



# ECO ANSIAS

Salimos de una crisis,  
no caigamos en otra

# IRENE BAÑOS

*Ariel*

# EGO ANSIAS

Salimos de una crisis,  
no caigamos en otra

IRENE  
BAÑOS

*Ariel*

Primera edición: septiembre de 2020

© 2020, Irene Baños  
© 2020, J. Mauricio Restrepo, por el diseño de interior  
© 2020, Montse Galbany, por las ilustraciones

Derechos exclusivos de edición en español:  
© Editorial Planeta, S. A.  
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona  
Editorial Ariel es un sello editorial de Planeta, S. A.  
[www.ariel.es](http://www.ariel.es)

ISBN: 978-84-344-3184-3  
Depósito legal: B. 7.603-2020

Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

# ÍNDICE

*Introducción* 7

*¿Qué está pasando?* 13

**1.** **Comprar, tirar, comprar** 25

---

**2.** **Plástico: el enemigo en casa** 59

---

**3.** **¿iQué leche ni qué leche!?** 81

---

**4.** **Smartphones: poco inteligente para el planeta** 147

---

**5.** **Con los pies en la tierra** 165

---

**6.** **Lujos normalizados, consecuencias invisibles** 203

*No es el fin, es el principio* 239

*Notas* 243

# 1. COMPRAR, TIRAR, COMPRAR



**CUANDO ERA PEQUEÑA**, los domingos por la mañana mi padre siempre nos compraba un chicle a mi hermano y a mí. Yo lo guardaba en la boca hasta que tocaba comer, unas cuantas horas después. No me preguntes cómo o qué quedaba de la goma de mascar para aquel entonces, pero así era. Mi hermano, en cambio, tiraba el chicle nada más bajarse del coche, unos 10 minutos después de metérselo en la boca, y me indignaba. «¡Qué manera de desperdiciar el chicle! Pero ¡si no te ha dado tiempo ni a saborearlo!» También era muy exigente con las servilletas de papel: se sabía si las había puesto yo en la mesa porque las cortaba por la mitad. Eso lo sigo haciendo: con media servilleta te da más que de sobra para limpiarte un poco la boca, salvo que haya macarrones con tomate y chorizo. Ya ves, con ocho años ya estaba un poquito obsesionada con el consumo. Yo me digo hormiguita. Mi familia, rúcana.

Pero lo cierto es que estas insulsas anécdotas son la base de todos los males de los que hablo en este libro. El consumo desenfrenado, el querer más, la avaricia, las ganas de unos de ganar mucho a costa de otros. El comprar y tirar porque sale más barato, el no ver más que basura donde en realidad hay sudor y valiosos recursos. Un sistema en el que lo que manda es la opulencia y la simpleza está mal vista; en el que durante los últimos 150 años, el fin ha justificado todos los medios. ¿El fin? Un susodicho progreso. Y, sin embargo, aquí estamos, pisoteándonos unos a otros, expoliando cada rincón del planeta, destruyendo al resto de especies, a todas y cada una de ellas, y todo, ¿para qué? Las estadísticas y los libros de historia dirán que la gente vive más, que la sanidad ha alcanzado avances inimaginables, que hemos explorado el espacio exterior. Pero quizá obvien que lo que se suponía que iba a ser un avance en igualdad y calidad de vida, se ha convertido en una obligación de producir y consumir más y más y más. Trabajar más y en peores condiciones, y consumir más y más barato para compensar nuestra frustración. Y eso tiene un precio: la pelea cada vez es más sangrienta por conseguir unos recursos cada vez más escasos, el agua se esfuma, los suelos que nos dan de comer se deterioran sin marcha atrás, nuestra salud se debilita.

Así que, por qué no empezar por ahí, por el consumo y la basura que genera.

## **DEL RECICLA AL REDUCE**

Cuando voy a casa de alguien ya no pregunto dónde está la basura, sino ¿dónde tiro esto? A veces me llevo sorpresas, pero en la mayoría de los casos empieza a ser normal tener, al menos, un cubo para la basura general, otro para el plástico y otro para el papel. El reciclaje se ha colado en la cocina y es una buena noticia, porque no hay rincón en el mundo libre de plástico; se han

encontrado restos hasta en las aguas más profundas del mundo. Pronto será noticia cuando alguien descubra un escondite al que aún no haya llegado la basura, que no esté intoxicado. Escribimos noticias sobre el pez sin restos de plástico en el estómago, la montaña sin botellas de plástico. A mí todavía no me apetece vivir en un decorado de poliespán, así que algo hay que hacer. Habrá que reciclar más, pensamos inmediatamente. Pero estamos obsesionados con la narrativa incorrecta. La finalidad no es un reciclaje exitoso, sino reducir la producción y el consumo en primera instancia. La solución a la basura no es el reciclaje: es que no haya basura.

Durante décadas nos han hecho creer que reciclar es nuestra responsabilidad, que al ser nosotros quienes consumimos, también debemos ser los que nos deshagamos de los restos. «Nos han hecho», ¿quiénes? Pues las empresas responsables, las compañías encargadas de la fabricación y el embalaje, a las que solo les interesa ayudarnos a limpiar nuestra conciencia para que sigamos consumiendo bien calladitos y en fila india. Mientras nos torturamos por no reciclar más y mejor, mientras les echo un discurso a mis familiares por no tener cinco cubos distintos en casa, nos olvidamos de apretarles las tuercas a las empresas que nos venden los productos innecesariamente plastificados. En el modelo actual, las compañías ponen los envases en circulación y se desentienden de ellos. Coca-Cola y compañía se encargan de que sus botellas lleguen al pueblo más remoto del planeta, pero no de recogerlas después. Por ejemplo, en la isla de Flores, una de los miles de islas de Indonesia, el boom del turismo está impulsando la construcción de hoteles y restaurantes en un sitio idílico, pero lo que nadie ve es un vertedero al aire libre, en mitad del bosque, donde van a parar todos los desechos. Así me lo contó Nina van Toulon, que trabaja allí con la organización Indonesian Waste Platform; dice que la compañía de cervezas indonesia Bintang es la única que recoge sus cascos, el resto de las botellas acaban en el vertedero.

A mí, como soy muy inocente y siempre tiendo a pensar bien de la gente, me ha costado entender por qué iban las compañías a promover el reciclaje, qué ganan con ello. Pero del pasado se aprende mucho; rebuscar en la historia explica muchas ironías del presente. Resulta que, allá por los años cincuenta, surgió en Estados Unidos, cómo no, la primera campaña de recogida de residuos.<sup>1</sup> ¡La iniciaron las compañías de bebidas! Coca-Cola se sumó a otro montón de poderosas compañías (entre ellas las creadoras de la lata y la botella de un solo uso) y levantaron una cortina de humo, la asociación Keep America Beautiful (Mantén América Bonita). Que todavía existe, por cierto. En poco tiempo, el foco de atención pasó de estar en una regulación más estricta para las compañías, al mal comportamiento del consumidor. Reto conseguido para los fabricantes y carga para los consumidores que arrastramos hasta hoy. Algo parecido a lo que ocurrió con el concepto de «huella de carbono personal», que se usa para medir las emisiones de gases de efecto invernadero de nuestras acciones individuales, desde el agua que usamos en casa hasta la forma en que nos desplazamos al trabajo. El término fue popularizado por la compañía petrolera BP a través de una campaña que costó más de 100 millones de dólares, con la finalidad de quitarse ellos la responsabilidad del cambio climático de encima y hacernos a nosotros cargar con ella.<sup>2</sup>

Reciclar es bueno, pero solo se merece la medalla de bronce, no la de oro. El primer puesto es para reducir, y el segundo, para reutilizar. Crear productos nuevos con materiales reciclados en vez de vírgenes reduce el impacto en el planeta, eso está claro, pero el proceso de reciclaje conlleva un elevado gasto de energía, desde los camiones que recogen y trasladan la basura, y las máquinas de reciclaje que la lavan y desmenuzan, hasta el proceso necesario para crear un nuevo material. Además, las botellas de plástico, por ejemplo, no se pueden reciclar eternamente. Pocas veces nos cuentan que, con cada reciclaje, la calidad del material se degrada, así que la mayoría de los embalajes plásticos no se



pueden volver a usar para crear el mismo producto. Una botella de agua rara vez acaba convertida en otra botella de agua. Así que, una botella de agua, por muy reciclada que sea, suele llevar petróleo (salvo que sea de bioplástico, que de eso hablaré más adelante). Por cuestiones de seguridad alimentaria, el plástico PET, el de las botellas de agua o de refrescos, es raro que lleve más de un 50 % de plástico reciclado. Por eso, aunque, en principio, comprar cosas recicladas es más sostenible, tampoco hay que dejarse llevar por la euforia y ponernos a comprar productos «sostenibles» sin freno. Por muy reciclada que sea la botella de agua, ¿de verdad te hace falta? Un espejismo de sostenibilidad podría conducir a un mayor consumismo. De hecho, al parecer, si el individuo sabe que el reciclaje es posible, consume más.<sup>3</sup> A riesgo de parecer un disco rayado, toca insistir: reciclar tiene que ser el último de los elementos, después de reducir y reutilizar. Esto es lo que se conoce como la regla de las tres erres, en la que el orden de los factores es definitorio. Primero, decide si el consumo de ese producto es absolutamente necesario; después, intenta darle un segundo uso, o tercero y cuarto. Las bolsas de los cereales se pueden usar para meter los bocadillos o las galletas del almuerzo, los envases de comida para llevar se pueden lavar y reutilizar. Por último, cuando ya no sepas qué más hacer con el producto susodicho, recíclalo.

Para reducir y reutilizar antes de reciclar hace falta que los productos sean de buena calidad, que duren, y que fomenten una sociedad radicalmente opuesta al usar y tirar. Para eso, más que rompernos la cabeza con reciclar, lo que hace falta son leyes que promuevan una producción y consumo sostenible, y que obliguen a las empresas a responsabilizarse de sus desechos. Además, se podrían implementar incentivos para motivarnos a reutilizar, por ejemplo bajar el IVA a los productos reutilizables y subírselo a los envases de un solo uso. En definitiva, que el coste ambiental de los productos cotidianos se vea reflejado en el precio final.

## El mito del reciclaje

Sin querer entrar mucho en datos abrumadores, permíteme contarte que, a nivel global, no se recicla más del 9 % de los plásticos; en Europa, solo el 30 % del plástico se recoge para ser reciclado.<sup>4</sup> No se sabe ni si se recicla, solo que se recoge. Según Ecoembes, la empresa que gestiona el reciclaje de envases en España, en 2017 se reciclaron casi el 80 % de los envases domésticos (plástico, metal, briks, papel y cartón), y casi el 70 % de envases de plástico.<sup>5</sup> Sin embargo, según Greenpeace, en ese mismo año se reciclaron menos del 26 % de los envases plásticos, el resto terminó contaminando el entorno; dicho de otro modo, «casi el 80 % de los envases acaban en vertederos, incinerados o arrojados al medio ambiente».<sup>6</sup> Lo cierto es que las cifras de reciclaje ofrecen un baile constante entre las diferentes fuentes, lo que no hace más que aumentar la desconfianza.

No ha sido fácil aceptar que el reciclaje no es el epicentro de la sostenibilidad. ¡Llevo años dando la tabarra a todo el mundo! Pero que no sea la panacea no quiere decir que no debemos reciclar. Después de reducir nuestro consumo y reutilizar lo que tenemos, llega el reciclaje, y no nos lo podemos saltar. Se me cae el alma a los pies cuando gente joven, y no poca, me dice que no recicla porque no sirve para nada, porque no tienen sitio para colocar tres cubos de basura distintos en la cocina, porque en su edificio solo hay un contenedor, aunque en la plaza del barrio, a 100 metros, sí haya contenedores de reciclaje. Me vuelvo a ilusionar cuando veo a mi abuelo, con sus manos temblorosas y su paso lento, llevando las latas de un lado a otro de la cocina, hasta esa bolsa que ha colgado en la despensa. «Me duele ver el mundo que os hemos dejado, hija mía», me dice. Mi abuelo no va a arreglar este *desaguisao* separando ahora su basura, en eso tienen razón los que no lo hacen. Pero aunque consigamos que la mayoría de los productos sean reutilizables, en algún momento se acabará su vida, y entonces habrá que poder reciclarlos. Reciclarlos correctamente.

El reciclaje tiene un lado oscuro porque incita a consumir y nos limpia la conciencia, pero se podría convertir en una herramienta verdaderamente útil desde un punto de vista ambiental si hubiera una mejor infraestructura. Infraestructura y diseño: los productos se diseñan en su mayoría para tener una vida corta y ninguna reencarnación. Objetos pequeños como las pajitas de plástico o los tapones de las botellas, por ejemplo, suelen ser descartados directamente en las plantas de reciclaje. Además, la mayoría de los plásticos están compuestos de distintos materiales y capas que complican la separación y, por tanto, el reciclaje. Pero si no se crea la infraestructura adecuada ni se invierte en un diseño más duradero y fácil de reciclar es, entre otras cosas, porque sale más barato exportar nuestra basura a países en vías de desarrollo. Antes era China, ahora son Malasia, Vietnam o Tailandia.\* Algunos países del Sudeste Asiático ven en los desechos de los países industrializados una fuente de ingresos (a menudo se les paga para que acepten la basura) y una fuente, a la vez, de materias primas para producir nuevos productos. Además, sacan rentabilidad al viaje de regreso de los barcos que traen los productos *Made in China* a los países occidentales. Para nosotros es más cómodo mandarles la basura a ellos y que hagan el trabajo sucio, que preocuparnos por hacerlo nosotros. Más cómodo y más barato. A falta de máquinas de reciclaje que separen los desechos para su reutilización, este proceso sigue siendo en gran medida manual, y en Asia la mano de obra sale bastante más barata. Además, las regulaciones ambientales y de salud son menos estrictas y, claro, dan menos la lata. Olé por esa Europa limpia y sostenible, y por sus grandes líderes. Ahí tenemos a los británicos, por ejemplo. Reino Unido se ha mantenido durante años en el tercer puesto de países del mundo que más

---

\* En 2018, China limitó la entrada de desechos al país para evitar más problemas medioambientales y de salud de los que ya tiene, ya que los lotes estaban a menudo contaminados con materiales peligrosos, tales como desechos médicos.

desechos plásticos exportan a China y Malasia, seguido nada más y nada menos que por Alemania.<sup>7</sup> ¿Cómo? ¡Si en Alemania todos reciclan! Claro, pero una cosa es separar la basura en casa y otra que termine por ser reciclada en suelo nacional.

Por eso me hace gracia, una gracia estilo «el Joker», cuando nos queremos quitar la culpa de encima por la basura que acaba en los océanos. Es cierto que la mayoría llega desde los grandes ríos de Asia y de África. Si alguien ha viajado por el Nilo sabrá de lo que hablo; dicen que está infestado de plástico, el pobrecito. Pero la duda que me asalta es: ¿cómo puedo estar segura de que esa botella de plástico que acaba en un río de Indonesia no es mía? No puedo. Precisamente, Indonesia ha mandado varios cargamentos de basura de vuelta a los países de origen, tanto a la Unión Europea como a Australia, porque les llega basura con elementos tóxicos y mal separada, lo que les complica el trabajo de reciclaje y hace que el negocio deje de merecer la pena. En un vídeo que me tocó editar, las autoridades indonesias sacaban papel sucio, trozos de plástico, pañales y hasta aparatos electrónicos de unos contenedores en los que supuestamente solo debía haber papel y cartón limpios.

No sé a ti, pero a mí, mientras escribo esto, me invade la mente una imagen casi distópica de miles de barcos gigantes que cruzan los océanos a rebosar de basura; esa inocente botella de agua porque no me aguantaba la sed o esa bolsa de patatas fritas de las que no consigo desengancharme. Me imagino a los delfines sacando la cabeza en fila, mirando barco tras barco, incrédulos: ¿qué demonios son esos monstruos? ¿Quién los ha creado? ¿Para qué? ¿Qué van a hacer con ellos?

Por otro lado, una gran cantidad de la parte de nuestros desechos que no acaban en otros países, acaba siendo quemada. En Europa, gran parte del plástico que se recupera a través de los puntos de reciclaje se quema para producir energía, y la Unión Europea considera esta actividad como reciclaje, lo que engorda las cifras de material reciclado. Producir energía es un final algo

más feliz para un pedazo de basura que terminar en el mar, pero la extendida práctica de quemar la basura genera  $\text{CO}_2$  y otros gases tóxicos. En los países industrializados, los sitios de incineración suelen estar sujetos a regulaciones estrictas que controlan sus emisiones y el posible filtrado de agua contaminada,<sup>8</sup> pero aun así muchos grupos ecologistas critican esta práctica porque consideran que la energía que se consigue a través de la incineración se podría ahorrar en un primer momento si se produjeran productos más duraderos o un mejor sistema de reciclaje. Además, por muy controladas que estén las emisiones, las incineradoras siempre van a generar emisiones nocivas en mayor o menor medida tanto para el medioambiente como para la salud.

### **Mágico tetrabrik**

Vale, reducir es el primer paso, pero si tengo que elegir un tipo de envase, ¿cuál es la mejor opción? En general, si el producto no tiene que recorrer muchos kilómetros, el cristal es la mejor de las opciones porque su reciclaje es el más eficiente. Y sería todavía más ideal si existiera un sistema de devolución de los envases, como lo hay en Alemania, en el que pagases una pequeña cantidad adicional por cada envase y la recuperaras al devolver el envase a la tienda para que fuera lavado y reutilizado. Si el envase viene de muy lejos, la elección se complica un poco porque el cristal pesa más que el plástico y, por tanto, su transporte emite más. Una razón más para comprar productos locales. Para encontrar una respuesta, casi siempre hace falta aunar diferentes criterios, así que valora la distancia que ha recorrido el producto y sus materiales. Para mí, la mejor opción para los envases suele ser: de gran tamaño, de cristal y de cercanía.

Y del tetrabrik, ¿qué se sabe? ¿Es una buena opción? Pues, según sus productores, sí. Dicen que es una opción amigable con el medioambiente porque apenas lleva plástico y sus diferentes componentes se pueden separar y reciclar. Eso, en un mundo

ideal. La revista *Ballena Blanca*<sup>9</sup> me puso los pies en la tierra con la historia de la única fábrica de reciclaje de tetrabrik en Europa, o la ilusión de lo que pudo ser, más bien. Una planta que iba a estar además en suelo español, pero que acabó en agua de borrajas, que dicen en mi tierra. ¿Y por qué? ¿Alguna idea? Pues sí, dinero. El tetrabrik tiene un lugar privilegiado en cualquier nevera europea y es uno de los pocos productos que, sin dudar, tiramos al contenedor amarillo. Sus seis capas de tres materiales hacen del tetrabrik algo casi mágico con una asombrosa capacidad de conservación, pero ese complejo diseño también hace de su reciclaje una misión casi imposible. Estos envases están fabricados con un 75 % de cartón, un 20 % de plástico polietileno y un 5 % de aluminio. El cartón se separa con facilidad del resto y se puede reciclar, pero para el plástico y el aluminio no existe en España tecnología que permita separarlos. Mientras China aceptaba residuos, se mandaban allí, pero la propia empresa Tetra Pak admite que ahora no saben qué hacer con ellos.<sup>10</sup> En España, la parte de cartón se recicla en la planta papelera de Saica, en Zaragoza, y lo demás se va al vertedero.

Pero lo más desesperante de la historia es que no es imposible reciclar los tetrabriks; hubo un momento en el que se pudieron reciclar al 100 % en España. En 2011, la empresa suecofinesa Stora Enso abrió la primera planta en el mundo capaz de separar el polietileno (el plástico) del aluminio y, por tanto, reciclar por completo el tetrabrik. El plástico se usaba para producir energía para la fábrica y el aluminio se reciclaba. Aunque la calidad del aluminio que se conseguía no era buena, suponía un primer paso. La gran euforia se desvaneció pronto, cuando tras ocho millones de euros de inversión, la planta terminó cerrando por falta de rentabilidad. Las razones exactas se desconocen, pero, al parecer, eran demasiados quebraderos de cabeza para tan poco beneficio económico. La cantinela ya nos la sabemos: pan para hoy, hambre para mañana. Reciclar el tetrabrik en Europa es muy caro; mandarlo a Asia y olvidarse, mucho más

barato. Eso, claro, si no contamos el precio que pagamos en salud y en bienestar. Por cierto, por si quedan dudas, el tetrabrick va al cubo amarillo.

### **Fin al mito del reciclaje**

No queda más que aceptar que sí existe un mito del reciclaje, pero no se resuelve dejando de reciclar: se resuelve reciclando más y mejor. De primeras, me deprimí cuando leí todos los datos anteriores. Dije: vaya, al final voy a tener que darle la razón a todos esos que se reían de mí por reciclar y me voy a tener que callar cuando me digan que no reciclan porque no creen en el sistema. Pero una vez pasado el bache, recordé que «según el cristal con el que mires, todo es terrible o terriblemente bello»,<sup>11</sup> que dice Enrique Bunbury. Es terrible que todavía se recicle tan poco, pero es terriblemente bello todo lo que podemos mejorar. Aunque el reciclaje no sea una solución ideal, es una magnífica forma de reducir el uso de materias primas y ahorrar agua y energía en la fase de producción. Todo este ahorro de energía es parte de los muchos pequeños pasos que hacen falta para reducir los efectos del cambio climático; menos energía, menos emisiones de CO<sub>2</sub>. Reciclar las latas de aluminio, por ejemplo, representa hasta un 95 % de ahorro de energía frente a fabricar nuevas latas a partir de materias primas. El papel reciclado necesita alrededor de un 60 % menos de energía para su producción que el papel nuevo<sup>12</sup> y un 86 % menos de agua.<sup>13</sup>

Acabo de hacer una pausa y he visto la botella de vino de anoche esperando a que la baje al iglú verde. El vidrio, precisamente, es el perfecto ejemplo para explicar la importancia del reciclaje. Si tiro la botella del vino de anoche al contenedor apropiado, llegará a una planta de vidrio donde la machacarán y la convertirán en un polvo listo para producir más vidrio. Sin embargo, si al final se apodera de mí la vagancia y decido tirar la botella a la basura normal, el trabajo de separar los pedazos de vidrio del resto de la basura será tal que lo más probable es

que acabe en un vertedero. Aunque, en la práctica, no se producen botellas de vidrio 100 % reciclado, el vidrio se puede reciclar infinitamente. Así que mi botella de vino podría tener infinitas reencarnaciones si llega a la planta de reciclaje. En cambio, sin tratamiento, podría tardar miles de años en descomponerse. Difícil elección: una deliciosa cena con un buen rioja y una indigestión milenaria para el planeta, o darse un paseo para bajar la comilona y tirar la botella al iglú verde. Por cierto, las botellas de vidrio de color oscuro (también las de cerveza) suelen llevar más porcentaje de material reciclado que las transparentes, así que, si dudas, ya sabes cuál elegir.

Si queremos mejorar el reciclaje, hay que prestar atención a dónde tiramos cada desecho. Sé que es complicado. Siempre pienso que si yo, que estoy obsesionada con este tema, me paso el día dudando entre un contenedor u otro, ¿cómo será para el resto del mundo? La tapa del yogur, ¿dónde va? Es parte de un envase, pero es aluminio y, encima, está manchada. ¿Y un boli? Es plástico, pero lleva tinta y partes metálicas. ¡Uf! ¿Y el chicle? Es plástico, al fin y al cabo, ¿no? La falta de información sobre dónde van los productos crea frustración en el ciudadano y, además, dificulta la tarea de separación en las plantas de reciclaje. Así que toca presionar a la industria para que fabrique productos más fáciles de reciclar. Además, todo producto debería llevar instrucciones claras sobre su reciclaje. No vale con que en la caja de galletas ponga un dibujito de reciclar; hace falta que se señale con claridad dónde va cada elemento del producto. Por ejemplo, el envase de plástico duro donde van las galletas, el plástico blando que lo recubre y el envase de cartón de fuera. Ya he visto algún producto donde se especifica, pero tiene que ser la norma y no la excepción.

Por cierto, la tapa del yogur (de hecho, cualquier tapa o tapón) va al contenedor de los plásticos. El boli y el chicle, a la basura normal; si tienes muchos bolis, mejor al punto limpio.



## ¿CUÁNTO CUESTA? MUCHOS RECURSOS

Hoy ha sido un día duro de trabajo, apenas he comido, y de camino a casa no me he podido resistir a comprarme un donut de chocolate. Lo he devorado casi sin saborearlo y, de repente, me he visto con el envoltorio en la mano y he empezado a pensar en lo valioso de lo que acabo de consumir. Sin entrar mucho en detalle, chocolate con aceite de palma que ha viajado por medio mundo y un plástico que ha sido producido con petróleo y mucha energía. Llego a casa, y ese pequeño trozo de basura se añade cual grano de arena a la montaña de porquería que acumulo cada día. Consumimos y desechamos de forma automática. Merece la pena pararse a observar las montañas de basura que producimos todos, cada uno de nosotros, día a día, sin pausa. Es hora de empezar a valorar cuánto cuestan las cosas en materiales y en recursos, en vez de en dinero. El coste ambiental pocas veces se refleja en los productos. Durante años solo me fijaba en el precio, ni me planteaba que detrás de precios irrisorios pudieran esconderse enormes impactos sociales y ambientales. Si existe así de barato, ¿por qué comprarlo más caro? Me encantaba comprar gangas, y me sigue encantando, no lo puedo remediar, pero desde que en vez de en dinero mido en materiales, las gangas se han transformado.

«Lo de Ikea es alucinante —oigo que dice un familiar—. Es tan barato que, aunque te dure dos días, merece la pena. Incluso si luego no te gusta, lo quemas por San Juan y te compras otra estantería.» Efectivamente, un simple vistazo a la web de Ikea basta para que te entren ganas de comprar: alfombrilla de baño fabricada con botellas de plástico recicladas y 100 % reciclable, 3 €. ¡Fantástico! ¿Qué más se puede pedir? ¿Qué pega se le puede poner? Pues que por muy reciclada y reciclable que sea, nunca será sostenible si compras una de esas cada tres meses, ni siquiera una vez al año. Hay que reconocer que Ikea está liderando un cambio importante a través de sus promesas de

usar 100 % energía renovable y materiales reciclados para el 2030, pero aun así no nos podemos dejar llevar por la euforia de comprar y renovar a la mínima. Inmersos como estamos en el «comprar, tirar, comprar», no queremos invertir en nada porque no lo concebimos como un bien duradero. Aquí puede que estés diciendo «sí, claro, vaya comentario más esnob. Ella que se puede permitir comprar muebles caros menosprecia a los demás por comprar barato». «Comprar sostenible es cosa de ricos», he dicho yo misma más de una vez. Este argumento me ha servido mucho tiempo para justificar por qué, por ejemplo, me cuesta tanto gastarme dinero en ropa buena, en marcas como Ecoalf,<sup>14</sup> que convierte desechos como botellas de agua y neumáticos en ropa y complementos. Me resulta caro porque no estoy acostumbrada a invertir en calidad, mucho menos en sostenibilidad. Lo único que me he atrevido a comprar de la marca, en un *outlet*, es un neceser que lleva escrito «*There is no planet B*», y sin embargo no estoy dispuesta a gastarme un duro para salvar el planeta A.

Deberíamos acostumbrarnos a pagar precios justos que incluyan los costes del impacto del producto. Así, compraríamos menos. Como hacían las abuelas, ir de compras sería ir a mirar y no a comprar con el lema de «si no me vale, da igual, por 5 €». Compraríamos menos y valoraríamos más. Es de cajón. Lo que te cuesta más, lo cuidas más. Claro, acepto la crítica: si subes los precios, castigas a los más pobres; pero es que, si no subes los precios de los productos con mayor impacto, también serán los pobres los más castigados cuando las condiciones de vida empeoren, serán los que más caro paguen los efectos de la crisis climática y ecológica. Además, con políticas que fomentaran el consumo de productos sostenibles, el precio de los productos con menos impacto ambiental se podría disminuir y convertir los productos saludables y sostenibles en una opción asequible para todos. Por otro lado, si echamos cuentas, y según qué producto, puede ser más rentable comprar uno solo de mejor calidad y más duradero que comprar muchos baratos que duran

dos días. El problema es que, entonces, desaparece el placer de consumir compulsivamente. Y, por ahora, es lo que manda. A ver si la próxima vez que me parezcan muy caros unos zapatos buenos recuerdo que este ahorro de hoy lo acabaré pagando mañana. Y si no lo pago directamente, lo pagará otra persona más vulnerable. Recorro otra vez a las abuelas: «Lo barato sale caro».

Quizá la terrible crisis del coronavirus nos haya abierto un poco los ojos a lo esencial, y haya devuelto el protagonismo que merece al viejo dicho de «valor no es lo mismo que precio». Las profesiones que menos cobraban, las menos apreciadas en la sociedad, son las que nos salvan la vida, de las que no podemos prescindir. Una cuidadora de ancianos en Twitter bromeaba sobre cómo había pasado de ser considerada una limpiaculos a una heroína. Pues eso, ¿cuándo empezamos a valorar las cosas por su valor y no solo por su precio? Que cueste poco no quiere decir que no valga nada, igual que los que cobraban poco no es que no sirvieran para nada, es que se nos había olvidado lo importantes que eran. Tan importantes como los recursos que utilizamos para productos que, por lo baratos que son, decimos que no valen nada.

### **Pensar antes de comprar**

Entonces, ¿qué pasa? ¿No puedo volver a comprar nada, me voy a vivir a una cueva y me remiendo los calcetines? ¿O pido un préstamo para comprarme ropa «sostenible»? No, de lo que se trata es de que cuando me compre unos calcetines en el Primark me pare un segundo al pasar por caja y piense en la trayectoria de esa prenda antes de llegar a mis manos. Que piense que, por muy barata que me esté saliendo ahora, puede que tenga algo que ver con las noticias de la tele sobre los microplásticos, con la gente que muere de sed en la India o con las lluvias torrenciales que le han destrozado el campo a mi primo, y por ello la voy a cuidar. El objetivo es comprar de forma más consciente.

Dicho esto, no he renunciado a las camisetas de 3 €, pero las compro en tiendas o mercadillos de segunda mano. Ese es uno de los placeres que puedes mantener o incluso redescubrir a la vez que le haces un favor al planeta. ¡Y lo gratificante que es escarbar entre los montones y encontrar tesoros! Además, rara vez coincido con alguien que lleve la misma ropa que yo. Un modelo de consumo más sostenible también puede ayudarnos a escapar de la estandarización que nos ha atrapado. Aun así, en España aún renegamos de usar cosas ajenas, a unos porque les da asco y a muchos porque les parece una cosa de pobres (prejuicios e imagen, dos lacras de nuestra sociedad), pero poco a poco van apareciendo iniciativas como nolotiro.org, en las que gente de la misma ciudad sube fotos de todo tipo de cosas que ya no quieren y te las puedes llevar de forma gratuita. También son de gran ayuda plataformas donde puedes comprar y vender objetos de segunda mano en muy buen estado a precios asequibles. Comprar cuando lo necesites o te apetezca darte un capricho puntual, claro, no como acto inconsciente ni como pasatiempo.

Aprovecho aquí para regodearme un poco en eso de las lacras del país. Los prejuicios y la imagen no son las únicas, desde luego, pero son dos que me apenan o enfurecen especialmente, según el día. La importancia de la imagen, del qué dirán, nos lleva a hacer estupideces que... en fin, estupideces, sin más... Porque si en una boda se sacan, y se tiran, cantidades ingentes —o debería decir ingestas— de comida, no es por miedo a que los comensales se queden con hambre, sino por aparentar, porque no vaya a ser que Menganito diga que en la boda de Fulanita escaseó la comida. Al contrario, para que Pepitina diga que escuchó que en la boda de la sobrina de Manolita hubo una barbaridad de comida. Gente de bien, vamos. Pero a medida que las sociedades se transforman, la imagen de la gente bien, también. Pronto lo que más caché dará será tener una boda «eco», viajar poco por convencimiento, conducir un coche pequeño y tener un armario escueto. Esa, al menos, es mi carta a los Reyes Magos.

Para variar, aprovecho para recordar que cambiar nuestros hábitos de consumo es una gran zancada en la dirección correcta, pero además hay que exigir cambios políticos. Que no nos impongan la carga de la perfección, que bastante tenemos ya con llegar a fin de mes con sueldos cada vez más precarios, y con la crisis pos-COVID encima. Hago lo que puedo por mi lado, y me esfuerzo, pero no puedo tirar siempre del carro. ¡Necesito ver medidas políticas! Y me preocupa que, tras la histeria colectiva por la higiene y la desinfección (no digo que sin justificación), la ola de impulso que estaban empezando a surfear las tiendas de segunda mano, y los servicios de uso compartido y reparación, se desinfla. Las probabilidades de contagio no aumentan porque los productos sean de segunda mano siempre que se mantengan las medidas de higiene, exactamente igual que en una tienda de productos nuevos por la que suelen pasar muchas más manos y toses. Dejando a un lado que la mayoría de los coronavirus no persisten en las superficies más que un periodo de tiempo muy limitado y bajo condiciones muy particulares, ningún producto es completamente estéril, por muy nuevo que sea. ¿Cuántos sitios atraviesa una camisa nueva hecha en la India, por cuántas personas pasa un aparato electrónico desde su primera fase de producción? De nuevo, es necesario luchar contra la imagen de falta de higiene que se les atribuye a los productos usados. Aun así, aunque no haya razones de peso, no es descabellado pensar que el miedo nos llevará a desdeñar los productos reutilizables y de segunda mano, o los servicios de uso compartido. Y es ahí donde las políticas no pueden abandonar a estos sectores; si no, serán responsables de consecuencias que van a dar mucho más miedo que una camiseta usada.

### **¿Cómo saber qué es lo sostenible?**

Las medidas políticas, entre otras cosas, me ayudarían a distinguir lo que es sostenible y lo que no, sin tener que devanarme los sesos. O mejor aún, si supiera que cualquier cosa que compre ha

tenido el menor impacto ambiental posible, mi vida sería más fácil y me podría concentrar en cosas más importantes. «Comprar de forma consciente» suena de maravilla, pero ¿qué significa? ¿Cómo puedo saber si los productos que compro son sostenibles? Pasar del dicho al hecho no es fácil, como veíamos con los envases y el mágico tetrabrik.

En 2018, en un taller para periodistas en Barcelona, escuché por primera vez el concepto de Análisis del Ciclo de Vida (*Life Cycle Assessment* en inglés). Este término desmontó algunas de mis creencias sostenibles, pero reforzó otras. Se trata de un proceso que analiza el impacto de los productos o servicios de manera holística, teniendo en cuenta absolutamente cada paso de la vida del producto, desde su proceso de manufacturación hasta el fin de sus días. Usando este método, me enfrenté al enrevesado proceso que hay detrás del mítico lápiz amarillo y negro de toda la vida (de la marca Staedtler), desde la madera especial que utiliza de los bosques de California hasta el embalaje y la entrega en las tiendas.<sup>15</sup> ¡Un insignificante lápiz! Pues la cruda realidad es que, por mucho que parezca «solo» madera, está compuesto de una cantidad tal de pinturas, pegamentos y productos tóxicos que su reciclaje se hace imposible. Pero también aprendí que las bolsas de plástico pueden tener una huella de carbono menor que las de tela o que, según se prepare el café, las cápsulas pueden no ser tan mala opción. ¿La trampa? Que se parte de un escenario de reciclaje ideal, un ciclo cerrado en el que los residuos serían correctamente tratados y devueltos a la vida en otras formas. En ese caso, la bolsa de plástico es preferible porque requiere menos recursos y menos energía para su producción,<sup>16</sup> las cápsulas de café utilizan una cantidad menor de café por taza que otros métodos de preparación, y como el cultivo del café es responsable de gran parte del impacto ambiental dentro del proceso total, la ecuación les puede salir favorable.<sup>17</sup> Pero claro, ese escenario es poco realista porque ya sabemos dónde acaban la mayoría de las bolsas de plástico y de las cápsulas: en las playas. Al final, no es tan importante el mate-

rial con que esté hecho, sino el uso que le demos al producto, y si es de usar y tirar, nunca será una opción sostenible.

Aunque el sistema no sea perfecto, analizar el ciclo de vida de un producto es muy conveniente como modelo mental. Cuando vayas a comprar un producto, lo que sea, piensa en el impacto que ha tenido (y tendrá) del principio al fin de sus días. Pongamos el ejemplo del lápiz: intenta descifrar todo su recorrido. La madera, ¿de qué árboles? La mina, ¿qué es?, ¿de dónde se saca? El color amarillo y negro, ¿de qué está compuesta la pintura? ¿Dónde fabrican los lápices?, ¿vienen de lejos?, ¿se pueden reciclar?, ¿cuánto tardan en degradarse en la naturaleza? Puede parecer un poco abrumador, pero se puede convertir en un juego entretenido. Si no encuentras las respuestas, pregunta al dependiente, crearás interacción y conversación, que nunca están de más. Y si no lo sabe, acude al gurú Google (si usas un buscador sostenible como Ecosia,\* todavía mejor) o usa el comodín de la llamada, de las redes sociales... Pregunta, infórmate y comparte tus dudas y tus observaciones. Ah, y en el caso del lápiz, un truco puede ser hacerte con un adminículo. ¿Un qué? Una funda metálica larga (como la que se usa a veces para los cigarrillos) que permite usar el lápiz hasta que solo queda un centímetro y que se puede reutilizar cientos de veces.

Para saber lo que es sostenible y lo que no, no hay respuestas perfectas, no existe el producto ideal. El que no tiene un impacto por aquí, lo tiene por allá. Lo crucial es que nuestras decisiones sean informadas y conscientes. Es el primer paso para valorar más lo que consumimos y reconectar con lo material. Ser materialista siempre me había parecido un adjetivo peyorativo, prefería no dar importancia a los objetos, priorizar el plano espiritual y las relaciones humanas. Pero resulta que no se puede ser sos-

---

\* Ecosia es un buscador de internet que planta árboles con los ingresos de la publicidad en países como Etiopía, Brasil o España, y cuenta con una planta solar. Dicen que cada búsqueda elimina aproximadamente 1 kg de CO<sub>2</sub> de la atmósfera. Además, no almacena datos de los usuarios.

tenible obviando el reino material que nos rodea. Ser consciente de lo material me enriquece en lo espiritual. Debería existir un nuevo concepto, el de «materialista sostenible»: dicho de una persona que valora los bienes materiales, más por su calidad que por su cantidad. Y con esta nueva definición, y mi obsesión por cada nuevo objeto que adquiero, ahora siempre que oigo esta frase de Bunbury (otra vez él, sí) me veo a mí misma comprando pimientos: «Hoy te elijo a ti para estar en mi vida. Te elijo cada día, consciente y libremente». Bueno, pimientos, el champú, un libro o el detergente. Y me río, claro.



## TRUCOS: CONSUMO RESPONSABLE

---

- 1 Piensa.** ¿De verdad lo necesitas o lo deseas, o es un capricho pasajero? Si es esto último, sal de la tienda y date otro tipo de capricho. Gástate ese dinero en un masaje o una planta, por ejemplo, o, mejor aún, sal de la tienda y llama a alguien con quien no hablas desde hace tiempo.
- 2 Rebusca.** Intenta dar una segunda vida a los objetos olvidados de tu casa, de la de tus padres o abuelos, o de la de tu amigo que se muda y no quiere llevarse nada. Casi siempre suele haber tesoros escondidos que nadie valora.
- 3 Reutiliza.** Cuando compres, intenta que sean productos que puedas reutilizar, huye de los de un solo uso. Una botella de agua de cristal, por ejemplo, te puede servir de jarra para todos los días o para preparar té helado en verano.
- 4 Rechaza** los desechables. Cambia las cuchillas de afeitar de usar y tirar por una de acero inoxidable, los tampones por la copa menstrual, las servilletas de papel por servilletas de tela, los vasos de café desechables por una taza... Aunque cambiar los artículos de un solo uso por otros reutilizables suele significar tener que lavar más, el mayor impacto ambiental de un producto suele ser la extracción de los recursos y la fabricación, así que, compensa.
- 5 Libera.** Mira a tu alrededor y piensa cuántos objetos necesitas realmente, o, como dice la famosa Marie Kondo, cuántos de ellos te ayudan a ser más feliz. Organiza un plan de limpieza con tus amistades:



que cada cual lleve las cosas de las que se quiere deshacer e intercambiarlas, montad vuestro propio mercadillo. Si nadie las quiere, posteadlas en plataformas de intercambio o llevadlas al punto limpio de vuestra ciudad.

**6 Observa.** ¿Qué dice tu basura? Puede ser sorprendente: observa la cantidad de basura que produces esta semana. Cada vez que abras la tapa del cubo, piensa en el recorrido que ese papel, trozo de plástico o resto de comida ha hecho hasta llegar a tus manos; piensa en cuánta energía, agua y esfuerzo ha requerido. También puedes plantearlo como un reto con tus amigos o familia, comparar basuras y ver quién es capaz de generar menos desechos. ¿Demasiado friki? Tú inténtalo, y si te dicen que ni de broma, al menos crearás conversación en torno al tema, el primer paso para el cambio.

**7 Pide prestado.** Comparte con tus vecinos y seres cercanos el taladro o cualquier cosa que vayas a usar puntualmente. Cada vez aparecen más opciones para compartir en vez de comprar, ¡busca!

**8 Prioriza.** Si de verdad necesitas comprar algo, invierte en calidad. Te costará algo más, pero también te durará más. En vez de comprar tres al año, compra uno bueno cada tres años. Además, intenta no comprar por internet y, si compras, intenta comprarlo todo en la misma web y a la vez, para así reducir el número de envíos y, consecuentemente, el consumo de energía y de empaquetado.

---

## PIDE

- ✓ Que se promueva el uso de los envases reutilizables. Por ejemplo, que en los eventos públicos no se usen **productos desechables**. En las fiestas de tu pueblo o ciudad quizá se pueda implementar un sistema de depósito con vasos reutilizables.
  - ✓ Que no se incentive el **consumismo**. Apoya campañas alternativas a días como el Black Friday que fomenten otro tipo de valores y actividades.
  - ✓ Que se reemplace el **envío de desechos** a otros países por un fomento del reciclaje en suelo nacional, y se ofrezca **información transparente** sobre cuántos envases llegan al mercado y cuántos se reciclan correctamente.
  - ✓ Que se especifique en cada producto si sus diferentes partes se pueden reciclar y **a qué contenedor van**.
-