

Catálogo de buenas prácticas ambientales



Campaña de
Divulgación y Sensibilización

Introducción



Las políticas y estrategias ambientales deben alcanzar a todos los sectores de la población, especialmente a aquellas personas en quienes recae la toma de decisiones. Así, aspectos como la recogida selectiva de residuos en los hogares están completamente asumidos por las mujeres, por lo que es necesario tener en cuenta que existe una diversidad de necesidades en función de la diversidad de los destinatarios.

Las mujeres viven la ciudad y el medio físico con pautas diferentes a las de sus compañeros, pues se ocupan de los niños y los mayores, de las compras y la asistencia. Es decir, la doble jornada femenina se traduce en un uso de la ciudad y el medio físico más diverso y complejo. Sin embargo, esta vivencia diferenciada no encuentra su reflejo en los procesos de planificación con un estudio específico de las necesidades de las mujeres respecto de la ciudad y el medio físico.

Las mujeres tienen la necesidad de información, sensibilización, capacitación y formación para que de esta forma las políticas, estrategias e intervenciones se ajusten y atiendan a dicha diversidad. Desde esta lógica, las actuaciones en educación ambiental deben tener un carácter participativo e integrado, y buscar así la complementariedad en las estrategias y la coordinación entre las entidades y las personas interesadas mediante la sensibilización y la formación.

Se trata por tanto de generar confianza en las personas sobre su capacidad para intervenir en la resolución de los problemas ayudando a construir alternativas de acción positiva. Así, la Asociación Mujeres Vecinales, en colaboración con la Consejería de Medio Ambiente de la Junta de Andalucía, conscientes de estas necesidades editan el presente catálogo de buenas prácticas ambientales en el hogar, como vía para consolidar en la sociedad una verdadera cultura del ahorro de energía que impulse medidas de eficiencia energética en todas las actividades.

El Agua

En nuestros hogares consumimos un volumen considerable de agua, que puede oscilar desde los 150 hasta los 400 litros por persona y día dependiendo de los hábitos de consumo. Sin embargo, no necesitamos tanta cantidad de agua para satisfacer nuestras necesidades y nuestro nivel de bienestar o nivel de vida.

Antes de conocer las posibilidades de ahorro en nuestros hogares es importante conocer el caudal medio que sale de los grifos, tanto para el agua caliente como para el agua fría. Así podremos calcular el ahorro que podemos obtener aplicando las buenas prácticas recomendadas.

El caudal medio (litros/minuto) de los domicilios es un dato que debemos conocer si queremos tener un comportamiento eficiente con el consumo de agua. Se trata de averiguar la cantidad de agua (litros) que sale por nuestro grifo durante un periodo de tiempo (un minuto). Para realizar la medición basta con tener un recipiente -puede ser un cubo con señales que indican el volumen de agua que contiene o cualquier recipiente grande cuyo volumen conozcamos-, y colocarlo debajo del grifo completamente abierto durante treinta segundos. Después multiplicaremos esta cantidad por dos.



Si nuestro caudal es muy elevado (más de diez o quince litros por minuto), una medida eficiente es bajar el caudal a menos de diez litros/minuto cerrando ligeramente la llave de paso. Así podremos calcular nuestra capacidad de ahorro.

Otra medida importante es colocar reductores de caudal en los grifos de mayor consumo como los de la ducha o el baño. Estos dispositivos disminuyen el paso de agua sin limitar o reducir la función de su uso, es decir, sin perder la función para la que están diseñados.

Sobre la cantidad

► En el baño, es preferible la ducha, que nos permite ahorrar de 90 a 100 litros de agua. Si finalmente optamos por el baño, es mejor llenar la bañera a la mitad, pues así permitiremos el baño a otra persona con la misma cantidad de agua. Igualmente, cerrar el grifo durante la ducha permite ahorrar más de diez litros de agua.

► Otra medida con la que podremos ahorrar entre 10 y 20 litros es cerrar el grifo al cepillarnos los dientes.

► Si pensamos cambiar los sanitarios del baño, conviene incorporar las nuevas tecnologías de ahorro de agua que realizan las mismas funciones con menos cantidad de agua. Una buena opción es incorporar las cisternas con mando de doble uso o doble descarga que se adaptan mejor a las funciones de los inodoros reduciendo la cantidad de agua utilizada en cada uso.

► Usar la cisterna cuando sea imprescindible supone un ahorro de diez litros de agua. Habitualmente las cisternas tienen una capacidad de diez litros aunque se puede reducir a cuatro dejando un volumen total de descarga de seis litros. Esta reducción puede significar un ahorro de un 40 por ciento.

► En la cocina, es mejor utilizar el lavavajillas cuando esté completamente lleno. Si no, estaremos desperdiciando unos 25 litros de agua según el modelo. Igual sucede con la lavadora, aunque los consumos son mayores y las posibilidades de ahorro, también. Al fregar a mano, no conviene dejar el grifo abierto y sí utilizar el tapón o un barreño que nos permitirá ahorrar hasta 50 litros de agua.

► Al limpiar el coche, es mejor hacerlo en una estación de autolavado, se ahorra más agua. Si lo hacemos nosotros, es mejor valernos de cubos con los que reducir el consumo.

► La colocación de difusores en los grifos de la cocina y el cuarto de baño nos permitirán ahorrar más agua. Otra opción es cerrar un poco la llave de paso para reducir el caudal. En el jardín, conviene incorporar especies autóctonas que necesitan menos agua por su adaptación a las condiciones climáticas.

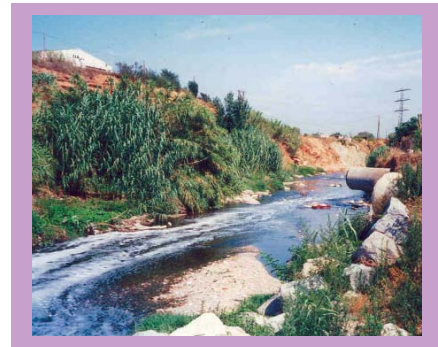
Sobre la calidad

► El ciclo del agua para uso urbano desde su captación hasta su vertido final es complejo y caro. Conviene tener en cuenta que toda el agua que utilizamos ha sido previamente tratada para que pueda ser consumida en los hogares. Posteriormente, deberá ser depurada para que se incorpore nuevamente a la naturaleza o para que pueda ser utilizada en otros usos.

► El agua para abastecimiento es cara. Necesita de procesos complejos de potabilización para que sea saludable para el consumo humano. Así, si ahorramos agua, estaremos reduciendo los costes de su potabilización. Esta medida supone un doble ahorro, tanto en volumen como en calidad.

► De igual forma, al reducir el agua utilizada en nuestros domicilios estaremos disminuyendo el volumen de agua que hay que depurar y conseguiremos reducir los costes y tratamientos para que el agua pueda ser reutilizada o vertida a los cauces o al mar.

► En los procesos de depuración se originan lodos de las estaciones depuradoras que luego deben tratarse y gestionarse para evitar los impactos que producen en el medio ambiente: al ahorrar agua generamos menos residuos y ahorramos la energía necesaria para depurarla.



Dentro de los residuos urbanos se incluyen, además de los residuos domiciliarios, un conjunto de residuos que proceden de comercios, pequeñas industrias y grandes superficies que se pueden asimilar a los residuos urbanos. El concepto de residuo urbano es más amplio que el concepto de residuo domiciliario, es decir, el procedente de los hogares particulares, objetivo básico de estas buenas prácticas.

En primer lugar, debemos ser conscientes de la cantidad de residuos domiciliarios que generamos todos los días. Este dato se puede conocer pensando nuestra bolsa de basura. Como se debe separar la materia orgánica de los otros materiales de desecho, debemos pesar las dos bolsas. Nos sorprenderá descubrir la cantidad de residuos que se generan en una casa.

Entre los residuos domiciliarios existen un conjunto que tienen la caracterización de peligrosos. Son más problemáticos pues producen mayores impactos y pueden contaminar al resto. Por ello, debemos ser extremadamente riguroso a la hora de separarlos y llevarlos a lugares -los puntos limpios-, para que su tratamiento sea el adecuado. De otra forma, estaremos contaminando el resto de residuos y su tratamiento será más difícil con costes muy elevados.

De otra parte, la basura doméstica cuenta con dos fracciones de residuos domésticos: la fracción orgánica y la inorgánica. La primera ellas son los restos de comida que arrojamos a la basura como desperdicio. Es una materia que fermenta y que puede ser transformada en compost que sirve para adecuar o equilibrar el suelo. Nuestro país está necesitado de esta materia que sólo podrá ser utilizada si no está contaminada. La segunda fracción es la inorgánica, compuesta en su mayor parte por envases de todo tipo, textil, madera y otros materiales que no se descomponen o fermentan. Es muy importante no mezclar ambas fracciones para permitir una mejor gestión de todos los residuos.

En general, quienes pagan la gestión de los residuos son los ciudadanos, bien por medio de unas tasas de basura, bien por otros impuestos. Debemos tener en cuenta que actualmente sólo pagamos una pequeña parte de los costes de su gestión que tendremos que pagar en un futuro cercano.

¡Reduce tus residuos y ahorrarás dinero!

Buenas prácticas en la compra diaria

► Cuando vayamos a hacer la compra debemos pensar que el consumo de productos -al igual que el consumo de bienes y servicios-, tiene consecuencias o impactos sobre el medio ambiente. La actividad de consumo en la sociedad actual no es la última fase de un ciclo que comienza en la producción y en la distribución de los mismos, ya que el ciclo económico de un producto genera un conjunto de emisiones y residuos que luego es necesario gestionar para evitar la degradación de los bienes naturales, la energía y los recursos que tienen un carácter limitado.

► La actividad de consumo, pese a ser la última fase del ciclo productivo, tiene una gran importancia, ya que el consumidor puede ir enviando señales a los productores demandando una serie de productos que por su bajo impacto ambiental sean más aceptados que otros con mayor impacto sobre el medio ambiente.

► El papel del consumidor responsable es esencial al modificar las pautas del mercado. Por tanto, cuando compremos debemos adquirir productos que generen el menor impacto sobre el medio ambiente.

¿Qué productos comprar y cuáles rechazar?

► En primer lugar, a mayor información, mayores posibilidades tenemos a la hora de elegir entre un producto u otro. La compra no sólo es una cuestión de precios y de marcas, es también una forma de preservar los bienes y recursos de nuestro mundo, de ahí la importancia del consumo responsable. La cesta de la compra diaria es una actividad que requiere conocer previamente las necesidades de productos que vayamos a consumir. Comprar o adquirir productos innecesarios o comprar más de lo necesario, tiene implicaciones negativas sobre nuestra economía y sobre el medio ambiente.

► A continuación se enumeran algunos criterios generales que nos pueden ayudar a ser más responsables con el mundo que nos rodea y a ser más solidarios con los demás, sobre todo con aquellos que tienen menos y disponen de escasos recursos.

⇒ Cuando realicemos nuestra compra diaria, es necesario saber las

Residuos

cantidades y productos que necesitamos. Compras excesivas implican mayor gasto, mayor consumo energético y mayor generación de residuos.

⇒ Las estrategias de las grandes superficies incitan a comprar más de lo necesario ofertando productos con grandes anuncios a precios más bajos, o realizando promociones basadas en el consumo donde el precio del producto es un reclamo para su adquisición.

⇒ Debemos tener en cuenta no sólo el precio del producto, sino también leer su etiqueta y adquirir aquellos más naturales y de procedencia local. Considerar los criterios ambientales es una responsabilidad de todos para reducir los efectos negativos sobre el medio ambiente.

⇒ Es mejor adquirir productos a granel que productos sobre-envasados como en bandejas y plásticos. Asimismo, opta por el consumo de alimentos frescos y de temporada. Procura evitar la comida rápida y los alimentos precocinados. Tu cuerpo y tu bolsillo te lo agradecerán.

⇒ Los denominados productos ecológicos o naturales a los que en su proceso de producción no se les añaden conservantes, tal vez sean algo más caros, pero si al consumirlos aumentamos su demanda, serán más asequibles y tendremos más variedad.

⇒ Si tenemos que adquirir productos envasados, no compres los que tengan los envases más difíciles de reciclar. A igualdad de calidades y productos, siempre es mejor seleccionar los que tengan menos envase.

⇒ Si encuentras productos con envases reutilizables, procura adquirirlos. Con esta medida, ayudarás a su introducción en las cadenas de comercialización.

⇒ Procura hacer la compra con tu propio carro o bolsa. Evita las bolsas de un solo uso. Si no llevas carro o bolsa procura reutilizar las que te llevas a casa.

⇒ Una vez en casa, separa los residuos en todas las fracciones posibles. De esta forma, facilitarás su posterior reciclado y evitarás que acaben en una incineradora o vertedero.

Residuos

⇒ Utiliza los productos envasados que tengan el menor impacto medioambiental posible: papel alimentario de menor gramaje, papel reciclado, cristal, hojalata, etcétera.

⇒ Fomenta entre tu familia y amigos las buenas prácticas dentro y fuera de tu hogar. Entre todos conseguiremos reducir la generación de residuos, y sobre todo, una vez generados, sepáralos según indiquen los responsables de cada municipio. En el caso de que todavía no realicen la recogida selectiva de los residuos de tu hogar, redacta y anima a tus amigos y familiares para que escriban a tu ayuntamiento quejándose de la mala gestión que realizan. Beneficiarás a todos.

► En gran parte, depende de ti reducir los residuos que generas haciendo la compra con criterios racionales y ambientales. Procura reutilizar lo que puedas y aunque tengas pocas posibilidades de reciclar, inténtalo. Reduce el volumen de residuos aplastando las botellas de plástico y los botes de aluminio u hojalata, así como los cartones de tetrabrik.

► Los residuos líquidos pueden ser un problema. Si los depositas en la bolsa goteara y podrá manchar tu cocina. Utiliza un recipiente para depositarlos y no los arrojes al inodoro, ya que contaminarán el agua que se debe depurar.

► A igual cantidad de producto, escoge los de mayor volumen en función de tus necesidades: es mejor un envase más grande que muchos envases pequeños. Los productos de limpieza concentrados tienen envases de menor tamaño y duran más; con ellos reducirás la cantidad de envases en la bolsa de basura.

► Los productos con ECOETIQUETA, están sujetos a unas normas más estrictas que el resto. En general son más respetuosos con el medio ambiente.



El consumo de energía tiene consecuencias negativas sobre el medio ambiente -impactos visuales o paisajísticos-, salvo aquellas que proceden de las energías renovables como la eólica o la solar. Incluso la energía hidráulica que aprovecha la fuerza de un salto o presa, ha supuesto la ocupación de considerables extensiones de terreno de nuestros valles y alteran la dinámica natural de nuestros ríos.

El uso eficiente y el ahorro de energía son obligaciones de todos los ciudadanos para reducir los impactos ocasionados en su generación y distribución. La energía que no contamina es aquella que no se consume. Desde la producción con la extracción de las fuentes de energía no renovables hasta su distribución, ocasionan residuos, contaminación al aire, al agua y al suelo, alteración de paisajes.

No basta con que por nuestro nivel de renta podamos pagar facturas de electricidad más altas. No es simplemente una cuestión de ahorro monetario, es un problema que trasciende desde nuestros hogares al conjunto de la sociedad, pues en las facturas o recibos de la luz o del gas no están incluidos los costes derivados de la reducción de la contaminación que la producción de energía conlleva.

Ahorrar es ser solidario con el conjunto de los ciudadanos y ser más respetuosos con el medio ambiente. Además, permite un importante ahorro energético y económico cambiando los hábitos de consumo, así como mejorar las condiciones de vida en nuestra Tierra, pues algunos de los retos con que nos enfrentamos en el siglo XXI dependen en gran medida del cambio de comportamiento en nuestros hábitos de consumo: la calidad del aire de nuestras ciudades, el cambio climático, el agujero de la capa de ozono, la lluvia ácida, etcétera. Los consumos energéticos en los hogares varían en función del número de aparatos o electrodomésticos que se tienen y de las costumbres de los habitantes de cada casa.

Los estudios realizados en España sobre los consumos de los hogares indican que la mayor parte del gasto energético se debe a la calefacción (46 por ciento), seguido por el agua caliente sanitaria (20 por ciento); los electrodomésticos (16 por ciento); la cocina (10 por ciento) y el resto por la iluminación (8 por ciento). Estos datos varían de unos hogares a otros, tanto por las características de las viviendas como por los hábitos de sus moradores.

Aislamiento y calefacción

► Si realizamos obras de rehabilitación en la vivienda, debemos incorporar sistemas de aislamiento en las ventanas y huecos exteriores o instalar ventanas con doble cristal o doble ventana con rotura de puente térmico, con los que mejoraremos la climatización interna ahorrando energía.

► Controla las posibles entradas o corrientes de aire tanto en las juntas como en los huecos de las persianas para evitar las fugas de calor, y si se producen coloca burlletes o cierra los huecos.

► La calefacción supone casi la mitad del consumo energético de una vivienda. En invierno y en función de las condiciones climáticas, la temperatura óptima se sitúa entre los 20 y 22° C durante el día, y entre 15 y 17° C por la noche. Mayores temperaturas implican un derroche energético.

► En general los mejores sistemas de calefacción son los centralizados o colectivos, son más eficientes y económicos si están bien diseñados y regulados. Si el sistema de calefacción es individual conviene apagarlo por la noche y encenderlo por la mañana, después de haber ventilado convenientemente las estancias de la casa. Ventila durante diez minutos los dormitorios; más tiempo es innecesario y aumenta el gasto en calefacción.

► Si el sistema de calefacción es individual, la instalación de un termostato permite regular la temperatura según las necesidades de la vivienda. Puedes cerrar las válvulas de las habitaciones que no vayas a ocupar y abrir las puertas de las habitaciones por la noche. Así lograrás una temperatura media en toda la casa.

► El mantenimiento de los sistemas de calefacción es importante, pues permite que la caldera funcione mejor y ahorre combustible y dinero. El ahorro se puede evaluar entre el 10 y el 15 por ciento.

► No cubras los radiadores con embellecedores o los tapes para secar la ropa, ya que se dificulta la circulación del aire caliente que tiende a subir, mientras que el aire frío, que pesa más, tenderá a bajar. Cerrar las persianas por la noche protegerá las ventanas de posibles pérdidas y aislará mejor el ambiente del exterior.

Agua caliente sanitaria

- ▶ Los acumuladores de agua caliente son en general más eficientes que los sistemas de producción instantánea, ya que estos últimos necesitan más tiempo y consumo de agua para obtener el mismo rendimiento. Sin embargo, los primeros suelen utilizar energía eléctrica para su uso, mientras que los segundos utilizan gases licuados: butano, gas natural.
- ▶ Es mejor bajar unos grados el termostato del agua caliente que mezclarla con agua fría durante la ducha. La temperatura del agua entre 30 y 35° C es suficiente para tener sensación de comodidad en la ducha.
- ▶ Conviene cambiar los grifos dobles por grifos únicos de mezcla que permiten regular mejor la temperatura del agua.

Electrodomésticos

- ▶ La eficiencia de los electrodomésticos se divide en siete clases (A,B,C,D,E,F,G) desde los más eficientes, CLASE A, a los menos eficientes CLASE G. Al comprar o reponer un electrodoméstico, debemos consultar su etiqueta. Aunque los electrodomésticos de Clase A, son algo más caros, son más eficientes, ya que realizan las mismas funciones y consumen menos energía, con lo que los amortizaremos en menos tiempo.
- ▶ El **frigorífico** es uno de los electrodomésticos que gasta más energía, no por su consumo habitual, sino por su funcionamiento continuo. La ubicación es importante, de ahí que necesite un lugar fresco y aireado, lejos de las posibles fuentes de calor como la cocina o el horno. Igualmente debemos cuidar su limpieza exterior, sobre todo por la parte posterior, que al acumular polvo conviene limpiarse por lo menos una vez al año.
 - ⇒ Hay que evitar acumular mucho hielo en el congelador, pues consume más y enfría menos. Se debe descongelar cuando la capa de hielo que se forma por la humedad al abrirlo y cerrarlo tenga más de tres milímetros de espesor.
 - ⇒ No conviene introducir alimentos calientes en el interior, por lo que es mejor esperar a que se enfríen.

- ⇒ Cuando vayamos a descongelar un alimento para el día siguiente, conviene hacerlo por la noche e introducirlo en el interior del frigorífico para aprovechar ganancias de frío.
- ⇒ Ajusta el termostato del interior a la cantidad de alimentos que conserva y a las condiciones ambientales exteriores, aumentando la temperatura en invierno y reduciéndola en verano.
- ⇒ Abrir y cerrar la puerta del frigorífico o dejarla abierta demasiado tiempo provoca pérdidas importantes que implican mayor consumo eléctrico.
- ▶ Las **lavadoras** consumen mucha más energía en los programas con agua caliente. Si es posible, conviene lavar con agua fría o con programas de baja temperatura, pues la mayor parte de la energía se utiliza para las resistencias que calientan el agua.
- ▶ Usa los electrodomésticos a plena carga (lavadoras, lavavajillas, etcétera), o en su defecto, utiliza programas de media carga o económicos, pues el lavado es el mismo pero ahorras agua y energía.
- ▶ Las lavadoras y los lavavajillas tienen un filtro que se debe limpiar regularmente para proporcionar un mayor rendimiento.
- ▶ El centrifugado consume menos energía que las secadoras, procura secar la ropa al sol.
- ▶ Cuando tengas que **planchar**, es mejor hacerlo cuando tengas mucha ropa, ya que encender la plancha para una sola prenda implica mayor consumo energético hasta alcanzar la temperatura adecuada.
- ▶ Es mejor apagar completamente el **televisor** cuando no se utilice; no lo tengas siempre encendido con el piloto rojo, ya que supone un gasto energético.
- ▶ Cada vez que abrimos la puerta del **horno** perdemos un mínimo del 20 por ciento de la energía acumulada en su interior. Abre sólo la puerta el tiempo necesario.

Energía

- ▶ Cocinar con la olla o poner las tapas a las cacerolas, ahorra tiempo y energía en la preparación de los alimentos.
- ▶ Aprovecha el calor residual de los hornos eléctricos, apágalos unos minutos antes del tiempo necesario.
- ▶ Cuando tengas que cambiar una **bombilla** incandescente o adquirir nuevas, cómpralas de bajo consumo; se amortizan en muy poco tiempo y tienen una vida útil muy superior. Ahorras energía y reduces residuos.
- ▶ Aprovecha siempre que puedas la **luz natural**, es mejor para tu vista. Si la pintura de las paredes de tu vivienda es de colores claros, aprovecharás mejor la luz natural y reducirás el tiempo de encendido de la luz artificial.
- ▶ No dejes luces encendidas en las habitaciones desocupadas o que no estás utilizando. Limpia las bombillas regularmente del polvo que atraen para aumentar su luminosidad.
- ▶ Utiliza reguladores de intensidad que ayudan a ahorrar y a conseguir ambientes más agradables.
- ▶ Los **tubos fluorescentes** están indicados para lugares donde la iluminación artificial es continua, si bien hay que tener en cuenta que si se funden o se estropean son residuos peligrosos que hay que enviar a los puntos limpios.
- ▶ En estos últimos años, la instalación de **aparatos de aire acondicionado** ha crecido de forma exponencial. Si vas a instalar uno, opta por la clase A. Igualmente, instala toldos o persianas para reducir la insolación de tu vivienda.
 - ⇒ Cuando enciendas el aire acondicionado no ajustes el termostato a una temperatura muy baja, pues necesita un tiempo para enfriar el ambiente, y es mejor que lo realice progresivamente.
 - ⇒ No coloques el aparato de aire acondicionado en un lugar soleado, procura que esté a la sombra. En cualquier caso, es mejor que te dejes asesorar por un técnico especializado para adecuar la capacidad del aparato a las necesidades de la vivienda.

Transporte

El automóvil genera el 83 por ciento de todas las emisiones de CO₂ procedentes del transporte, (responsable en su conjunto, del 22 por ciento del total de las emisiones de Gases Efecto Invernadero); del 80 por ciento del total de las emisiones de NOx; del 60 por ciento de las partículas (PM10) y el precursor de la mayor parte del ozono troposférico que se genera en el entorno de las áreas metropolitanas.

Por viajero transportado, el consumo energético medio y las emisiones de CO₂ del automóvil son más del doble que las del autobús y cinco veces mayores que las de los modos de transporte público electrificado como tranvía o metro.

Usa el transporte público de forma habitual o en su defecto hazlo andando o en bicicleta. Así ganarás en salud y reducirás la contaminación atmosférica y el ruido en la ciudad.

Comparte el coche con los amigos, vecinos o compañeros de trabajo que realicen el mismo itinerario o la misma actividad y efectúa un mantenimiento de tu coche para que sus emisiones sean reducidas.

Si pensamos comprar un coche nuevo, debemos poner especial atención a las emisiones de CO₂ por kilómetro recorrido y comprobar su eficiencia energética y los materiales con los que se ha fabricado, evitando los productos tóxicos en sus componentes o la presencia de CFCs en el aire acondicionado.



Circular en las marchas más largas y a bajas revoluciones manteniendo una velocidad constante, produce unos ahorros de combustible y reduce las emisiones contaminantes: NOx, CO₂, CO, COV, partículas, etcétera. Reducirás los gases de efecto invernadero y serás más solidario con tus vecinos y vecinas.

