

Cómo cuidar el medio ambiente con acciones prácticas



Revisa las recomendaciones que puedes poner en práctica en tu día a día, de acuerdo a expertos del Tec

20/04/2026

Shutterstock

Cuidar el medio ambiente es una tarea urgente que, de acuerdo con especialistas, comienza con decisiones cotidianas que se toman desde casa hasta la comunidad.

El **Día de la Tierra**, que se conmemora cada **22 de abril**, es una oportunidad para reflexionar sobre cómo nuestras acciones impactan al planeta... pero, sobre todo, para actuar.

Especialistas del Tec coinciden en que adoptar una **visión de desarrollo sostenible** es clave para enfrentar los **retos ambientales actuales**, considerando el impacto social, económico y ambiental de nuestras decisiones.

Aquí te compartimos una serie de **acciones para cuidar el medio ambiente** que puedes incorporar fácilmente en tu **vida diaria**.

1. ¿Cómo cuidar el medio ambiente en tu día a día?

2. Consumo responsable en favor del medio ambiente

3. Acciones para cuidar al planeta como comunidad



1. ¿Cómo cuidar el medio ambiente en tu día a día?

Cuidar el medio ambiente desde tu rutina diaria es una de las formas de **reducir tu impacto en el planeta**.

De acuerdo con Luis Fernández, especialista en sostenibilidad del Tec de Monterrey, es posible comenzar con **pequeños cambios** que, con el tiempo, generan un efecto positivo.

Estas son sus recomendaciones:

En casa:

- **Ahorrar agua:** cierra el grifo mientras te cepillas los dientes y toma baños más cortos.
- **Reducir el consumo de energía:** apaga luces y electrodomésticos cuando no los uses.
- **Evitar plásticos de un solo uso:** utiliza bolsas, botellas y recipientes reutilizables.

Al consumir:

- Comprar **productos locales** y de **temporada**.
- **Evitar alimentos procesados** y enlatados.
- Elegir **productos de limpieza** y cuidado personal **más naturales**.

Al moverte:

- **Caminar o usar bicicleta** en trayectos cortos.
- Utilizar **transporte público**.
- **Compartir el automóvil**.

Con ayuda de la tecnología:

- Usar **aplicaciones** para **monitorear consumo de agua y energía**.
- Elegir **servicios digitales** que utilicen **energías renovables**.

En esta nota de CONECTA puedes consultar otras [20 acciones para hacer tu vida más eco friendly](#).

[>Regresar al menú principal](#)

2. Consumo responsable en favor del medio ambiente

Reducir el consumo de recursos ayuda a cuidar el medio ambiente.

De acuerdo con especialistas como Fernando Rea, director de la división de Ingeniería y Ciencias del campus Ciudad Obregón, es fundamental **cambiar nuestros hábitos de consumo** para **disminuir el impacto ambiental**.

Uno de los principales retos es el **uso excesivo de plásticos**. Este material, derivado del petróleo, contribuye a la contaminación de parques, ríos y mares.

“La contaminación por plástico crece sin cesar”, advierte un reporte de 2022 de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), que señala que **el mundo produce el doble de residuos plásticos que hace dos décadas** y solo el 9% se recicla.

Conoce, por ejemplo, el programa de [TecFood2Go](#), que opera en los campus Monterrey, Querétaro, Guadalajara, Ciudad de México, Puebla, Chihuahua y Laguna, que promueve el uso de contenedores reutilizables para la comida.

Otro **recurso** que **requiere mayor atención** es el **agua**. Aunque su escasez puede ser un fenómeno natural, organismos como la **UNESCO** advierten que también está relacionada con la actividad humana.

En regiones de México afectadas por la sequía, pequeñas acciones pueden marcar la diferencia:

Para reducir el consumo de agua:

- Usar regaderas de bajo consumo (9 a 15 litros por minuto).
- Limitar el baño diario a 5 a 7 minutos.

En cuanto al impacto de la **moda rápida** ([fast fashion](#)), la profesora Martha Contreras, del campus Ciudad de México, propone alternativas más sostenibles

como el **upcycling**, que consiste en reutilizar materiales y prendas para darles una nueva vida.

*“Los jóvenes tienen muchísima creatividad y, con ayuda de cursos o talleres, pueden **aprender a renovar su ropa** sin necesidad de comprar algo nuevo”, recomienda.*

[>Regresar al menú principal](#)

3. Acciones para cuidar al planeta como comunidad

Además de las acciones individuales, **cuidar el medio ambiente** también implica **generar un impacto colectivo**.

Los especialistas del Tec destacan que involucrarse con la comunidad es clave para lograr cambios sostenibles a largo plazo.

Flavio Orta Dávila, especialista en biología, desarrollo sostenible, climático y uso de energía del campus Saltillo, recomienda **vincularse con iniciativas y organizaciones locales** que promuevan **el cuidado del entorno**, para visibilizar y fortalecer este tipo de esfuerzos.

Por su parte, [Gabriela Ortiz](#), profesora de tecnologías Sostenibles y Civil, explica un ejemplo simple: cómo los **huertos caseros pueden convertirse en proyectos comunitarios**.

*“Uno de los **elementos clave** para la **sostenibilidad** es el **factor social**, es **transformar** un proyecto **individual** en algo **comunitario**”, destaca la docente, poniendo como ejemplo el caso del [Huerto Roma Verde](#).*

Además, conectar con personas que conocen el entorno local —como pequeños productores o familias de la zona— permite fortalecer el impacto de estas iniciativas, señalan los expertos.

Algunas ideas de cómo sumarte a tu comunidad en favor del medio ambiente:

- Participar en jornadas de limpieza.
- Unirse a proyectos de huertos urbanos.
- Apoyar el consumo local.
- Organizar intercambios de ropa.

[>Regresar al menú principal](#)



SEGURO TE INTERESARÁ LEER:

