



## MECANISMOS DE PROTECCIÓN



Los mecanismos de protección al medioambiente los podemos implementar desde casa con acciones que pueden parecer pequeñas pero que pueden ser significativas a nivel global.

Esta es una lista de acciones que puedes poner en práctica:



## Cuidado del aire

El deterioro de la calidad del aire puede en muchos casos percibirse con facilidad, especialmente en las grandes ciudades, al disminuir la visibilidad del paisaje o causar irritación de los ojos, garganta, etc. Sin embargo, más allá de ver el aire limpio o sucio, es necesario evaluar de manera cuantitativa su calidad, mediante la medición de la concentración de los contaminantes que se presentan.

La **calidad del aire** es importante para tener una vida sana, pues los contaminantes que se emiten en él producen, entre otras cosas, males respiratorios que van desde leves (como una simple gripe) hasta graves (como cáncer).

- Si vas a recorrer distancias cortas o medias, **camina o anda en bicicleta**. De esta forma también te ejercitas y tendrás una vida más saludable.
- **Comparte el automóvil** con las personas que van por tu misma ruta. El ‘carpooling’ es muy útil; así, de paso, evitas ser uno más de la larga fila de la “hora punta”. Pueden turnarse por día o semana si todos tienen carro.
- Usa el **transporte público** antes de usar tu propio carro. Prefiere los autobuses y medios de transporte grandes, que tienen mayor capacidad.
- **No quemes tu basura** y averigua cuál es el destino de esta en tu municipio. Recuerda que la incineración es sumamente contaminante.
- Si tu auto, moto u otro vehículo motorizado está detenido, trata de **apagar el motor**.
- Evita fumar en recintos cerrados o cerca de ancianos, mujeres embarazadas y niños.
- Dale **mantenimiento** a tus artefactos eléctricos y auto.
- No toques la bocina del auto más de lo necesario. Ten en cuenta que es un ruido muy molesto.

## El cuidado de los animales

Cuidar a los animales es cuidar al medio ambiente; se trata de contribuir a concienciar a la sociedad mundial sobre la importancia de los animales en el mundo, el papel que desarrollan en el medioambiente y la protección que necesitan por nuestra parte.

La existencia de animales en determinadas zonas del mundo garantiza un equilibrio natural. Los pingüinos y osos polares se alimentan de peces y otras criaturas marinas; si desaparecieran, la cantidad de peces disponibles excedería la cuota regular y podrían aparecer enfermedades y, en el caso contrario, desaparecerían otras especies que son devoradas por los anfibios.

El cuidado y equilibrio de todos los recursos naturales y seres vivos en el planeta asegura nuestra supervivencia y calidad de vida.



Actualmente, según el Fondo Mundial para la Naturaleza (WWF), las especies en vías de extinción son ballenas, albatros, elefantes, osos polares, pingüinos, tortugas marinas y corales. Todas juegan un papel fundamental en el mantenimiento de nuestro ecosistema.



Referencias:

Secretaría del Medio Ambiente y Recursos Naturales (2022). Disponible en:

<https://aire.org.mx/programas-nacionales/>

¿Cómo podemos cuidar el aire? (2010). Disponible en:

<https://www.pucp.edu.pe/climadecambios/noticias/como-podemos-cuidar-el-aire/>

*Planeta sano, gente sana* (2022). “El cuidado de los Animales”. Disponible en:

<https://wwf.panda.org/es/>