transporte. Además, es bueno para la biodiversidad, puesto que muchos animales y plantas están en peligro de extinción debido al cambio climático.

Vivas donde vivas, intenta encontrar frutas y verduras de temporada y busca las variedades locales olvidadas. Si puedes, compra alimentos de productores locales y visita las explotaciones de los espacios Natura 2000 para ver lo que hacen a favor de la naturaleza y la biodiversidad.



Coloca un tejado verde en tu casa

Un tejado verde en tu casa de la ciudad puede dar un bienvenido impulso a la presencia de los insectos y pájaros. Los musgos, las plantas suculentas y las gramíneas requieren un mantenimiento mínimo y, con asesoramiento profesional, puedes elegir las plantas que se adapten mejor a tu situación, el peso que puede soportar el tejado y el tiempo que estés dispuesto a dedicarle.

Un tejado verde retiene el agua de la lluvia, mejora la calidad del aire, protege tu hogar del exceso de calor o frío e incluso aísla contra el ruido. ¡Corre la voz!

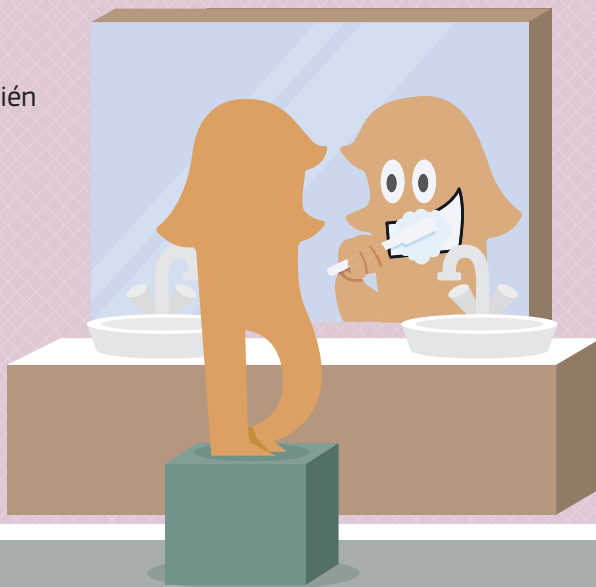


Utiliza el agua con moderación

El agua potable es un recurso precioso y limitado que todos necesitamos a diario. Optimiza el uso que haces del agua dándote duchas rápidas, recogiendo agua de la lluvia para tus plantas y utilizando ciclos de lavado que ahorran agua.

No dejes el grifo abierto a menos que sea necesario y repara los grifos que gotean y las cisternas de los inodoros lo más rápidamente posible.

De esta forma dejas más agua para la naturaleza y los animales, y tú también ahorras dinero.



Haz compostaje

Los residuos de la cocina y el jardín contienen unos nutrientes valiosos que deberían reciclarse para retornar a la naturaleza.

Es fácil colocar un compostador en tu jardín o balcón, con lo que crearás una gran fuente de fertilizante natural, de calidad y gratis. Asegúrate de que lo proteges del viento y el sol, elimina cualquier mala hierba y ten cuidado de no compostar plantas enfermas ni nada que no sea biodegradable o que haya sido tratado químicamente.

Si no tienes sitio para un compostador, casi seguro que tienes algún proyecto de compostaje comunitario cerca.



¡Elimina el hormigón!

Una tierra sana es fundamental para nuestra comida y nuestro futuro. El pavimento, el asfalto y el hormigón pueden destruir la tierra y la vida que alberga y, además, sella el suelo impermeabilizándolo.

Si tienes un jardín urbano, piénsalo dos veces antes de asfaltarlo y, en lugar de esto, utiliza vegetación, grava o losas perforadas. De esta forma, la lluvia puede penetrar y ayuda a que crezcan plantas y te protege del calor del verano. Algunas autoridades locales incluso ofrecen subvenciones para ayudarte a hacerlo.



Apoya a las asociaciones que protegen la naturaleza

Muchas asociaciones trabajan para proteger la naturaleza y la biodiversidad, haciendo recuentos de pájaros e insectos, creando y gestionando espacios protegidos y realizando trabajos de restauración. A menudo organizan eventos para ayudar a que la gente retome el contacto con la naturaleza.

Necesitan tu apoyo. ¿Por qué no hacerte miembro o hacer una donación? Todavía mejor, preséntate voluntario para actividades de conservación o supervisión o participa en un proyecto científico para ciudadanos. ¡Quizás tengas alguna habilidad especial que necesitan!



Protege las lombrices de tierra

Las lombrices de tierra hacen que la tierra sea fértil y no podemos vivir sin ellas. Reciclan el mantillo y las hojas, manteniendo el suelo sano para que crezcan las frutas y verduras. Sus túneles descompactan el terreno permitiendo que se desarrollen las raíces y que el agua se filtre de forma que las plantas puedan absorberla.

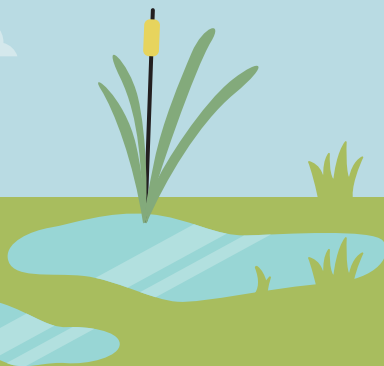
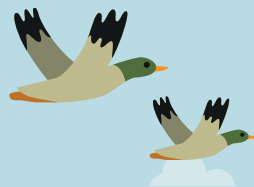
Puedes proteger estos ayudantes del jardín reduciendo los fertilizantes y plaguicidas químicos. Intenta no remover la tierra, especialmente cuando haga un tiempo húmedo y, si se compacta demasiado, rómpela cerca de la superficie para evitar molestar a las lombrices de tierra que están a más profundidad.



Cuida los humedales

Los humedales ricos en biodiversidad aportan agua, alimentos y dan cobijo a muchas especies. Los pájaros anidan allí y los peces desovan entre los juncos. Nosotros también los necesitamos, porque nos protegen de inundaciones y sequías absorbiendo el agua de las inundaciones y liberándola lentamente y reponiendo los suministros de agua subterránea.

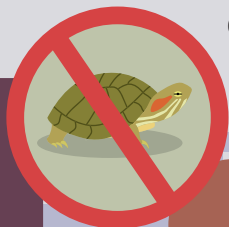
Puedes proteger estos hábitats participando en un proyecto de gestión y restauración de humedales. Infórmate sobre los eventos en tu zona del programa Natura 2000 de la UE, las autoridades locales y las asociaciones de protección de la naturaleza.



Las mascotas no se mezclan con la fauna salvaje

Las mascotas exóticas pueden ser fascinantes, pero no están hechas para la vida en cautividad. Liberarlas al medio natural no es la solución, puesto que podrían convertirse en especies invasoras y acabar con la fauna autóctona. Además, pueden transmitir enfermedades o perjudicar los ecosistemas.

Por tanto, piénsalo bien antes de comprarlas. Asegúrate de que puedes ocuparte de tu mascota hasta el final de su vida y, si esto ya no es posible, ponte en contacto con un veterinario o una organización para el bienestar de los animales para pedir consejo: alguien tendrá una solución.



Elimina los malos olores de forma natural

¿Verdaderamente necesitas ambientadores industriales (aerosoles, velas perfumadas, etc.)?

Una taza de vinagre con ralladura de cítricos o tomillo o romero en agua hirviendo suelen bastar para deshacerse de los olores más desagradables. El bicarbonato absorbe los olores del frigorífico o de la arena de los gatos, mientras que las bolsitas de lavanda Y los jabones con aceites esenciales naturales pueden perfumar tus armarios y cajones.



Un paso seguro para animales

Un jardín urbano puede ser un oasis verde en la jungla de asfalto y atraer a una variedad sorprendentemente grande de animales. Si tienes un jardín así, anima a tus vecinos a que dejen pequeños huecos en la valla para dejar pasar a los erizos, las musarañas, las ranas, los sapos y otras criaturas urbanas.

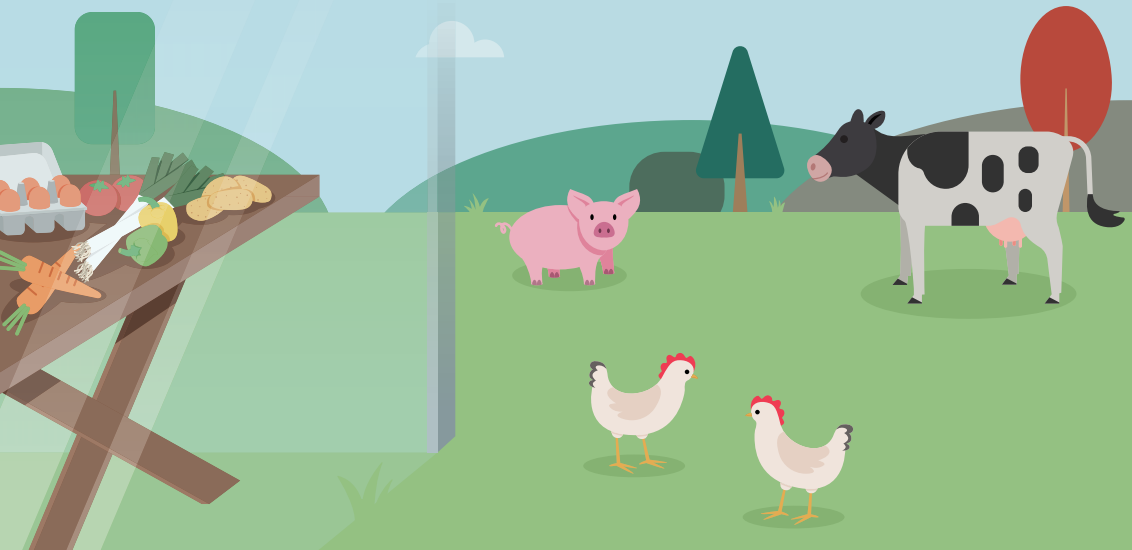
También puedes ayudar a hacer más verde la jungla. ¿Por qué no presionar a tu autoridad local para que plante hileras de árboles en las calles de la ciudad, para que las ardillas puedan saltar entre ellos sin que las atropellen?



Come menos carne

Es sabrosa, pero no cabe duda de que la producción industrial de carne es perjudicial para el medio ambiente cuando las zonas naturales se convierten en campos y el agua se utiliza para alimentar a los animales. Esto puede conllevar contaminación, un pastoreo excesivo y emisiones de metano que provocan el calentamiento de la Tierra.

Comer carne roja menos de dos veces a la semana es mejor para tu salud y tu presupuesto, y también para el medio ambiente. Intenta privilegiar la calidad frente a la cantidad y descubre nuevos platos vegetarianos deliciosos para tu familia y amigos. ¡Cocinar juntos es una gran manera de pasar tiempo con los amigos!



Elige alimentos ecológicos

La agricultura ecológica respeta el medio ambiente y la salud de las personas. Los trabajadores agrícolas, la tierra y el agua están expuestos a menos productos químicos y los animales que ayudan en las cosechas como las lombrices de tierra, los polinizadores, los mamíferos, los pájaros y los anfibios que consumen insectos nocivos están protegidos.

Quando eliges alimentos ecológicos, estás ayudando a preservar el medio ambiente, la fauna y variedades genéticamente diversas olvidadas. ¡Y, además, es sano! Cuando optas por carne de alta calidad, leche y huevos de animales criados en buenas condiciones, reduces el riesgo de exposición a productos químicos artificiales en los alimentos.



Utiliza los productos químicos de forma inteligente

Algunos productos que utilizamos en nuestros hogares o en sus alrededores —como los productos químicos de limpieza— contienen sustancias que es mejor mantener fuera de la naturaleza. Una vez entran en el medio ambiente, puede resultar difícil y costoso eliminarlos.

Protégete a ti mismo y a la naturaleza utilizando productos sostenibles, como los que llevan la etiqueta ecológica de la Unión Europea, o alternativas naturales como el limón, el vinagre y el bicarbonato. Y asegúrate de llevar todos los productos químicos no utilizados a los puntos de recogida designados para que se eliminen de forma segura, y nunca los viertas en el fregadero, el inodoro o los desagües.



Fomenta la biodiversidad en el trabajo

¿Y si dedicas algo de tiempo de calidad con tus colegas participando en alguna actividad relacionada con la naturaleza?

Si próximamente tienes una actividad para fomentar el espíritu de equipo, ¿qué te parecería descubrir los animales y plantas de los alrededores de tu oficina? ¿O un paseo guiado por la naturaleza, una visita a un espacio Natura 2000 o participar en un proyecto de conservación?

También podrías proponer cercar tu aparcamiento con un seto y flores para las abejas silvestres, colocar hierba en la fachada o el tejado de tu oficina o instalar nidos y refugios para insectos, pájaros y otros animales.



Apúntate a una huerta ecológica comunitaria

Las huertas ecológicas comunitarias son espacios compartidos donde se pueden reunir los vecinos. Ayudan a niños y adultos a aprender cómo crecen las plantas y de dónde provienen los alimentos, nos acercan a la naturaleza y fomentan el respeto por la biodiversidad.

Apúntate a una huerta comunitaria y descubrirás cómo cultivar fruta, verdura y hierbas aromáticas utilizando medios naturales. Además, puedes aprender sobre la rotación de cultivos, el compostaje, la recuperación de las aguas pluviales, el control natural de plagas y cómo crear setos ricos en especies y refugios para abejas y mariposas.



Desplázate al trabajo de forma sostenible

Muchas ciudades sufren un tráfico intenso con unos niveles de ruido y contaminación del aire perjudiciales para la salud. La congestión del tráfico prolonga el tiempo de los desplazamientos entre el hogar y el trabajo y las emisiones de CO₂ aceleran el cambio climático.

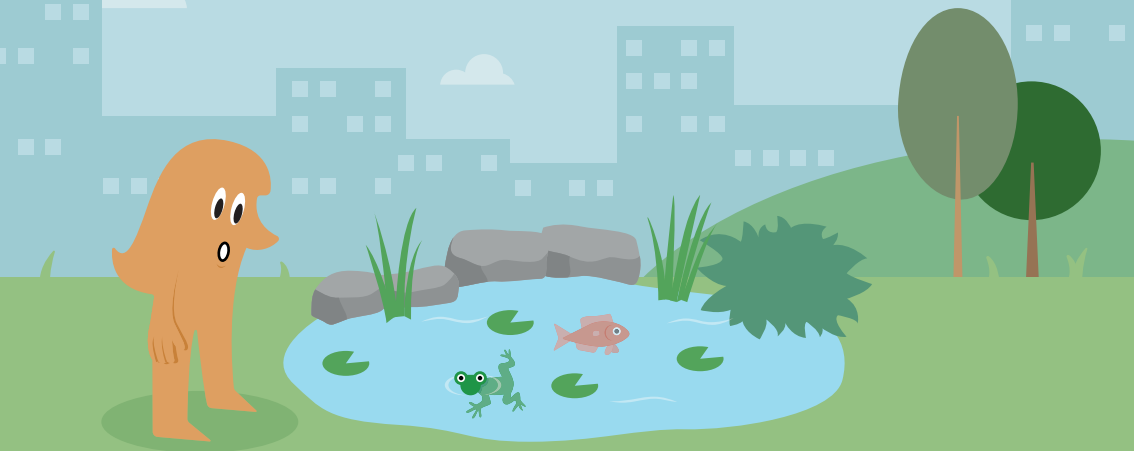
Ayuda a convertir tu ciudad en un hábitat urbano más limpio y saludable desplazándote andando, en bicicleta y utilizando el transporte público para distancias más largas. Las aplicaciones móviles pueden ayudarte a planificar tus desplazamientos y a mantenerte informado sobre los horarios. Y, cuando te desplaces en coche, considera la posibilidad de compartirlo con otras personas que realizan el mismo trayecto.



Construye un estanque de jardín

Incluso un pequeño estanque de jardín es una fuente vital de agua para mamíferos y aves, un vivero para anfibios e insectos, una mina de barro para los nidos de golondrinas y un terreno de caza para libélulas y larvas de escarabajos buceadores. Además, ayuda a mantener fresco el jardín en verano.

Si tienes sitio, construye un estanque para la fauna silvestre, con los bordes inclinados que permitan que los animales entren y salgan y unas plataformas planas poco profundas con una serie de plantas autóctonas. ¿Quién sabe quién vendrá de visita?



Ahorra energía

Utilizar menos energía ahorra unos recursos naturales preciosos y reduce la contaminación. Apaga la luz cuando salgas de la habitación y sustituye las antiguas bombillas por leds. Asegúrate de que los televisores, ordenadores y consolas de juegos estén apagados o desenchufados cuando no se utilizan.

No pongas en marcha el lavavajillas hasta que esté lleno y utiliza ciclos de lavado cortos y agua fría cuando puedas para hacer la colada. En invierno, baja el termostato; incluso un grado puede marcar la diferencia.



Separa tus residuos

Cuando reciclas, ayudas a recuperar materias primas valiosas, reduces tu impacto medioambiental y ahorras energía y dinero.

Separa y recicla el vidrio, el papel y el plástico y lleva las pilas y bombillas viejas al supermercado y los medicamentos sin utilizar a la farmacia. Los residuos orgánicos pueden compostarse o ser recogidos para producir biogás. Recuerda llevar los metales, pinturas y aceites usados, los residuos electrónicos, los tapones de corcho, la ropa y otros materiales a los puntos de recogida para su reciclaje.



Infórmate sobre Natura 2000

La red Natura 2000 de la UE protege especies muy valiosas y amenazadas y los entornos naturales que las cobijan. Más de 27 000 espacios ya forman parte de la red, que abarca más del 18 % de la superficie terrestre de Europa y el 6 % de su territorio marino.

Existen muchos espacios Natura cerca de las ciudades. El visualizador de Natura 2000 (<http://natura2000.eea.europa.eu/>) te ayudará a descubrir los espacios cerca de tu domicilio y sus especies. Visítalos, participa en actividades educativas o de voluntariado y... no olvides votar por tu espacio favorito en los premios Natura 2000.



Ponerse en contacto con la Unión Europea

EN PERSONA

En la Unión Europea existen cientos de centros de información Europe Direct. Puede encontrar la dirección del centro más cercano en: **https://europa.eu/european-union/contact_es**

POR TELÉFONO O POR CORREO ELECTRÓNICO

Europe Direct es un servicio que responde a sus preguntas sobre la Unión Europea. Puede acceder a este servicio:

- marcando el número de teléfono gratuito: **00 800 6 7 8 9 10 11** (algunos operadores pueden cobrar por las llamadas);
- marcando el siguiente número de teléfono: **+32 22999696**; o
- por correo electrónico: **https://europa.eu/european-union/contact_es**

Buscar información sobre la Unión Europea

EN LÍNEA

Puede encontrar información sobre la Unión Europea en todas las lenguas oficiales de la Unión en el sitio web Europa: **https://europa.eu/european-union/index_es**

PUBLICACIONES DE LA UNIÓN EUROPEA

Puede descargar o solicitar publicaciones gratuitas y de pago de la Unión Europea en EU Bookshop: **<https://bookshop.europa.eu/>**

Si desea obtener varios ejemplares de las publicaciones gratuitas, póngase en contacto con Europe Direct o su centro de información local (https://europa.eu/european-union/contact_es).

DERECHO DE LA UNIÓN Y DOCUMENTOS CONEXOS

Para acceder a la información jurídica de la Unión Europea, incluido todo el Derecho de la Unión desde 1952 en todas las versiones lingüísticas oficiales, puede consultar el sitio web EUR-Lex: **<http://eur-lex.europa.eu>**

DATOS ABIERTOS DE LA UNIÓN EUROPEA

El portal de datos abiertos de la Unión Europea (**<http://data.europa.eu/euodp/es/data>**) permite acceder a conjuntos de datos de la Unión. Los datos pueden descargarse y reutilizarse gratuitamente con fines comerciales o no comerciales.



Oficina de Publicaciones