

## El cambio climático empieza en casa

### Buenos hábitos de vida en nuestra vivienda para disminuir el impacto sobre el medio ambiente

Consejos para una vida sostenible

✓ AHORRO DE ENERGÍA

✓ AHORRO DE AGUA

✓ ELECTRODOMÉSTICOS EFICIENTES

✓ BUENA GESTIÓN DE RESIDUOS

✓ JARDÍN Y MOBILIARIO

ALIMENTACIÓN Y CONSUMO

Arreglar las pérdidas de los grifos y los goteos. Una gota por segundo supone un desperdicio de 30 litros al día.



Evitar tirar por los desagües nada que no sea agua. Evitar dejar el grifo abierto cuando no se utiliza.

Instalar difusores de agua en los grifos. Con ellos aumenta la presión y se necesita mucha menos agua.

Ducha en vez de baño: un baño puede suponer el consumo de 100 litros de agua; una ducha unos 30 litros.

Si se lava el coche con un cubo de agua se estima que se consumen 60 litros de agua, -unos 500 con manguera-.

Escoger el que menos energía consume, -clase A+ según la etiqueta energética europea-. Los menos eficientes se clasifican con las letras F ó G.

Ahorrar papel: evitar envoltorios innecesarios.

Optar por sistemas de riego eficientes: riego por goteo.

Muebles: Al comprar un mueble u otro producto de madera, elegir aquel que esté fabricado con madera certificada FSC (Forest Stewardship Council) que garantiza una gestión sostenible del bosque.



Fuente: Greenpeace

Energías alternativas: instalación de paneles solares y utilización de energía fotovoltaica para la calefacción y agua caliente.

Usar bombillas fluorescentes compactas: consumen sólo el 20% de energía que las tradicionales y duran ocho veces más.

La cocina/horno de gas mejor que la eléctrica. La opción más eficiente en encimeras es la vitrocerámica de gas.

Apagar las luces y los electrodomésticos cuando no se utilicen. La situación 'stand by' (pilotaje encendido) también consume energía.

Ahorro de calefacción: Aislar bien las paredes del hogar para evitar pérdidas de calor.

Regular la temperatura del calentador del agua caliente a 60°C. Sustituir el calentador eléctrico por un colector solar térmico.

Apagar el ordenador si no se va a utilizar en más de una hora. Utilizar un salvapantallas negro.

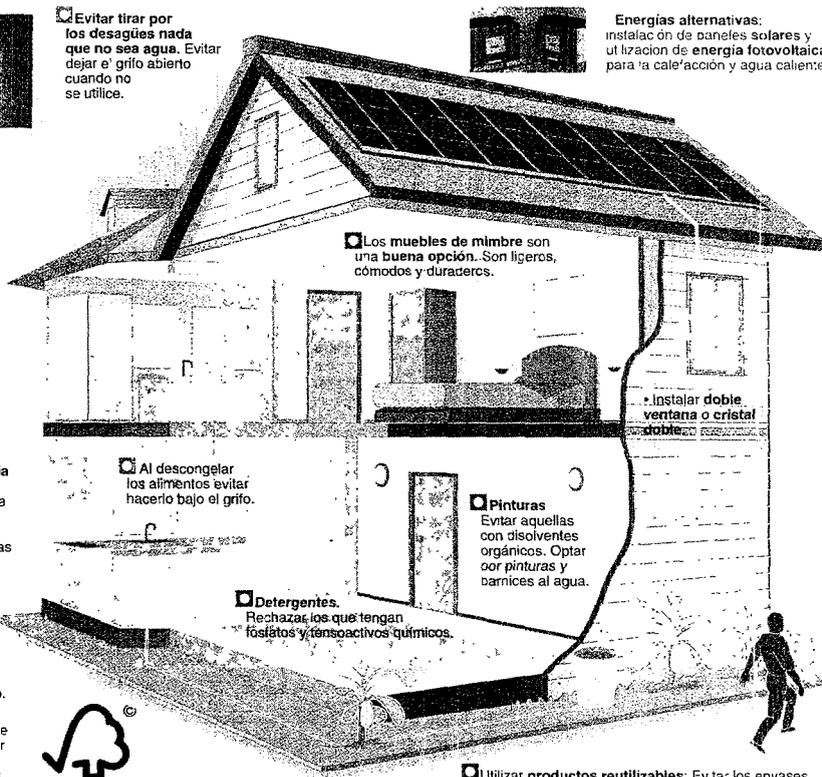


Llevar tu propia bolsa de tela o cartón a la compra, rechazando así las bolsas de plástico.

Consumir productos locales y de temporada. Son más baratos y más saludables.



RAFA FERRER / I



Los muebles de mimbre son una buena opción. Son ligeros, cómodos y duraderos.

Instalar doble ventana o cristal doble.

Al descongelar los alimentos evitar hacerlo bajo el grifo.

Pinturas: Evitar aquellas con disolventes orgánicos. Optar por pinturas y barnices al agua.

Detergentes: Rechazar los que tengan fosfatos y tensioactivos químicos.

Utilizar productos reutilizables: Evitar los envases de solo uso (tallas, tetrabrik, plástico...) y los productos desechables: rollos de cocina, servilletas.

MÁBEL GALAZ, Madrid  
Manuel enciende la luz de su mesilla al levantarse. La bombilla es de bajo consumo, gasta el 20% menos de energía que la tradicional y dura ocho veces más. Luego pone manualmente la televisión para ver las noticias. El aparato no está en stand by porque en esta situación también gasta. Medio dormido, Manuel se dirige a la cocina a prepararse el desayuno. La cocina de vitrocerámica es de gas. Si hubiera comprado una eléctrica, habría sido de inducción porque éstas calientan al doble de velocidad y ahorran más de la mitad de la energía.

Estos son los primeros pasos que un ciudadano concienciado con el medio ambiente da cada mañana en una casa con los criterios ecológicos más exigentes, según un manual editado por Greenpeace. Otros grupos ecologistas y organizaciones oficiales también han editado manuales para fomentar el uso de las buenas prácticas en el hogar. Son consejos básicos que ayudan a reducir los impactos ambientales.

España, para cumplir sus compromisos en el ámbito del Protocolo de Kioto, tiene que rebajar drásticamente sus emisiones de gases de efecto invernadero.

#### ENERGÍA

##### Bombillas fluorescentes

Se recomienda usar bombillas fluorescentes compactas, que consumen sólo el 20% de las tradicionales y duran más. Los tubos fluorescentes gastan poco en general; los que parpadean al principio de ser encendidos consumen más en el momento de encenderlos, por eso se reco-

mienda no apagar con frecuencia la habitación en que estén instalados.

Al elegir un electrodoméstico hay que fijarse en el consumo energético: puede haber hasta un 80% de diferencia entre distintos aparatos.

A la hora de acondicionar una casa es muy importante aislar las paredes para evitar que se produzcan pérdidas de calor. También es efectivo instalar do-

Cada vez son más las parejas que buscan opciones medioambientalmente correctas para organizar sus bodas.

Son muchas ya las novias que quieren flores de una floristería orgánica y que todos los escenarios de la ceremonia se decoran con plantas en maceta que puedan trasplantarse.

A la hora de elegir el traje que lucirán para el enlace, algunas se están decantando por uno que ya haya sido usado en otras ceremonias, para evitar que se olvide

ble ventana o cristal doble. Hay que descartar la calefacción eléctrica. Los mejores sistemas son, por este orden, los basados en energía solar térmica, biogás, biomasa, gas butano, propano y gas natural.

Al construir una vivienda hay que tener en cuenta todos los criterios bioclimáticos y de arquitectura sostenible. Así como las normas del nuevo código técnico de la edificación.

## Novios comprometidos

en un armario un traje que no se volverá a usar.

Hasta para la iluminación hay dónde elegir. Así, los novios ecocentristas prefieren, por ejemplo, que las velas sean de soja en lugar de cera, ya que éstas son derivadas del petróleo.

Una de las opciones más recurrentes en las bodas es ofrecer un me-

nú vegetariano o incluir en el elegido alimentos elaborados de manera ecológica.

Algunas empresas concienciadas con el medio ambiente ofrecen ya bodas con "desperdicio cero", es decir, sin residuos.

En el Reino Unido se organizan, por ejemplo, enlaces en granjas.

#### AGUA

##### Revisar las instalaciones

Según Naciones Unidas, 1.100 millones de personas carecen de las instalaciones necesarias para abastecerse de agua y 2.400 millones no tienen acceso a sistemas de saneamiento. Mientras, en otros lugares donde el agua está garantizada, se malgasta.

Los expertos aconsejan revisar las pérdidas de los grifos y

goteos. Una gota por segundo puede llegar a suponer 20 litros de derroche.

Se recomienda instalar aros en los grifos, con ellos aumenta la presión y se necesita mucha menos agua para charse y fregar. Es mejor charse que bañarse. Un baño supone un consumo de 100 litros, una ducha de 30.

Hay que evitar dejar el agua abierta cuando no se está usando y no tirar por el desagüe nada que no sea agua. Los residuos orgánicos, como los restos de comida, los restos de ríos y dificultan el trabajo de las depuradoras.

Al descongelar los alimentos no se deben colocar bajo el grifo.

Si se lava el coche con un cubo de agua se estima que se consumen 60 litros de agua, frente a los 500 que se consumen utilizando una manguera.

#### SUSTANCIAS TÓXICAS

##### Evitar el PVC

Hay que evitar el PVC: contiene cloro y otras sustancias tóxicas. Se puede encontrar en suelos, cortinas de baño, tapices y marcos de ventanas, y también en juguetes infantiles.

Hay que rechazar los productos de limpieza que contengan cloro, como por ejemplo los detergentes con fosfatos. No hay que usar pinturas con disolventes orgánicos. Son más saludables las pinturas de barrido.

En los artículos para el hogar personal hay que tener en cuenta que muchos perfumes y cosméticos contienen sustancias peligrosas. Las plantas aromáticas son una alternativa.

Pasa a la página

## El cambio climático empieza en casa

Viene de la página anterior  
na alternativa a los ambientado-  
res químicos del baño.

### RESIDUOS

#### Productos de vida larga

Antes de comprar un producto hay que pensar si es necesario. Son más ecológicos los que tienen vida larga. Mejor las servilletas y pañuelos de tela que los de papel. Hay que evitar el papel de aluminio y el de plástico.

Es necesario realizar una separación selectiva de los residuos para facilitar las tareas de reciclaje.

### MADERA Y DERIVADOS

#### Bosques certificados

El Forest Stewardship Council (FSC) es un organismo internacional que certifica que los bosques se gestionan respetando el medio ambiente y los derechos humanos. Está integrado por asociaciones ecologistas, industrias de la madera, organizaciones indígenas e instituciones de certificación. Si se va a comprar un mueble o poner una madera en el suelo de la casa, es conveniente que lleve el certificado de este organismo. Es mejor que los muebles no estén tratados, barnizados o protegidos, con productos tóxicos.

El papel menos perjudicial para el medio ambiente es el que tenga en cuenta en su fabricación el origen de la fibra de su celulosa. Son aconsejables las fibras procedentes de residuos agrícolas y cultivos madereros.

Al usar el papel hay que hacerlo por las dos caras. No se debe olvidar llevar el papel y el cartón a un contenedor de reciclaje. Y prescindir de envoltorios innecesarios.

# Ponga un panel en su tejado

La energía solar térmica y la fotovoltaica son cada vez más asequibles para los hogares. El metro cuadrado vale 780 euros

M. GALAZ, Madrid  
El nuevo código técnico de la edificación, aprobado por el Gobierno, exige que las edificaciones que se construyan a partir de este año cuenten con paneles solares para suministrar agua caliente sanitaria a las casas. Por supuesto, estos paneles se pueden instalar en casas ya construidas.

Se puede optar por paneles solares y fotovoltaicos. ¿En qué se diferencian?

La energía solar térmica sirve para calentar agua para diversos usos, apoyar al sistema de calefacción, en el calentamiento de piscinas, en procesos industriales con calentamiento de agua u otros fluidos, así como para producir frío para la climatización en combinación con una máquina de absorción.

La energía solar fotovoltaica se usa para generar energía eléctrica.

Las instalaciones de energía solar térmica normalmente cubren el 60% de las necesidades para producir el agua caliente sanitaria necesaria.

Los sistemas solares térmicos y los fotovoltaicos son técnicamente independientes entre sí, es decir, de un mismo panel no se puede obtener al mismo

tiempo calor y energía eléctrica.

Los fotovoltaicos son los que generan energía que, posteriormente, se suministra a la red. Es decir, su propietario vende a la compañía eléctrica lo que produce, y por ello obtiene tres veces el valor de lo que la compañía le cobra por un kilovatio.

Para poder obtener simultáneamente estas dos energías es preciso instalar dos sistemas

distintos, uno térmico y el otro fotovoltaico.

Según expertos consultados, el coste medio de cada metro cuadrado, ya instalado, de panel solar térmico es de unos 780 euros. Si se considera una instalación media por vivienda de seis metros cuadrados de superficie, el coste de adaptar una casa para calentar el agua con energía solar térmica es de 4.700 euros. Esta energía es lim-

pia, no produce emisiones de efecto invernadero ni tampoco favorece la destrucción de la capa de ozono. Las aplicaciones de la energía solar alcanzan todo tipo de instalaciones, tanto en edificios de viviendas como en grandes instalaciones industriales.

Una pregunta muy común en los futuros usuarios es: ¿me quedará sin agua caliente cuando no haya sol?

Los colectores solares no sólo captan los rayos del sol durante los días despejados. La radiación difusa existente en cielos nublados también es aprovechada, aunque con menor rendimiento que en circunstancias favorables. Durante los periodos de clima adverso, el acumulador se encarga de mantener el agua a unos grados constantes sin que apenas se produzcan pérdidas de temperatura.

En caso de largos periodos de clima adverso, este tipo de instalaciones tiene que recurrir a sistemas de apoyo alimentados mediante energías convencionales (gas, electricidad, gasóleo...) que, en caso de necesidad, aportan la temperatura necesaria para su uso. En definitiva, los paneles fotovoltaicos generan electricidad en días nublados, aunque con rendimiento menor.



Vivienda alimentada por energía solar en Barcelona. / TEJEDERAS