

# Mi guía para un congreso sostenible



Este año usted será uno de los aproximadamente 8.000 miembros y afiliados de UICN que viajarán desde todo el mundo para reunirse durante diez días en el Congreso Mundial de la Naturaleza en Barcelona. Si bien esperamos que los beneficios de reunirnos en un solo lugar sean muchos, reconocemos que los viajes, el consumo y la generación de desechos relacionados con el Congreso tendrán repercusiones para el medio ambiente local y mundial. Los principales afectados serán:

- el clima mundial a través de la emisión de gases de efecto invernadero (GEI) generados por los viajes, el consumo y la generación de desechos del Congreso;
- la biodiversidad, debido a los vínculos con la comida y otros productos que consumimos, desde el pescado hasta los corchos de las botellas de vino;
- la sostenibilidad del suministro local de agua y de los lugares de origen del papel que usamos.

También están de por medio su tiempo, dinero y energía.

Hemos elaborado esta guía teniendo en mente estas cuestiones. Su objetivo es ayudar a minimizar los impactos adversos de participar en el Congreso, tanto individual como colectivamente, ofreciendo a los delegados una serie de opciones inteligentes aplicables en distintas etapas del Congreso. Encontrará recomendaciones sobre la mejor forma de planear su viaje, desde escoger cómo llegar a Barcelona y dónde alojarse, hasta cómo hacer sus maletas. Y en este sentido también tomamos en cuenta cuestiones relacionadas con el uso del agua, especies que invaden las maletas y luego hábitats nuevos, opciones para salir a comer de modo responsable, además de algunas consideraciones culturales locales.



UICN  
Congreso  
Mundial de  
la Naturaleza  
Barcelona 2008

# Mi llegada a Barcelona

Probablemente esta es la parte del Congreso que genera el mayor impacto sobre el cambio climático, si se suman todas las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI) de todos los viajes individuales a Barcelona.

Quienes lleguen por vía aérea al Congreso desde otras regiones, sabrán que hay relativamente pocos vuelos intercontinentales directos al aeropuerto de [Barcelona](#) debido a que el Aeropuerto de Barajas de Madrid sirve como el principal punto de entrada para la mayoría de vuelos intercontinentales a España. Los viajeros internacionales que toman el vuelo de conexión a Barcelona contribuyen a una de las rutas aéreas más transitadas del mundo.

Los pasajeros de la ruta aérea Madrid-Barcelona representan un promedio de emisiones de 70 kg de CO<sub>2</sub>, en comparación con alrededor de 17 kg por cada pasajero que toma el tren, o 63 kg por un automóvil privado.

Cada pasajero del tren de alta velocidad emite un promedio de 14 kg de CO<sub>2</sub>. El AVE también ha sido aclamado por su confort y puntualidad (sólo el tren bala japonés lo supera en lo que a trenes de alta velocidad se refiere). UICN ha conseguido un descuento atractivo para los delegados al Congreso que viajen en el AVE (véase más adelante).

Afortunadamente para quienes viajen dentro de la región, Barcelona ofrece una serie de opciones de transporte para ayudar a minimizar el impacto del viaje al Congreso. Los ferrocarriles europeos realizan la conexión hacia Barcelona en Montpellier, Francia. Los trenes nocturnos desde varias ciudades europeas llegan a Barcelona por la mañana. Líneas de autocares conectan Barcelona con ciudades en toda Europa y también Marruecos. Barcelona tiene además buenas conexiones de [transbordadores de pasajeros](#) con otros puertos del Mediterráneo. UICN también ha conseguido una serie de descuentos para alentar aun más la utilización de estas opciones.

## Opciones inteligentes

- Viaje a Barcelona por tierra y en medios de transporte masivo.
- Si puede llegar a París, Orléans, Limoges (en Francia), Zurich, Berna, Lausanne o Ginebra (en Suiza), o a Milán y Turín (en Italia), viaje desde ahí cómodamente a Barcelona durante la noche en el Trenhotel nocturno Elipsos, que llega a la atractiva Estació de França, ubicada en una zona central. Los delegados al Congreso de UICN tendrán un [descuento de 40%](#) en este servicio. Simplemente imprima el cupón que aparece en la [página de estado de su inscripción](#).



- Si usted debe volar a Barcelona y no puede conseguir un vuelo directo desde fuera de Europa, elimine un segundo vuelo tomando el avión a Madrid y conectando con el AVE (descrito más arriba). Desde el aeropuerto de Barajas de Madrid use el sistema del metro para llegar a la [estación de partida del AVE](#). El viaje entre Madrid y Barcelona en el AVE toma entre 2 horas y media y 3 horas y media. Hay 20 servicios diarios y es más cómodo que la mayoría de viajes por avión. Al llegar a la estación principal de Barcelona, Barcelona Sants, podrá continuar su viaje por transporte público.

Los delegados al Congreso de UICN tienen el incentivo adicional de un [descuento de 30%](#) en el precio de los pasajes si viaja en el AVE que opera RENFE.



- Si usted viaja dentro de España, también tiene a su disposición [descuentos de 30%](#) en las tarifas para los delegados al Congreso de UICN. Este descuento incluye al AVE y otros servicios de [trenes de alta velocidad](#) españoles desde Madrid, Sevilla, Zaragoza y otras ciudades. Imprima los cupones de descuento desde la [página de estado de su inscripción](#).
- [Eurolines](#) ofrece servicio regular de autocares a Barcelona desde varias de las principales ciudades europeas. Tome nota de que hay tres terminales de autobuses en Barcelona: Sants, Estació del Nord y la Estació del Paral·lel, todas las cuales están interconectadas con el sistema del metro.
- Evítese las complicaciones del viaje aéreo y apoye la conservación marina subiendo a bordo de la [iniciativa Rumbo a Barcelona](#) de UICN. Quizás haya una embarcación que lo lleve a su destino.
- Usted debería compensar sus emisiones de carbono. Este es el siguiente paso...

[Introducción](#)

[Mi llegada a Barcelona](#)

[Compenso el carbono generado por mi viaje](#)

[Mi alojamiento](#)

[Conozco a mis anfitriones](#)

[Cómo hacer las maletas](#)

[Del aeropuerto al centro de la ciudad](#)

[Dentro de la ciudad](#)

[En el hotel](#)

[En la sede del Congreso](#)

[Gastronomía](#)

[Compras](#)

[El fin de mi estancia en Barcelona — mis siguientes pasos](#)

[Imprímame - ¡Resumen para imprimir y llevar conmigo!](#)

# Compenso el carbono generado por mi viaje

Su presencia en el Congreso de Barcelona inevitablemente generará emisiones de gases de efecto invernadero (GEI). Lo más probable es que más del 90% de estas emisiones sean ocasionadas por su viaje al Congreso, si llega por vía aérea. A fin de contrarrestar estos impactos adversos, usted puede compensar sus emisiones invirtiendo en proyectos que mitigan las emisiones de GEI. Hay diversos tipos de proyectos de compensación, como la instalación de lámparas de luz ahorradoras, la captura de metano de los vertederos sanitarios, la plantación de árboles, o la construcción de sistemas de energía solar, térmica y fotovoltaica. Una vez que han sido verificados por un tercero confiable, las toneladas equivalentes de CO<sub>2</sub> mitigado por estos proyectos se pueden comprar en el mercado internacional.

## Opción inteligente

En un esfuerzo por lograr que el Congreso sea un evento neutral en carbono, UICN ha creado el Fondo para la compensación de las emisiones de carbono de Barcelona, que permite a los delegados compensar voluntariamente las emisiones de GEI asociadas con su participación en el congreso. Mediante su

contribución al fondo, los delegados pueden compensar los impactos negativos asociados con sus viajes apoyando un proyecto de compensación confiable y favorable a la biodiversidad.

Al momento de su inscripción, simplemente dé clic a la opción “Deseo compensar mis emisiones” y seleccione la región desde la que viajará. En el anterior Congreso de

UICN, los fondos recolectados mediante un proceso similar se usaron para comprar casi 4,000 toneladas de equivalentes de CO<sub>2</sub> de proyectos de energía renovable y eficiencia energética en la India. En el [sitio web del Congreso](#) se publicará mayor información sobre el proyecto usado para compensar las emisiones del Congreso de este año.

---

[Introducción](#)

---

[Mi llegada a Barcelona](#)

---

[Compenso el carbono generado por mi viaje](#)

---

[Mi alojamiento](#)

---

[Conozco a mis anfitriones](#)

---

[Cómo hacer las maletas](#)

---

[Del aeropuerto al centro de la ciudad](#)

---

[Dentro de la ciudad](#)

---

[En el hotel](#)

---

[En la sede del Congreso](#)

---

[Gastronomía](#)

---

[Compras](#)

---

[El fin de mi estancia en Barcelona — mis siguientes pasos](#)

---

[Imprimame - ¡Resumen para imprimir y llevar conmigo!](#)

---

# Mi alojamiento

Comparados con los hogares privados, los hoteles consumen grandes cantidades de energía y agua. Esto tiene mucho que ver con su necesidad de brindar confort y lujo y mantener diariamente los ambientes limpios y frescos para sus huéspedes. El uso de energía y agua es tan significativo que muchos hoteles, tanto en Barcelona como en otras ciudades del mundo, han tomado medidas para ahorrar energía y agua para bajar los costos.

Los llamados “hoteles verdes” suelen tener programas de separación y reciclamiento de residuos, usan sistemas eficientes de gestión de la energía, aplican dispositivos y prácticas para ahorrar agua, y usan productos de limpieza seguros para el medio ambiente.

## Opciones inteligentes

- Reserve un hotel con credenciales verdes certificadas y haga saber a la gerencia que este fue un factor decisivo para usted.
- Si su elección de hotel esta determinada por el costo o la ubicación, promueva la agenda de las operaciones hoteleras responsables preguntando por las credenciales ecológicas del hotel al momento de hacer su reserva.
- Alquile un departamento por los 10 o más días de su estancia, compartiéndolo quizás con colegas. Esto puede resultar más económico y además tendrá la libertad de usar menos agua y energía que en algunos hoteles, además de controlar el desperdicio. Lea la información en el [sitio web del Congreso](#) para saber donde se pueden alquilar departamentos y cómo acceder a descuentos especiales para los delegados al Congreso.
- Escoja una ubicación para su alojamiento que le permita movilizarse fácilmente en transporte público, bicicleta o a pie durante su estadía en Barcelona. En este sentido, es útil [orientarse](#) en la etapa de planificación previa a su viaje.

En Barcelona, el sector hotelero ha avanzado con la etiqueta ecológica de la Unión Europea y con el Distintiu de garantia de qualitat ambiental (Garantía de calidad ambiental) del gobierno catalán.



La “Garantía de calidad ambiental” de Cataluña



La etiqueta ecológica de la UE

[Introducción](#)

[Mi llegada a Barcelona](#)

[Compenso el carbono generado por mi viaje](#)

**[Mi alojamiento](#)**

[Conozco a mis anfitriones](#)

[Cómo hacer las maletas](#)

[Del aeropuerto al centro de la ciudad](#)

[Dentro de la ciudad](#)

[En el hotel](#)

[En la sede del Congreso](#)

[Gastronomía](#)

[Compras](#)

[El fin de mi estancia en Barcelona — mis siguientes pasos](#)

[Imprimame - ¡Resumen para imprimir y llevar conmigo!](#)

# Conozco a mis anfitriones 1

Viajar de modo responsable implica el respeto a sus anfitriones así como al ambiente local y global. Averigüe todo lo que pueda sobre un lugar antes de partir; saber algo sobre la cultura, la historia y el idioma puede hacer que el lugar cobre una vida especial.

## Oriéntese

Haga más fácil moverse dentro de la ciudad de modo sostenible familiarizándose con la ubicación del CCIB, la sede del Congreso, y la forma de llegar usando la [red de transporte público](#) de la ciudad. Transports Metropolitans de Barcelona (TMB) es responsable de toda la red de transporte masivo de la metrópolis.

El [portal del Ayuntamiento](#) lo puede ayudar a ubicar su hotel y otros lugares en un mapa de la ciudad.

Use [su portal](#) para la compra de billetes y tarjetas de transporte y ver los horarios antes de su llegada.

Se puede llegar al CCIB tomando la línea 4 del metro hasta la estación Maresme-Forum, las líneas 7, 36, 41, 43 y 141 de autobuses públicos, y el tranvía Trambesós hasta la parada Forum. Todos estos medios lo dejan a menos de dos minutos a pie del CCIB.

El mapa de la red de [vías para ciclistas de la ciudad](#) lo ayudará a orientarse si esta pensando movilizarse en bicicleta durante su estadía.



Señal del metro de Barcelona



Logo del sistema de tranvías de Barcelona

## Idioma y cultura

Muchos residentes aprecian que los visitantes sepan que están en la capital de Catalunya, que existe el idioma catalán y que la cultura catalana a menudo se expresa de modo diferente a las demás culturas de España. Las corridas de toros y el comer tapas provienen de otras partes de España, pero las primeras se realizan rara vez en la única plaza de toros que queda en la ciudad después de haberse desmantelado una segunda en los últimos años.

Hacer siesta tampoco es una práctica habitual, aunque las tiendas de barrio de propiedad de catalanes suelen cerrar entre las 2:30 y 5:30 p.m. aproximadamente. En cambio, pregunte a los catalanes sobre los castells ("castillos humanos"), correfocs ("diablos de fuego"), sardanes (un tipo de música y danza catalana), caganers (figurillas en cuclillas), gegants y

caps grosses (gigantes y "cabezas grandes" que desfilan en los pasacalles). En el día a día existe una cierta etiqueta a la hora de esperar en fila, en que las personas que van llegando preguntan "Qui és el últim?"—"¿Quién es el último?" (en la cola).

¿Por qué no aprender unas cuantas palabras de [catalán](#) en [travlang.com](#)?

Bon dia! Un cafè amb llet, si us plau ... Moltes gracies.  
Comercio justo en catalán se dice *comerç just*.

Por lo demás, Barcelona es una ciudad cosmopolita, de modo que la mayoría de los trabajadores de servicios que encuentran los visitantes por lo general no hablan catalán como primer idioma, aunque la mayoría lo entiende.

[Introducción](#)

[Mi llegada a Barcelona](#)

[Compenso el carbono generado por mi viaje](#)

[Mi alojamiento](#)

[Conozco a mis anfitriones](#)

[Cómo hacer las maletas](#)

[Del aeropuerto al centro de la ciudad](#)

[Dentro de la ciudad](#)

[En el hotel](#)

[En la sede del Congreso](#)

[Gastronomía](#)

[Compras](#)

[El fin de mi estancia en Barcelona — mis siguientes pasos](#)

[Imprimame - ¡Resumen para imprimir y llevar conmigo!](#)

# Conozco a mis anfitriones 2

## Propinas

Esta es una costumbre que por lo general distingue a los locales de los turistas. Dar propina se veía antes y quizás se sigue viendo como algo ostentoso. Por otra parte, los salarios de los trabajadores de servicios no han subido de acuerdo al alza del costo de vida en los últimos años. Localmente, no es costumbre dejar mucha propina en los restaurantes, por ejemplo, más del 5%, y es bastante aceptable no dejar propina si el servicio no ha sido muy bueno. Redondear al siguiente euro o dejar unas monedas es común por el servicio a la mesa en los bares y cafés. Lo mismo se aplica a los taxistas. Es costumbre dejar propina a los cargadores de equipaje en los hoteles.

## Consumidores locales

El residente típico de la ciudad de Barcelona consume en promedio menos agua que los habitantes de otras ciudades del mundo desarrollado, recicla más residuos caseros que el español promedio, en especial papel, y es un usuario frecuente del transporte público. Observe el sistema municipal de recolección de basura separada en contenedores verdes, azules y amarillos en la mayoría de las calles de Barcelona.

## Cuestiones locales de conservación

La preocupación por el suministro de agua en Barcelona este año ilustra la interconexión entre los hábitats naturales, la vida en las ciudades y el cambio climático. El suministro de agua será más seguro el próximo año cuando entre en operación una planta desalinizadora de alto consumo energético. Mientras tanto, la ciudad busca distintas formas de conservar el agua, por ejemplo escogiendo variedades de césped para los parques y jardines públicos que requieren menor riego.

Durante su estancia probablemente verá señales ubicadas en puntos estratégicos de la ciudad que destacan la importancia de [ahorrar agua](#).



## Haga sus contactos antes del viaje

Aproveche al máximo el Congreso una vez que esté en marcha estableciendo algunos contactos previos a su viaje. Dele clic a "Participantes" en su página de [estado de inscripción](#) para decidir con quiénes desea ponerse en

contacto y escribales por adelantado para coordinar reuniones durante el congreso. Familiarícese con algunas de las [organizaciones conservacionistas españolas](#) antes de su llegada a Barcelona.

## Organice sus excursiones

Reserve un espacio en una de las 64 [excursiones de campo](#) organizadas para el 12 de octubre en colaboración con el Departamento de Medio Ambiente y Vivienda de Cataluña, el gobierno provincial de Barcelona y el Ayuntamiento de Barcelona, así como otras organizaciones locales miembros de UICN. Además de mostrar el trabajo que se está haciendo por la conservación de algunos de los sitios naturales más singulares de Cataluña, estas excursiones le ofrecen la oportunidad de conocer y comprender mejor la diversidad natural y cultural de esta parte del Mediterráneo.

[Introducción](#)

[Mi llegada a Barcelona](#)

[Compenso el carbono generado por mi viaje](#)

[Mi alojamiento](#)

[Conozco a mis anfitriones](#)

[Cómo hacer las maletas](#)

[Del aeropuerto al centro de la ciudad](#)

[Dentro de la ciudad](#)

[En el hotel](#)

[En la sede del Congreso](#)

[Gastronomía](#)

[Compras](#)

[El fin de mi estancia en Barcelona — mis siguientes pasos](#)

[Imprímame - ¡Resumen para imprimir y llevar conmigo!](#)



# Cómo hacer las maletas

Los viajeros responsables tienen que pensar en una serie de cuestiones cuando preparan su equipaje, como empaquetar con cuidado para no llevar a destino residuos importados y mantener al mínimo su cuota de carga para procurar un viaje más eficiente en cuanto a consumo de combustible.

También tenemos la cuestión de las especies invasoras. Algunos pasajeros transportan inadvertidamente microorganismos, plantas o animales que se convierten en “invasores” en hábitats nuevos en el lugar de destino o en el camino, y ello puede tener serias consecuencias para los habitantes y la biodiversidad local. Los culpables pueden ser restos vivos de plantas (“una bella planta para llevar a un amigo”), semillas, insectos vivos, huevos o crisálidas de insectos, bacterias u otros microorganismos en la tierra o comida que pueden sobrevivir el viaje en el equipaje, en los regalos, en la propia persona o en la ropa. Consulte el [Programa global de especies invasoras](#) o el [Grupo Especialista en especies invasoras](#) de UICN para obtener información más detallada al respecto.

## Opciones inteligentes

Para llevar lo menos posible en la maleta conviene:

- Verificar las condiciones probables del clima. En el mes de octubre las temperaturas en Barcelona promedian los 19°C y llueve con frecuencia, por lo que no es necesario llevar ropa de abrigo, basta con una chaqueta ligera o un suéter delgado para las noches y un impermeable o paraguas para las posibles lluvias.
- Averigüe qué facilidades ofrece su hotel (secadoras de pelo, etc) para determinar qué artículos no necesita llevar.
- Verifique las reglas de su aerolínea sobre el tamaño del equipaje. Quizás esto lo motive a tratar de llevar todo lo que necesita en su equipaje de mano.
- Incluya un jabón líquido multiusos (100 ml o menos). Vea [iVillage](#) para más ideas sobre [artículos de viaje básicos favorables al ambiente](#).
- Empaquete eficientemente
  - lleve artículos que se doblan con facilidad

- saque el aire de los tubos o envases de productos para que no goteen
- pase los productos a envases pequeños suficientes para el viaje
- deje en casa la mayor cantidad posible de envolturas no indispensables (por ejemplo, cajas de películas y otros productos)
- Tenga en cuenta que habrá muy poco espacio disponible para la exhibición de materiales impresos en el Congreso de este año. Elimine la necesidad de llevar muchos documentos impresos colocándolos en la Internet (si es que ya no están ahí). Luego prepare tarjetas pequeñas con los títulos y enlaces para acceder a los documentos y distribúyalas en el Congreso.

- No obstante, si necesita llevar copias impresas de algunos documentos, reduzca su peso a la mitad imprimiéndolos a doble cara en papel certificado por el Consejo de Manejo Forestal (FSC) o en papel reciclado. Otra forma de evitar tener que viajar con los documentos es

imprimiéndolos en Barcelona en una [impresión certificada por el FSC](#).

- Recuerde la normativa de la UE sobre viajes respecto al contenido de su equipaje de mano, ya que esto puede evitar la acumulación innecesaria de desechos en la aduana. Una buena idea es usar bolsas de maquillaje de plástico transparente que cumplen con las normas y que se pueden volver a usar para otros viajes. No olvide el límite de 100 ml por cada envase que contenga “líquidos”, término que incluye lociones, pastas, cremas, geles y otros. Para una explicación completa de estas normas consulte la [Internet](#).

Para evitar transportar especies invasoras:

- Limpie el interior y exterior de todas las bolsas y maletas que vaya a llevar, quitando todo el polvo, restos de tierras o “telarañas”. También revise los objetos que van dentro de su equipaje, equipaje de mano y cualquier alimento que lleve consigo para asegurarse de que

no hagan las veces de “transporte” para las especies invasoras. Preste atención especial a los zapatos ya que los restos de tierra pueden albergar muchos organismos pequeños de su lugar de origen que podrían invadir los lugares que visite, camino a Barcelona, en Barcelona o de regreso a casa.

- Resista la tentación de llevar cosas como plantas, artefactos que puedan tener organismos en ellos y regalos en general que puedan albergar organismos vivos.
- A su llegada asegúrese de no llevar nada que tenga vida al aeropuerto, estación de tren, puerto o alojamiento en Barcelona, ¡aparte de usted mismo! Es poco probable, pero si una polilla o cualquier otra criatura sale de su equipaje, por favor asegúrese de no dejarla entrar al medio ambiente.

---

[Introducción](#)

[Mi llegada a Barcelona](#)

[Compenso el carbono generado por mi viaje](#)

[Mi alojamiento](#)

[Conozco a mis anfitriones](#)

[Cómo hacer las maletas](#)

[Del aeropuerto al centro de la ciudad](#)

[Dentro de la ciudad](#)

[En el hotel](#)

[En la sede del Congreso](#)

[Gastronomía](#)

[Compras](#)

[El fin de mi estancia en Barcelona — mis siguientes pasos](#)

[Imprimame - ¡Resumen para imprimir y llevar conmigo!](#)

---

# Del aeropuerto al centro de la ciudad

Barcelona no tiene conexión de metro del aeropuerto a la ciudad... todavía. Sin embargo, el tren (€2,60 ida, o compre una tarjeta T-10 y úsela para este viaje que le saldrá costando solo €0,72, vea más abajo) y el autobús que viaja al aeropuerto (Aerobús; €4,05, €7 ida y vuelta) llegan al centro de la ciudad con la misma rapidez que un taxi privado (entre €20 y €30).

El [Aerobús](#) parte cada 7 a 15 minutos y tarda alrededor de 30 minutos. Lo lleva directamente a la Plaça Catalunya, pero también se puede bajar en la Plaça spaña o la Universitat si le quedan más cerca de su hotel.



## Opciones inteligentes

- El tren produce menos contaminación atmosférica y por lo general genera menos emisiones de CO<sub>2</sub> por persona que el taxi o el autobús. También es recomendable familiarizarse con el sistema de trenes para movilizarse por la ciudad durante la semana, las estaciones de Barcelona Sants y Passeig de Gràcia conectan con el sistema del metro. La parada final, Estació de França, puede quedarle a una distancia a pie de su alojamiento. De lo contrario, una buena opción desde esta estación es tomar un [trixi](#), o bicitaxi.

- Si usted vuela al [Aeropuerto de Girona](#) o al [Aeropuerto de Reus](#) su operador de vuelo le informará

El [tren \(Línea 10\)](#) sale cada 30 minutos, el viaje tarda entre 20 y 30 minutos.

cómo llegar a Barcelona por autobús. También podrá llegar desde Girona por tren, tomando un autobús del aeropuerto a la estación central de Girona (€1,75, ida y vuelta €3,30). Desde ahí sale un tren regular, el Catalunya Express, que toma alrededor de una hora en llegar a Barcelona y el billete de ida cuesta €6,70. El viaje por tren es más barato que el autobús y toma aproximadamente el mismo tiempo. Verifique los detalles con [Renfe](#).

[Introducción](#)

[Mi llegada a Barcelona](#)

[Compenso el carbono generado por mi viaje](#)

[Mi alojamiento](#)

[Conozco a mis anfitriones](#)

[Cómo hacer las maletas](#)

[Del aeropuerto al centro de la ciudad](#)

[Dentro de la ciudad](#)

[En el hotel](#)

[En la sede del Congreso](#)

[Gastronomía](#)

[Compras](#)

[El fin de mi estancia en Barcelona — mis siguientes pasos](#)

[Imprimame - ¡Resumen para imprimir y llevar conmigo!](#)



# Dentro de la ciudad

Barcelona es una ciudad compacta; la visita a pie de la ciudad vieja toma bastante menos de una hora, y el clima cálido hace mucho más agradable y conveniente movilizarse de esta forma por la ciudad. El transporte en bicicleta se ha vuelto muy popular y diariamente se realizan unos 80.000 viajes en bicicleta, un aumento de más de 80% con respecto al año anterior. Esta subida se debe principalmente a la implantación del Bicing, un nuevo sistema de transporte público en bicicleta que ha resultado ser mucho más popular de lo previsto (sin embargo está disponible solamente para los residentes).

El transporte público de la ciudad es una red bien integrada de trenes suburbanos, el metro, autobuses y tranvías. El sitio web de [TMB](#) le da instrucciones precisas para viajar entre dos puntos en transporte público en el área metropolitana de Barcelona. La [página web del Congreso](#) de UICN le da más información sobre el transporte local.

## Opciones inteligentes

- Caminar es por lo general la mejor forma de pasear por el área central de Barcelona, en parte porque hay muchos sitios interesantes para visitar.
- Los lugares que alquilan bicicletas también abundan. Dos buenos puntos de contacto son [Amics de la Bici](#) y [Espai Bici](#), ya que ambos grupos promueven activamente el uso seguro de las bicicletas en la ciudad. También puede ver la información que aparece en el [sitio web del Congreso](#) sobre dónde alquilarlas. Algunos hoteles cuentan con una pequeña flota de bicicletas en alquiler. Quizás usted puede solicitarlas al momento de reservar su alojamiento.
- Si está alojado fuera de Barcelona, quizás en casa de amigos, tome nota de que UICN ha negociado un [descuento de 30% para los billetes de los trenes de Cercanías](#), la red que conecta Barcelona con varios pueblos satélites del interior y de la costa.
- Si el taxi es su única opción, procure compartirlo con otros delegados al Congreso de UICN.
- Si necesita un taxi para moverse por “la ciudad vieja” (Ciutat Vella) o sus alrededores, un [trixi](#) (bicitaxi) puede resultar más rápida que un taxi convencional, es más divertida y es más probable que lo pueda llevar de puerta a puerta.



Transporte público: la Tarjeta T-10 es un cupón para diez viajes que cuesta €7,20 y le permite realizar diez desplazamientos en el metro, autobuses TMB, el [tranvía de Barcelona](#), además de los trenes [FGC](#) y el tren RENFE suburbano de Cercanías dentro del área metropolitana (Zona 1). Los transbordos entre distintos medios de transporte son gratuitos dentro de los 75 minutos de iniciado el viaje. También puede comprar los billetes de ocio y turismo por 2 (10€), 3, 4 ó 5 (21,70€) días consecutivos.

[Introducción](#)

[Mi llegada a Barcelona](#)

[Compenso el carbono generado por mi viaje](#)

[Mi alojamiento](#)

[Conozco a mis anfitriones](#)

[Cómo hacer las maletas](#)

[Del aeropuerto al centro de la ciudad](#)

[Dentro de la ciudad](#)

[En el hotel](#)

[En la sede del Congreso](#)

[Gastronomía](#)

[Compras](#)

[El fin de mi estancia en Barcelona — mis siguientes pasos](#)

[Imprimame - ¡Resumen para imprimir y llevar conmigo!](#)

# En el hotel

Independientemente de si usted ha reservado un “hotel verde” o no, hay varias cosas que puede hacer para minimizar el impacto ambiental de su estadía, prestando especial atención al asunto del consumo de agua y energía y a la generación y eliminación de desechos.

Solicite que no le cambien diariamente las toallas y sábanas.

- En catalán: “No canviï els llençols i les tovalloles, si us plau.”

## Opciones inteligentes

- Ajuste el termostato o el aire acondicionado de la habitación en un par de grados con respecto a la temperatura exterior, y apáguelo cuando salga de la habitación; ambas medidas harán una gran diferencia en el consumo de energía
- Apague las luces y artefactos eléctricos cuando no los esté usando.
- Tenga en mente otras prácticas para ahorrar agua como cerrar la llave del agua mientras se lava los dientes, tomar una ducha en lugar de un baño, cerrar el agua de la ducha mientras se jabona, y tirar de la cadena del inodoro solo cuando sea indispensable.

- Termine de usar los artículos de aseo que abra llevándoselos si es necesario y bote los envases en lugares donde se separan los desechos.

Pregunte... ¿cómo maneja el hotel las cuestiones de consumo de agua? ¿tiene la gerencia una política “verde” de compras? ¿trabajan con los proveedores de servicios para minimizar los impactos ambientales a lo largo de la cadena de suministro? ¿existe una política escrita disponible sobre el manejo del hotel de los impactos ambientales, además de las cuestiones de empleo y las culturales?

[Introducción](#)

[Mi llegada a Barcelona](#)

[Compenso el carbono generado por mi viaje](#)

[Mi alojamiento](#)

[Conozco a mis anfitriones](#)

[Cómo hacer las maletas](#)

[Del aeropuerto al centro de la ciudad](#)

[Dentro de la ciudad](#)

[En el hotel](#)

[En la sede del Congreso](#)

[Gastronomía](#)

[Compras](#)

[El fin de mi estancia en Barcelona — mis siguientes pasos](#)

[Imprimame - ¡Resumen para imprimir y llevar conmigo!](#)

# En la sede del Congreso

Los impactos ambientales relacionados con nuestras actividades de conferencias durante el día serán relativamente bajos debido a una combinación de iniciativas de UICN y algunas de las características especiales de la propia sede del Congreso.

La emisión de gases de efecto invernadero a raíz del uso de energía del edificio se mantiene baja debido a que se usa el vapor generado por una planta de incineración de desechos cercana para calentar y enfriar las instalaciones. Además, en casi todo el edificio se usan lámparas ahorradoras de energía, y los sistemas de iluminación permiten iluminar áreas individuales según su uso. La forma del edificio también maximiza la circulación interior del aire para crear un ambiente agradable.

UICN está tratando de minimizar el consumo de papel durante el Congreso promoviendo en lo posible la transferencia digital de la información en lugar de la distribución de documentos impresos.

## Opciones inteligentes

- Traiga su computadora portátil y/o una memoria extraíble para el intercambio de documentos.
- Sea creativo para mostrar su trabajo sin el uso de papel, a fin de evitar traer publicaciones y folletos impresos. Una idea ya mencionada es el uso de pequeñas “tarjetas de visita” con los vínculos a páginas web que contienen documentos importantes, y que se pueden repartir entre los interesados.
- Como expositor, use papel FSC, materiales reutilizables o reciclables y minimice el embalaje y el desperdicio en la medida de lo posible.
- Use los contenedores apropiados para la eliminación de sus desechos y recicle tanto como sea posible (por ejemplo, traiga una botella de agua reutilizable).
- Use adecuadamente los inodoros con doble opción de descarga de agua de la sede.
- Utilice los servicios de reciclaje de papel, vidrio y plástico de la sede.

[Introducción](#)

[Mi llegada a Barcelona](#)

[Compenso el carbono generado por mi viaje](#)

[Mi alojamiento](#)

[Conozco a mis anfitriones](#)

[Cómo hacer las maletas](#)

[Del aeropuerto al centro de la ciudad](#)

[Dentro de la ciudad](#)

[En el hotel](#)

[En la sede del Congreso](#)

[Gastronomía](#)

[Compras](#)

[El fin de mi estancia en Barcelona — mis siguientes pasos](#)

[Imprímame - ¡Resumen para imprimir y llevar conmigo!](#)

# Gastronomía

Haga que sus salidas a comer durante el Congreso sean especiales y que tengan un bajo impacto ambiental ordenando platos preparados con ingredientes frescos, no procesados, cultivados u obtenidos localmente. Las comidas vegetarianas también implican por lo general un impacto menor sobre el ambiente que comer carne. Comparado a la agricultura, la ganadería produce una mayor cantidad de gases de efecto invernadero que son más dañinos que el CO<sub>2</sub>, específicamente el óxido nitroso que tiene un impacto 296 veces mayor que el CO<sub>2</sub>, y el metano, 23 veces mayor. [Sustainable Table](#) da más detalles sobre las opciones de comidas para el consumidor responsable.

Tradicionalmente, la cocina catalana utiliza frutas y vegetales de la estación, transformándolos en sabrosos platos típicos como la escalivada, una preparación de berenjenas, pimientos rojos y otras verduras asadas a la parrilla. Y a mediados de octubre empiezan a aparecer en las cartas los primeros hongos silvestres (bolets), siendo los rovellons, pinetells, mollerics y la cama de perdiu las variedades más frecuentes. Otros productos de temporada en octubre son la calabaza, las castañas, uvas, berenjenas, pimientos, la jibia y la carne de caza.

Los pescados y mariscos requieren una atención especial. España es uno de los países de mayor consumo de pescado en el mundo, con un promedio anual de 40 kg de pescado por persona, y con un gusto especial por las especies como el atún, bacalao y el pez espada, que están en peligro de sobreexplotación. Tanto [WWF/Adena](#) como [Greenpeace](#) se proponen ayudar a los consumidores a respaldar la sostenibilidad en el mercado pesquero con la producción de listas verdes, ámbar y rojas de especies marinas de acuerdo a sus poblaciones y al impacto de los métodos empleados usualmente para su pesca. Algunas de sus recomendaciones se incluyen en las siguientes opciones inteligentes.

## Opciones inteligentes

- Pida un plato orgánico o vegetariano si está en la carta.

Coma en restaurantes orgánicos o vegetarianos. Barcelona tiene una buena variedad de opciones vegetarianas y orgánicas; se dice que la mitad de los restaurantes españoles de este tipo se encuentran en Barcelona. [Sincarne.net](#) y [VidaSana](#) lo ayudarán a escogerlos y ubicarlos.

- Pida ingredientes que sean de temporada, que se puedan obtener localmente y que requieran un menor uso de agua para su cultivo.
- Coma en los bares de uno de los [mercados de la ciudad](#) donde los ingredientes con toda probabilidad son frescos, no procesados y vienen de no muy lejos. El [Mercat de la Boqueria](#) y el [Mercat Santa Caterina](#) son dos de los mercados más famosos ubicados en el centro de la ciudad.
- Los restaurantes y bares de la ciudad acostumbran a servir solo agua embotellada ya que el agua corriente tiene un ligero sabor a cloro. ¿No se animaría a

preguntar por los filtros de agua de carbón? Alternativamente, pida un agua mineral de procedencia cercana, por ejemplo de la zona de Montseny.

- También busque los vinos orgánicos o ecológicos, vins ecològics en catalán, que son cada vez más populares.

Una de las especies marinas que debe evitar porque su población ha disminuido significativamente es el atún rojo del Mediterráneo. En su lugar, tome decisiones positivas y escoja por ejemplo las sardinas que están en la lista verde y su periodo de pesca va hasta octubre, siendo 11 cm su talla mínima autorizada para la captura. Otras especies de la lista verde que están en temporada durante el Congreso o que no tienen limitación de temporada incluyen a las almejas, berberechos, almejas navaja, ostras, la nécora gallega, el arenque del Atlántico, la trucha arco iris y los pulpos capturados con trampa.

- Busque también los vinos de [Dagón Bodegas](#). Este productor

de vinos de Valencia es uno de los tres únicos en el mundo, y el único en España, que sella sus vinos con corchos de un bosque de corcho certificado por el FSC.

España es famosa por su Rioja y Ribera Del Duero pero hay muy buenos vinos que se producen en la propia [región catalana](#), como los Priorat, Montsant y Penedés.

- Los productores de cerveza a gran escala locales son Moritz y Damm, y sus cervezas Moritz, Estrella Damm, Voll Damm y Bock Damm se venden en la mayoría de los bares. Las cervezas San Miguel también se producen en Barcelona y tienen una variedad orgánica, la San Miguel Eco, aunque es difícil de encontrar. En [La Cervesera Artesanal](#) encontrará cervezas artesanales producidas en el lugar. [Llúpols i Llevats](#) producen y distribuyen localmente cervezas libres de aditivos.

[Introducción](#)

[Mi llegada a Barcelona](#)

[Compenso el carbono generado por mi viaje](#)

[Mi alojamiento](#)

[Conozco a mis anfitriones](#)

[Cómo hacer las maletas](#)

[Del aeropuerto al centro de la ciudad](#)

[Dentro de la ciudad](#)

[En el hotel](#)

[En la sede del Congreso](#)

[Gastronomía](#)

[Compras](#)

[El fin de mi estancia en Barcelona — mis siguientes pasos](#)

[Imprimame - ¡Resumen para imprimir y llevar conmigo!](#)



# Compras

Una de las cosas que sorprende a muchos locales es la tendencia de muchos turistas a comprar recuerdos que tienen poco que ver con la historia o la cultura de la ciudad, como sombreros mexicanos, parafernalia flamenca y adornos de toros españoles. Al respecto, el Ayuntamiento ha empezado a aplicar ordenanzas para poner límites a las tiendas de recuerdos ubicadas en el entorno de los principales edificios monumentales.

## Opciones inteligentes

- Si tiene planeado comprar recuerdos cuando esté en Barcelona, procure comprar artículos de buena calidad que serán valorados por quienes los reciban para evitar el consumismo y el desperdicio.

Escoja algo de origen local para apoyar a los negocios del lugar. Las camisetas de fútbol del FC Barcelona producidas masivamente a miles de kilómetros de distancia no son precisamente lo más adecuado, mientras que las alpargatas hechas a mano de La Manual Alpargatera (“desde 1910”) son una opción más apropiada. Un regalo menos costoso es el turrón, un dulce catalán tradicional que puede llevar fácilmente en su valija.

- Compre algo que sea ligero e interesante para no aumentar el peso de su equipaje, como los productos de hierbas medicinales en uno de los característicos herbolaris y herboristeries de la ciudad.
- Considere comprar recuerdos, alhajas, monedas, sellos y joyas, que ya hayan sido usados, en alguno de los [mercadillos](#) de la ciudad.
- Otras guías de viajes buenas le pueden dar más ideas “ligeras y locales”.
- Mantenga sus compras de recuerdos “libres de invasores”. Resista la tentación de comprar algo que tenga vida para llevar a casa, en especial plantas decorativas completas o partes de ellas, flores, semillas de

cualquier tipo y bulbos, ya que podrían llegar a su siguiente parada y sobrevivir convirtiéndose en un problema para la gente del lugar y la biodiversidad. Asimismo, revise cualquier adorno o recuerdo para ver que no contenga semillas y los artículos de madera, rafia, plantas secas tejidas y cuero no tratado por la posibilidad de que lleven organismos vivos en su interior.

- Pre-recicle al momento de comprar, verificando que el producto esté empaquetado con materiales reciclados o fácilmente reciclables. En Barcelona, estos materiales serían vidrio, papel/cartón o botellas de plástico, tetrabriks y latas de conservas o bebidas.

Apoye la campaña Catalunya lliure de bosses! (“Cataluña libre de bolsas”) y reduzca el uso de bolsas plásticas y su desproporcionada contribución a los residuos municipales. Lleve consigo una bolsa cuando vaya a una tienda, mercado o supermercado local y rechace el ofrecimiento de una bolsa de plástico.



[Introducción](#)

[Mi llegada a Barcelona](#)

[Compenso el carbono generado por mi viaje](#)

[Mi alojamiento](#)

[Conozco a mis anfitriones](#)

[Cómo hacer las maletas](#)

[Del aeropuerto al centro de la ciudad](#)

[Dentro de la ciudad](#)

[En el hotel](#)

[En la sede del Congreso](#)

[Gastronomía](#)

[Compras](#)

[El fin de mi estancia en Barcelona — mis siguientes pasos](#)

[Imprimame - ¡Resumen para imprimir y llevar conmigo!](#)

# El fin de mi estancia en Barcelona — mis siguientes pasos

Esta es la primera vez que UICN ha compilado una fuente de información como esta, que combina recomendaciones generales sobre cómo ser un visitante responsable y detalles de las iniciativas de UICN para minimizar los impactos ambientales con información que es pertinente en el lugar del Congreso. Algunas preguntas importantes que le hacemos son:

- ¿Le ha resultado útil?
- ¿Cuál fue la reacción de las personas cuando les solicitaba productos o servicios más favorables al medio ambiente?
- ¿Tiene algunas recomendaciones para incluir en una guía para el próximo Congreso?
- En especial, quisiéramos saber qué tipo de información influyó en su comportamiento como resultado de esta guía.
- ¿Qué “opciones inteligentes” que usted aplicó fueron excepcionales, es decir, que usualmente no las aplica cuando viaja?

## Algunas recomendaciones finales:

- Comparta con sus amigos, familiares y colegas algunos consejos sobre cómo viajar a las conferencias de modo más responsable.
- Si fue testigo de algunas prácticas turísticas que en su opinión fueron irresponsables, considere dar parte de ello en [www.irresponsibletourism.info](http://www.irresponsibletourism.info)
- Recuerde que como visitante usted es un agente potencial de cambio; sus pedidos y averiguaciones lograrán por lo menos crear conciencia.

Le agradeceremos enviarnos sus comentarios a: [congress@iucn.org](mailto:congress@iucn.org)

¡Que tenga una feliz y responsable estancia en Barcelona!

Introducción

Mi llegada a Barcelona

Compenso el carbono generado por mi viaje

Mi alojamiento

Conozco a mis anfitriones

Cómo hacer las maletas

Del aeropuerto al centro de la ciudad

Dentro de la ciudad

En el hotel

En la sede del Congreso

Gastronomía

Compras

El fin de mi estancia en Barcelona — mis siguientes pasos

Imprimame - ¡Resumen para imprimir y llevar conmigo!



# Imprímame

¡Resumen para imprimir y llevar conmigo!

## La conservación en acción



- Apoye la campaña Catalunya lliure de bosses! (“Cataluña libre de bolsas”) y reduzca el uso de bolsas de plástico y su desproporcionada contribución a los residuos municipales. Lleve consigo una bolsa cuando vaya a una tienda, mercado o supermercado local y rechace el ofrecimiento de una bolsa de plástico



- Durante su estancia probablemente verá señales ubicadas en puntos estratégicos de la ciudad que destacan la importancia de ahorrar agua. Siga el ejemplo local y piense en formas para usar el agua de manera eficiente durante su estancia.

- ¡Haga elecciones positivas de mariscos! Evite el atún aleta azul del Mediterráneo (atún rojo) porque se está agotando, y en su lugar escoja especies incluidas en la lista verde como sardinas, almejas, almejas navaja, berberechos, ostras, nécoras de Galicia, arenque del Atlántico, trucha arco iris y pulpo capturado en trampas.
- Indague en su hotel... ¿cómo maneja el hotel las cuestiones de consumo de agua? ¿tiene la gerencia una política “verde” de compras? ¿trabajan con los proveedores de servicios para minimizar los impactos ambientales a lo largo de la cadena de suministro? ¿existe una política escrita disponible sobre el manejo del hotel de los impactos ambientales, además de las cuestiones de empleo y las culturales?

## Viajes a la ciudad



- Desde el aeropuerto puede tomar el tren (Línea 10) que circula cada 30 minutos y conecta con el metro, que en la mayoría de los casos lo dejará cerca de su hotel, o puede tomar el Aerobús que circula cada 7 a 15 minutos y lo lleva directamente a Plaça Catalunya. Ambas modalidades de transporte tardan cerca de 30 minutos para llegar a la ciudad y producen menos emisiones que un taxi que puede tardar lo mismo.



- La Tarjeta T-10 es un cupón para diez viajes que cuesta €7,20 y le permite realizar diez desplazamientos en el metro, autobuses TMB, el tranvía de Barcelona, además de los trenes FGC y el tren RENFE suburbano de Cercanías dentro del área metropolitana (Zona 1). Los transbordos entre distintos medios de transporte son gratuitos dentro de los 75 minutos de iniciado el viaje. También puede comprar los billetes de ocio y turismo por 2 (10€), 3, 4 ó 5 (21,70€) días consecutivos.

- Las siguientes opciones de transporte público lo dejan a 2 minutos de recorrido a pie del CCIB: Metro Línea 4 apeándose en Maresme-Forum, buses públicos números 7, 36, 41, 43 y 141, y el tranvía Trambesós apeándose en Forum.

## Consejos sobre el idioma

¿Por qué no aprender unas cuantas palabras de catalán en [travlang.com](http://travlang.com)?

Bon dia! Un cafè amb llet, si us plau ... Moltes gracias.

Comercio justo en catalán se dice [comerç just](#).

## Comidas y compras

- Escoja ingredientes de temporada y de producción local: la cocina catalana favorece las frutas y hortalizas de temporada, transformándolas en sabrosos clásicos como la escalivada –un plato preparado con berenjena asada, pimiento rojo y otros vegetales. Y a mediados de octubre empezarán a aparecer en los menús las primeras setas silvestres –en particular las variedades de rovellons, pinetells, mollerics y la cama de perdiu. Otros productos de temporada en octubre son las calabazas, castañas, uvas, berenjenas, pimientos, sepias y la caza.
- Coma en restaurantes de comida orgánica o vegetariana. La mitad de los restaurantes vegetarianos de España están en Barcelona. Sincarne.net y VidaSana le ayudarán a elegir y localizarlos. O visite los mercados locales: Mercat de la Boquería y el Mercat Santa Caterina.
- Para complementar la comida local pruebe las cervezas y vinos locales, incluyendo las cervezas Moritz y Damm y los vinos Priorat, Montsant y Penedés. Intente también encontrar vinos ecológicos (vins ecològics en catalán) o vinos de las Bodegas Dagón que sellan sus vinos con corchos provenientes de un bosque FSC.
- Cuando vaya de compras elija algo de origen local para apoyar a las empresas locales. Por ejemplo, compre alpargatas (zapatillas de lona) hechas a mano por La Manual Alpargatera (“desde 1910”), o el turrón, tradicional dulce catalán, o incluso algunos remedios de hierbas de los herbolarios y herboristerías.

## Acerca del hospedaje



- En Barcelona, el sector hotelero ha avanzado con la etiqueta ecológica de la Unión Europea y con el Distintiu de garantia de qualitat ambiental (Garantía de calidad ambiental) del gobierno catalán. Reserve un hotel con credenciales verdes certificadas y haga saber a la gerencia que este fue un factor decisorio para usted.
- Solicite que no le cambien diariamente las toallas y sábanas.
  - En catalán: “No canviï els llençols i les tovalloles, si us plau.”

[Regrese a la introducción](#)



IUCN  
World  
Conservation  
Congress  
Barcelona 2008