



# Paula Alvarado

Periodista **especializada en cultura ambiental y diseño sustentable**, tiene una perspectiva fresca, inteligente y actual. Y un compromiso profundo que comparte con generosidad.

## El consumo responsable, ¿cómo contribuye a vivir bien?

Como dijo Vivienne Westwood, consumir responsablemente es comprar menos, elegir bien y hacerlo durar. Si comprás menos, necesitás menos dinero y, por lo tanto, menos trabajo que no te guste hacer. Elegir bien es ver la "Matrix ambiental": notar las materias primas, a las personas que trabajaron para extraerlas y elaborarlas. Hacerlo durar es involucrarte, cuidar y arreglar los objetos. Todo eso tiene que ver con ensayar otro ritmo que, para mí, es mucho más placentero que la vorágine del comprar, tirar, comprar. Digo "ensayar" porque es una construcción gradual, y nunca vamos a llegar a una vida monástica o de impacto cero. Pero a medida que uno va aprendiendo, cambia la forma de ver el mundo. En mi caso, esa lente me hace ver a la naturaleza detrás de todo, alrededor de todo, y tratar de darle otro lugar.

## ¿Un consejo práctico para implementarlo?

Optar por materiales renovables y biodegradables que, con responsabilidad, pueden regenerarse: madera (tratada con tintes o ceras naturales), corcho, fibras vegetales y

fibras animales (siempre que vengan de esquila sin crueldad). También hay nuevos materiales creados a partir de desechos naturales, como los producidos con micelio, muy interesantes. Hay que pensar antes de adquirir un objeto de materiales no renovables (mejor, versiones recicladas o vintage), y tratar de cambiar dinámicas culturales establecidas: repetimos cosas que ya no van sin cuestionarlas.

## ¿Por ejemplo?

Hace unos años empecé a cuestionar el tema regalos. Tengo más de lo que necesito, y sentía que había una presión en todos cada vez que se acercaban fechas festivas. Empecé a pedir que no me regalaran nada, o que me dieran una planta o algo hecho con sus manos. Al principio generó fricción, pero sirvió para que los regalos empezaran a venir con más contexto sobre su origen, sobre la elección. Creo que esos cambios generan vínculos más fuertes.

## ¿Un hábito diario importante para adoptar?

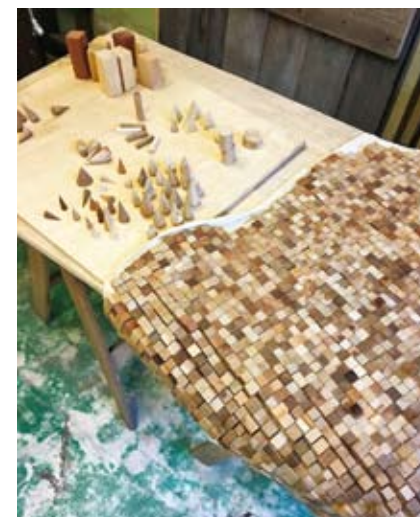
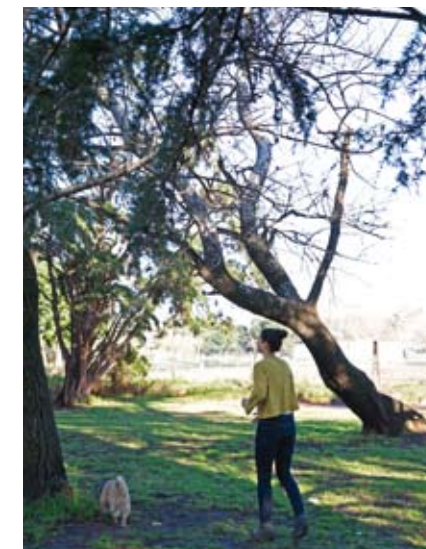
Reducir el consumo de plástico descartable. El plástico es un material increíble, pero no es apto para usos cortos y persiste

en la naturaleza por mucho tiempo sin biodegradarse. En 2011 viajé con un grupo de científicos a observar la contaminación plástica del océano y me impactó. Trabajé el mensaje en un proyecto para Tecnópolis llamado "El océano en tus manos", que se puede ver hasta octubre. La única forma de combatir el problema es reducir el mal uso: tomar agua filtrada en botellas reutilizables, evitar sorbetes, vasos y cubiertos descartables. Si todos los días tomás el mismo café en vaso descartable, es un desecho que podés prever y evitar.

## ¿Lo sustentable es más caro?

Se confunde el dinero con el tiempo, y la inmediatez con la practicidad. Como estamos en transición, lo sustentable requiere de un tiempo de sondeo, de entender y elegir. Uno suele pensar que no puede tomarse ese tiempo, que tiene que "resolver", pero después terminás perdiendo más tiempo en reemplazar cosas o solucionar problemas que generan esas compras impulsivas.

PAULAALVARADO.COM  
@PAUALVARADO



**Desde su Instagram**, Paula comparte insólitas escenas verdes en la ciudad; emprendimientos como Sur del Cruz (**en el centro**) o su proyecto editorial *Estaciones*. **En su casa**: perchero flúo ("Me gusta el diseño modular porque permite que los objetos puedan reencarnar en diferentes versiones), cama abrigada con hilados naturales y vajilla de madera. **En la primera fila**, textiles de Cúbreme, una de sus marcas favoritas.