

# Consejos y Buenas Prácticas para **HOGARES SOSTENIBLES**



**AYUNTAMIENTO DE CARTES**

Concejalía de Medio Ambiente, Desarrollo Local, Ganadería y Medio Rural



# Índice

Introducción.....	1
¿Qué puedo hacer para ser más sostenible? .....	3
Hacer un consumo más responsable del agua .....	3
... en la cocina.....	3
... en el baño.....	4
... en el resto de la casa.....	4
Reducir el consumo energético .....	5
... en calefacción y agua caliente .....	5
... en iluminación .....	6
... en el aire acondicionado .....	6
... con los electrodomésticos.....	6
... con equipos audiovisuales y ofimáticos .....	7
Realizar una correcta gestión de los residuos.....	8
... reducir.....	8
... reutilizar.....	9
... separar para reciclar.....	9
Desplazarme de forma más sostenible.....	10
... prestando atención al uso del coche.....	10
... utilizando modos alternativos al vehículo privado.....	11



## Introducción

Para la ciudadanía **es difícil tener conciencia del impacto que nuestros actos cotidianos tienen sobre el entorno más cercano**. Nuestro estilo de vida actual, basado en el consumo ilimitado de recursos naturales no renovables (agua, combustibles fósiles, suelo, entre otros) tendrá consecuencias en la pérdida de calidad de vida para las generaciones futuras. Por ello, como miembros de esta sociedad debemos ser conscientes de esta situación y asumir la responsabilidad de poner en marcha medidas para minimizar los efectos negativos de nuestra forma de vida sobre el medio ambiente.



Con este documento, se pretende **sensibilizar a las familias sobre la importancia del uso racional de los recursos para la conservación del medio natural y garantizar una óptima calidad de vida futura**. Reducir el consumo energético y de agua, fomentar un consumo responsable, generar menos residuos y separarlos en nuestro domicilio, ser responsable en el uso del coche, utilizar el transporte público o simplemente desplazarse en bicicleta o andando, son acciones que cada persona debe comenzar a aplicar en su día a día para dejar de ser parte del problema y pasar a ser parte de la solución.

De esta manera, **este documento agrupa una serie de consejos y pautas sencillas y fáciles de aplicar por cualquier persona o familia**, organizadas por ámbitos (energía, agua, residuos y movilidad), **que contribuirán a moderar el impacto sobre el medio ambiente**. Además, se ofrecen valoraciones sobre el ahorro asociado a la mayoría de las acciones, por lo que resultará más fácil comprender los efectos de su puesta en marcha.

**La ciudadanía de Cartes tiene la oportunidad de participar y contribuir activamente en el objetivo de mantener nuestra calidad de vida dejando el mejor legado a nuestros hijos e hijas.**



## ¿Qué puedo hacer para ser más sostenible?

En muchas ocasiones nos preguntamos **qué podemos hacer en nuestra vida diaria, en nuestra casa o desde nuestra familia para ser más sostenibles**. Percibimos el deterioro del medio ambiente como un fenómeno lejano o global y tenemos la idea preconcebida de que las soluciones deben ser puestas por las instituciones.

Debemos ser conscientes del **impacto de nuestras propias acciones y del valor global de la suma de todas las acciones que cada uno de nosotros**, en nuestros hogares, **podemos poner en marcha para minimizar las consecuencias de nuestra forma de vida**, en nuestro entorno más cercano y para el planeta en general.

A continuación te ofrecemos una serie de **consejos o buenas prácticas sencillas y de muy fácil aplicación** para dar respuesta a esa incógnita **¿qué puedo hacer para ser más sostenible en mi vida diaria?**

### Hacer un consumo más responsable del agua

**El agua es un bien indispensable para la vida y un recurso escaso**. Resulta fundamental que la ciudadanía **adquiera conciencia de su valor y comience a aplicar hábitos más sostenibles en su consumo**.

El despilfarro de los recursos hídricos, la sobreexplotación de las aguas subterráneas, la contaminación de los acuíferos, la degradación de la calidad del agua resultante de vertidos de contaminantes...son sólo algunos de los problemas relativos al mal uso del agua que pueden relacionarse directamente a la acción del ser humano

**El uso eficiente del agua depende en gran medida del comportamiento individual**. Por lo tanto, es fundamental que el conjunto de la ciudadanía entienda la importancia de realizar un consumo responsable del agua y pensar **¿qué puedo hacer para que mi consumo de agua sea más eficiente?**

#### ... en la cocina

- Reparar las fugas existentes y vigilar los grifos mal cerrados. Se estima un ahorro medio de 90 litros al día.
- No fregar con el grifo abierto. Llenar una pila para enjabonar y otra para aclarar. Te ahorrarás 100 litros por fregado.
- Lavar los alimentos en un recipiente, no directamente debajo del grifo. Te ahorrarás 10 litros de agua en cada ocasión.
- Utilizar la lavadora y el lavavajillas a plena capacidad de carga.

El ahorro alcanza 40 litros por lavado del lavavajillas y 100 litros por lavado en la lavadora.





### ... en el baño

- No utilizar el inodoro de manera incontrolada: no tirar papeles, cigarrillos, etc.  
Se ahorrarán de 8 a 10 litros por pulsación.
- Ducharse rápido en vez de bañarse.  
Cada ducha supone un gasto entre 50 y 150 litros menor con respecto al baño.
- Instalar cabezales eficientes en las duchas.  
Te ahorrarás un 50% de agua en cada ducha.
- No dejar el grifo abierto a la hora de cepillarse los dientes, afeitarse o limpiarse las manos.  
Cada minuto con el grifo abierto supone un gasto de entre 5 y 10 litros.
- Instalar reguladores de temperatura con termostato en los grifos.  
Supone un ahorro del 5% en energía.
- Instalar sistemas de doble pulsador o de descarga parcial en las cisternas.  
En cada pulsación, se ahorrarán entre 2 y 4 litros.

### ... en el resto de la casa



- Lavar el coche con un cubo y una bayeta, no hacerlo con una manguera.  
En cada lavado se ahorran entre 100 y 150 litros.
- Utilizar el agua recogida de la lluvia para regar el jardín.  
Te podrías ahorrar hasta 36.000 litros durante los tres meses de verano.
- Plantar especies autóctonas que necesiten menos cantidad de agua.  
Algunas especies consumen hasta diez veces menos.
- No regar en horas de sol.  
Si lo haces, pierdes el 30% del agua debido a la evaporación.
- Cubrir la piscina mientras no se utilice.  
Se reduce la pérdida de agua por evaporación hasta en un 70%.



## Reducir el consumo energético

**El consumo de energía está vinculado a la iluminación y la calefacción en los hogares**, por lo que está asociado directamente con el nivel de confort y calidad de vida. En las últimas décadas, se ha registrado un incremento del consumo de energía. El aumento del consumo energético por habitante lleva implícita una **mayor presión sobre los recursos naturales y una mayor demanda de espacio para la transformación, distribución y almacenamiento de la energía y de sus residuos.**

**Los impactos derivados de la producción y consumo de energía son el progresivo agotamiento de recursos naturales** (combustibles fósiles), **la generación de emisiones de gases de efecto invernadero** (dióxido de carbono, óxidos de nitrógeno, metano, óxidos de azufre, entre otros) y partículas que provocan efectos como la lluvia ácida, desertización y erosión, problemas de salud (particularmente respiratorios) y deterioro de los edificios o construcciones.

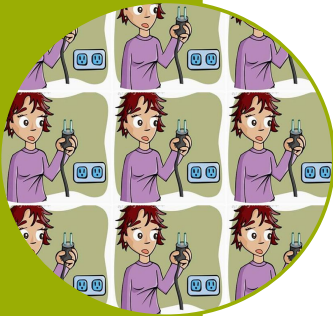
Por ello es necesario reflexionar sobre el uso que hacemos de la energía y poner en marcha acciones para optimizar el gasto energético: **¿Cómo puedo reducir el consumo de energía?**

### ... en calefacción y agua caliente

- Fijar el termostato a 19-21°C durante el día y a 15-17°C durante la noche.  
Por encima de 20°C, el gasto aumenta entre el 6 y 9% por cada grado.
- Instalar válvulas termostáticas en radiadores y termostatos programables.  
Se estima un ahorro de entre un 8% y un 13%.
- Mejorar el aislamiento de la casa mediante la instalación de capas aislantes de corcho, fibra de vidrio o poliuretano.  
Un buen aislamiento garantiza un ahorro del 30%.
- Instalar calderas de baja temperatura o de condensación.  
Te ahorrarás hasta un 30% respecto a calderas estándar.
- Instalar sistemas de doble cristal en las ventanas.  
Se ahorra entre un 5% y un 10% por pérdidas de calor.
- Instalar sistemas de acumulación de agua caliente y contratar tarifa nocturna.  
Se puede ahorrar más del 50% del coste del agua caliente.



### ...en iluminación

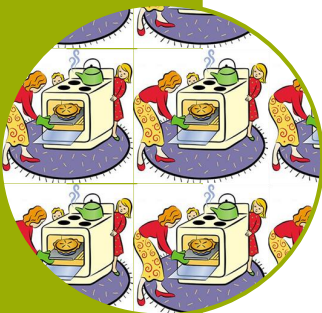


- Aprovechar la iluminación natural y utilizar colores claros en las paredes y techos para un mejor aprovechamiento de esa iluminación natural.
- Limpiar periódicamente ventanas y luminarias para mejorar la calidad de la iluminación.  
Realmente se ahorra un 20% por la mejora de la visibilidad.
- Sustituir lámparas incandescentes por lámparas de bajo consumo.  
Consumen un 80% menos y duran 8 veces más.
- Usar detectores de presencia en las zonas comunes (portal, garajes, etc.).  
Estos dispositivos generan un ahorro del 30% en el consumo de energía.
- Cerciorarse de que todas las luces de la casa están apagadas al abandonarla.

### ... en el aire acondicionado

- Instalar ventiladores cuando sea suficiente para mantener el confort.  
Gastarás un 50% menos que utilizando el aire acondicionado.
- Ventilar la casa a primeras horas de la mañana y durante la noche, refresca cada estancia.
- Instalar sistemas de aire acondicionado por evaporación en lugar de sistemas por compresión.  
Hay un ahorro estimado del 90-98% en el consumo energético.
- Comprar el equipo más adaptado a nuestras necesidades (habitación soleada o no, orientación de la vivienda, materiales constructivos, etc.).  
La elección correcta nos puede ahorrar un 20% en el consumo de energía.

### ...con los electrodomésticos



- Prestar atención a la clasificación energética de los electrodomésticos.
- Si compras electrodomésticos de Clasificación Energética “A” o superior, te puedes ahorrar entre 25€ y 45€ al año y dejarás de emitir 500 kg de CO<sub>2</sub>.
- Tapar las ollas y cacerolas al cocinar. Te ahorrarás un 20% de energía por pérdidas de calor.

- Colocar el frigorífico en un lugar fresco. Con esta simple elección dejarás de emitir 150 kg en emisiones de CO<sub>2</sub> al año.
- Utilizar, cuando sea posible el microondas en lugar del horno convencional.  
Se ahorra entre un 60% y un 70% en energía.

### ... con equipos audiovisuales y ofimáticos



- No utilizar el encendido “en espera” del televisor.  
Te ahorrarás un 15% en el consumo energético asociado al televisor.
- Comprar preferentemente pantallas con tecnología LCD.  
Suponen un ahorro del 37% en funcionamiento y un 40% en modo espera en relación a modelos convencionales.
- Apagar la pantalla del ordenador cuando no se utilice durante periodos cortos de tiempo.  
Puedes ahorrarte entre un 70% y un 80%.
- Utilizar salvapantallas de color negro.  
Consumen entre un 20% y un 25% menos que otros tipos de salvapantallas con animaciones.
- Fotocopiar e imprimir a doble cara. Evidentemente gastarás la mitad de energía y papel.

## Realizar una correcta gestión de los residuos

En las últimas décadas, se ha detectado una **relación directa entre el nivel de industrialización y renta, y la tasa de residuos producidos por persona**. A partir segundo tercio del siglo XX, con el desarrollo de una economía basada en el consumo y los avances técnicos y la cultura del usar y tirar, **la generación y gestión de residuos se ha convertido en un problema generando un mayor impacto en el medio ambiente**.

La problemática medioambiental asociada a los residuos gira en torno a la contaminación de suelos, de las aguas superficiales y acuíferos por lixiviados, la emisión de gases de efecto invernadero, la ocupación incontrolada de terrenos por vertidos ilegales, producción de malos olores y focos de infección por la proliferación de plagas de roedores e insectos.

La gestión de residuos supone la **puesta en funcionamiento de un óptimo sistema de recogida selectiva**, la construcción de **plantas de transferencia y clasificación de residuos**, instalaciones de **reciclado de residuos peligrosos, vertederos**, entre otros. Todo el sistema se basa en la separación realizada en los domicilios o lugares de producción, por ello es importante prestar atención y cuestionarse **¿qué puedo hacer para reducir el impacto por los residuos que se generan en mi hogar?**

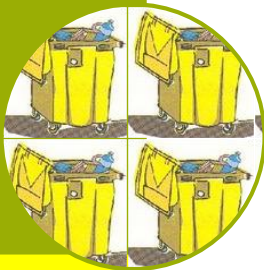
### ...reducir

- Reducir la utilización de productos de usar y tirar (papel de cocina, pañuelos de papel, papel higiénico, etc.).
- Comprar líquidos en envases de vidrio retornables.
- Procurar comprar envases grandes. Por ejemplo, es preferible comprar una botella de 1,5 litros de agua que tres botellas de 0,5 litros cada una.
- Evitar los envases y embalajes innecesarios, como por ejemplo los productos que vienen en “envases pequeños” dentro de paquetes más grandes.
- Procurar llevar siempre bolsas propias a la compra. Usa bolsas de materiales degradables o lleva un carro de compra.
- Utilizar bolsas de basura de plástico reciclado.
- Comprar papel reciclado.



### ...reutilizar

- Hay envases de productos que pueden ser utilizados varias veces o para otros usos.
- Reutilizar las bolsas de plástico de la compra.
- Recuperar, en la medida de lo posible, los residuos orgánicos como abono (compost).
- Reutilizar los papeles de regalo.
- Utilizar las dos caras de los folios cuando escribas.



ENVASES



VIDRIO



PAPEL

### ...separar para reciclar

- En el contenedor amarillo, tirar plásticos y envases.
- En el contenedor azul, depositar papel y cartón (periódicos, embalajes, etc.)
- Depositar el vidrio en el contenedor verde.
- Utilizar los puntos limpios para depositar residuos voluminosos (televisores, muebles, aparatos electrónicos, entre otros).
- Quitar las grapas, plásticos y todos aquellos elementos que no sean de papel o cartón antes de depositarlos en el contenedor azul.
- Separar elementos de plástico y otros materiales que se encuentren en algún objeto de vidrio antes de depositarlo en el contenedor amarillo.
- Consultar con los responsables municipales dónde depositar materiales tóxicos como puedan ser pilas, pinturas, aerosoles, etc.
- Entregar en farmacia los medicamentos caducados.

## Desplazarme de forma más sostenible

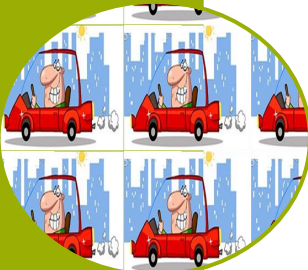
El desarrollo económico y social ha propiciado un importante aumento de la movilidad de las personas en todo el mundo. Este crecimiento ha acarreado un aumento exponencial del consumo de combustibles derivados del petróleo y, por consiguiente, la manifestación de graves problemas de contaminación ambiental. En efecto, el transporte es, a día de hoy, uno de los sectores con mayor responsabilidad en la emisión de gases de efecto invernadero, destacando el vehículo privado como principal foco contaminante.

Las principales consecuencias ambientales derivadas de la movilidad se traducen en altos consumos de carburante procedentes de recursos no renovables, accidentalidad, atascos, emisiones sonoras, contaminación atmosférica, artificialización de suelo por la construcción de infraestructuras de transporte, etc.

La solución está en nuestras manos, prestar atención al uso del vehículo privado, utilizar el transporte público y otros modos de transporte alternativos como la bicicleta o simplemente desplazarse caminando en trayectos cortos. Por tanto, resulta necesario revisar nuestras costumbres y plantearse ¿qué actuaciones pueden llevarse a cabo para reducir el impacto de nuestros desplazamientos sobre el entorno?

### ... prestando atención al uso del coche

- Conducir de manera eficiente. Utiliza las marchas más largas y bajas revoluciones, te ahorrarás cerca un 15% en carburante y en emisiones de CO<sub>2</sub>.
- Moderar la velocidad, a partir de los 100 km/hora el consumo de gasolina se multiplica. Te puedes ahorrar entre un 15% y un 25% en carburante.
- Apagar el motor si la parada es superior a un minuto. Te ahorrarás un 15% en combustible y en emisiones de CO<sub>2</sub>.
- Evitar poner el aire acondicionado. Consumirás un 25% menos en carburante y no emitirás gases CFC y HCFC.
- Prestar atención al cambio del filtro del aire del coche. Un filtro limpio te puede ahorrar un 20% en carburante y en emisiones de CO<sub>2</sub>.





### ... utilizando modos alternativos al vehículo privado

- Intentar compartir el coche con otras personas que realicen el mismo recorrido.
- Utilizar el transporte público siempre que sea posible.

Un vehículo nuevo genera una media de alrededor 160 g/km de CO<sub>2</sub> por pasajero, un autobús entre 40-80 g/km y un tren entre 40-160 g/km.

- Realizar los trayectos cortos a pie.
- El Ayuntamiento de Cartes pone a tu disposición el servicio municipal de préstamo de bicicletas, disfrútalo.

Un conjunto de **PEQUEÑAS ACCIONES** logra **GRANDES CAMBIOS.**

Mejorar el entorno es nuestra responsabilidad.  
**IMPLÍCATE!**

