



## GUÍA DE APLICACIÓN DEL PODER DE UNO EN EL HOGAR (BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES)

### PRESENTACIÓN

El medio ambiente es uno de los temas actuales que acapara cada vez más la atención tanto de la Administración como de la sociedad en general.

Existe una creciente preocupación por aspectos tales como la generación de residuos, consumo de agua y de energía, uso de productos peligrosos, etc. En este sentido, las medidas adoptadas en los hogares en un intento por mejorar su situación ambiental, son cada vez más valoradas como resultando de su comportamiento eficaz hacia el medio ambiente.

Para lograr un resultado global de cara al medio ambiente que nos rodea, primero debemos actuar a nivel local e individual. Es precisamente en esta línea, donde se presentan las Guías de Buenas Prácticas Ambientales dirigidas en este caso a los Hogares ciudadanía en general, con el objeto de aportar ideas y soluciones ambientales tanto a las amas de casa como a las personas que conviven, para que adopten un cambio en su actitud basado en la modificación de ciertos hábitos y conductas laborales de fácil aplicación que ayuden a mantener limpio nuestro entorno natural.

Con la implantación de unas buenas prácticas ambientales en los hogares se logrará un consumo sostenible, mediante la reducción y racionalización de agua, materias primas y recursos energéticos. Así mismo se conseguirá disminuir el volumen de residuos generados, facilitando a su vez su reutilización y reciclaje.

Todas estas medidas contribuyen indudablemente a una reducción del deterioro creciente del medio ambiente.

Además del beneficio ambiental, estas acciones reportarán una mejora para su hogar, ya que al racionalizar el consumo de materias primas, agua y energía se beneficia su economía, a la vez que se produce una mejoría en la imagen de su domicilio.





Es nuestro deseo que esta guía constituya una herramienta práctica para las amas de casa y demás personas, cuyo objetivo es el de mejorar el comportamiento ambiental, mediante la aplicación de unas recomendaciones prácticas que contribuyan a la conservación y prevención del medio ambiente.

### **¿QUE SON LAS BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES?**

Las "Buenas Prácticas Ambientales" son un conjunto de recomendaciones, de acciones sencillas y respetuosas con el medio ambiente y con la propia gestión empresarial.

Su fin es, además de preservar el entorno natural, el de ayudar a que las personas y organizaciones asuman al medio ambiente como un factor positivo de cara a optimizar la productividad y ahorrar tiempo y recursos.

Por tanto, la puesta en práctica de este tipo de acciones, aportará a una mejora en nuestro comportamiento ambiental.

Las buenas prácticas ambientales no requieren, en general, cambios técnicos en el hogar, ya que pueden ser implantadas de una manera fácil, rápida y sencilla.

Esta guía pretende facilitar información sencilla, de tal forma que nos permita conocer las posibilidades de actuar para proteger el medio ambiente. Unos pequeños cambios en nuestro comportamiento, repercuten en nuestra forma de vida.

El alcance de los resultados dependerá del compromiso individual y para ello, es necesario que dispongamos de suficiente información como para que podamos comprometernos y actuar inmediatamente.

Así desde un punto de vista medioambiental, la puesta en marcha de buenas prácticas permite:

- Promover la mejora continua de la actividad en relación con el medio ambiente.
- Reducir el consumo de agua y energía.
- Disminuir y facilitar la retirada de los residuos y vertidos.
- Eliminar ruidos innecesarios.

Desde un punto de vista empresarial, la aplicación de buenas prácticas ambientales implica:

- Reducir los costos derivados de una gestión inadecuada de los recursos naturales.
- Mejorar la imagen de la empresa y aumentar su competitividad.
- Optimizar los procesos industriales





En particular, en esta guía se recogen algunas de las buenas prácticas ambientales aplicables en los hogares y casas rurales, con el fin de que se adopten actitudes y modificación de hábitos que mejoren la calidad de vida junto al medio ambiente.

## **EL HOGAR Y EL MEDIO AMBIENTE**

El hogar puede ser una buena escuela donde aprender a vivir en armonía con nuestro medio ambiente.

Dentro de nuestra casa existen multitud de acciones en las que podemos poner en práctica actitudes que favorezcan la conservación del medio ambiente. Pero además, muchas de estas acciones positivas tienen importantes repercusiones en nuestra salud y en la de nuestros semejantes.

Básicamente, estas actividades deberán ir dirigidas a consumir de manera responsable, escogiendo productos de calidad y evitando el abuso de bolsas, envoltorios y otros residuos.

También es importante controlar el consumo de energía, ya que, en muchos casos procede de fuentes no renovables, y además, repercute en nuestra economía. Por lo que:

- Es importante consumir alimentos procedentes de sistemas agrícolas ganaderos y pesqueros que posean bajo impacto sobre el medio ambiente. Sería el caso de los alimentos con denominaciones de origen, los productos ecológicos, etc.

Además de favorecer la conservación de los recursos y luchar contra la pobreza, estaremos actuando a favor de nuestra salud.

- Debemos elegir materiales de envasado correcto y con identificación clara (punto verde o símbolo ecológico). Así evitamos despilfarrar nuestros recursos.

- Utilizar la energía más adecuada para cada uso. Se debería restringir el empleo de la electricidad a la iluminación y a los electrodomésticos. El gas es un tipo de energía ideal para utilizar en la calefacción, cocina y el calentador de agua: contamina menos, y además, es mucho más barata.

- El consumo de agua en las ciudades está aumentando día a día. Ahorrar agua es fundamental para evitar restricciones y cortes en el suministro durante las épocas de sequía.

Consumir agua de manera racional implica abrir y cerrar el grifo según la necesidad de cada consumidor.





- Otro aspecto en el que el papel del ciudadano es de gran importancia es el control de los residuos. Separarlos residuos orgánicos y depositarlos en los contenedores ayuda a mantener limpia la ciudad.

De cualquier manera, esta guía le ayudará a mejorar sus hábitos en el hogar y ahorrar en su economía.

### **IMPACTOS AMBIENTALES DE NUESTRAS ACTIVIDADES**

La mayoría de las actividades que realizamos a lo largo del día, tanto en casa como en el trabajo, causan algún impacto en nuestro entorno.

La energía, el agua que usamos o los productos que consumimos producen efectos negativos en el medio ambiente, que algunas veces se manifiestan sólo localmente y otras tienen repercusiones en todo el planeta.

El efecto invernadero, el agujero de la capa de ozono, la lluvia acida y los residuos, son ejemplos de efectos de los que muchos han oído hablar, pero de los que muy pocos saben por qué se producen, qué los provoca y cómo se puede actuar para evitarlos.

### **EFECTO INVERNADERO**

El clima de la Tierra poco a poco está cambiando porque el hombre está alterando la composición química de la atmósfera con los llamados gases de efecto invernadero. A la tierra llega energía procedente del Sol y parte de ésta es remitida de nuevo al espacio. Sin embargo, los gases de efecto invernadero atrapan parte de esa energía, manteniéndola en la atmósfera y provocando un aumento de la temperatura.

El principal causante de este efecto es el dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>), que se genera en cualquier combustión (vehículos, motores, calderas, etc.).

La mayoría de los equipos o aparatos que se utilizan a diario consumen energía, al igual que los vehículos y otros medios de transporte. Un uso eficiente de los equipos o aparatos reduce el consumo de energía de los mismos, y por tanto disminuye la producción de dióxido de carbono. De igual forma la sustitución de las fuentes de energía tradicionales por energías renovables contribuye a disminuir las emisiones, así como el uso del transporte público y el mantenimiento adecuado de los vehículos.





### **EL AGUJERO DE LA CAPA DE OZONO**

La capa de ozono juega un papel fundamental en la atmósfera, absorbiendo parte de la radiación solar ultravioleta que llega a la Tierra. Esta capa está disminuyendo como consecuencia de las reacciones que en ella provocan determinados elementos, principalmente el cloro, que procede de los compuestos clorofluorcarbonados (CFCs) usados en aerosoles, climatizadores, refrigeradores, etc.

La disminución de la capa de ozono tiene graves consecuencias para el desarrollo de la vida en la Tierra, y está provocando un aumento en el número de cánceres de piel, mutaciones genéticas, etc. Además el smog puede causar graves problemas respiratorios a las personas.

Otros compuestos orgánicos volátiles que proceden de los vehículos (gasolina), de las industrias y productos de consumo doméstico como abrillantadoras de piso, pinturas, disolventes y sprays también contribuyen a agravar el problema.

### **LA LLUVIA ACIDA**

Los responsables de este impacto son los óxidos de azufre (SO<sub>2</sub>) y nitrógeno (NO<sub>x</sub>) procedentes de los procesos de combustión de combustibles fósiles. Cuando estos gases llegan a la atmósfera, reaccionan con agua, oxígeno y otros compuestos dando lugar a ácidos sulfúrico y nítrico, que precipitan al suelo cuando llueve. El viento puede hacer que se desplacen cientos de kilómetros del lugar en el que se produjeron.

### **PRODUCCIÓN DE RESIDUOS**

El consumo de productos y como consecuencia la generación de residuos, aumenta continuamente. Los vertederos ya no son la solución puesto que, además de poder causar contaminación, requieren grandes superficies de terrenos y ocasionan un gran rechazo social. La contribución más importante que se puede realizar es reducir, reutilizar y participar activamente en programas de reciclaje.

### **ILUMINACIÓN -- CALEFACCIÓN**

Representa la cuarta parte del consumo eléctrico de una casa, aunque en viviendas interiores puede llegar a representar hasta el 50 por ciento.

Para lograr una reducción en el consumo energético, podemos aplicar las siguientes medidas:





- ⇒ Aproveche la luz solar al máximo.
- ⇒ Sustituya las bombillas incandescentes por las de bajo consumo o fluorescentes de alto rendimiento. Hay lámparas de bajo consumo que duran hasta 12 años y suponen un ahorro del 75-80% en comparación con las tradicionales.
- ⇒ Mantenga limpias las bombillas y lámparas.
- ⇒ No apague los tubos fluorescentes de una zona si vas a volver a encenderlos brevemente, ya que el mayor consumo energético se produce en el encendido.
- ⇒ Aísle su casa: pon burletes en ventanas y puertas y controla las cajas de las persianas ya que pueden tener aberturas por las que entre aire.
- ⇒ La doble ventana contribuye significativamente al ahorro de energía, tanto en invierno como en verano.
- ⇒ Las ventanas de aluminio crean puentes térmicos entre el exterior y el interior, por lo que si vas a poner ventanas de este material es conveniente que tengan rotura térmica.
- ⇒ En invierno deja que la luz entre en la casa con las ventanas cerradas.
- ⇒ Abra las ventanas el tiempo necesario para ventilar, pero sin crear corrientes. Aproveche el momento en que la calefacción no esté en marcha.
- ⇒ Instale un termómetro en un lugar de referencia, por ejemplo en el salón. La temperatura recomendada en el salón es de 19-21°C, en los dormitorios de 17-19°C y para el baño de 21-22°C. Por cada grado que incrementes el consumo se elevará 5-7%.
- ⇒ Si sale de casa mantenga la calefacción a baja temperatura ya que si la apagas al volver tendrás que subir la temperatura de golpe y el ambiente no será confortable.

### **AIRE ACONDICIONADO**

- ⇒ Para ventilar, abra las ventanas por las mañanas cuando el aire aún está fresco. Ciérrelas antes de que el sol empiece a calentar demasiado.
- ⇒ Proteja las ventanas o terrazas donde dé el sol con toldos y, si no es posible, baja las persianas.
- ⇒ Mantenga limpios los filtros del aparato de aire acondicionado y haz que un servicio técnico lo revise periódicamente.





- ⇒ Ajuste la temperatura para que sea confortable. Temperaturas bajas en verano suponen un derroche energético.
- ⇒ Apague el aparato cuando salga de casa. Bajar la temperatura en poco tiempo es más económico que mantenerla baja durante el tiempo que esté fuera.

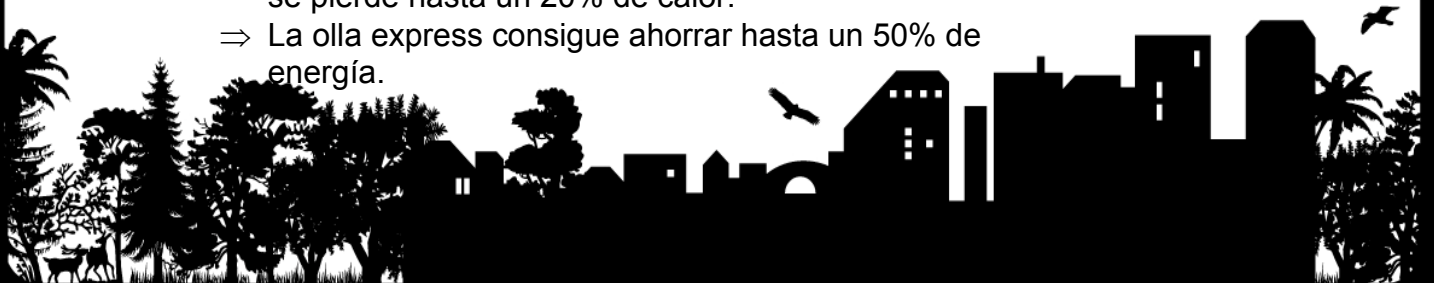
### **COCINA**

En la cocina se encuentran una gran variedad de electrodomésticos, que representan la mayor parte del consumo de energía eléctrica de una casa. Además, es en esta zona donde se generan la mayor cantidad de residuos, al ser el lugar de preparación de comidas y de eliminación de restos domésticos.

- ⇒ Los grandes electrodomésticos tienen etiquetas energéticas. Compruébela cuando compres uno nuevo. Evite mantener la puerta del refrigerador abierta y compruebe que cierra bien. Limpie periódicamente la parte de atrás y asegúrese de que está bien ventilada. El congelador debe estar libre de escarcha.
- ⇒ Aleje el refrigerador de los focos de calor y ajusta la temperatura a una posición intermedia. Por cada grado menos de temperatura aumenta el consumo un 5%.
- ⇒ No meta alimentos calientes dentro de la nevera.
  
- ⇒ Utilice el lavaplatos y la lavadora a plena carga y si tienen programas de ahorro utilícelos ya que consumen menos agua y menos energía.
- ⇒ El lavado con agua fría ahorra hasta un 90% de electricidad.
- ⇒ Las lavadoras de carga frontal consumen menos energía y agua que las de carga superior.

Unas buenas prácticas te pueden ayudar a ahorrar energía y agua:

- ⇒ Use recipientes para cocinar cuyo fondo sea mayor que el fuego o ajusta la intensidad del fuego a la base.
- ⇒ Utilice la tapa de las cacerolas durante la cocción para evitar pérdidas, y reduce la intensidad del fuego cuando se alcance la temperatura.
- ⇒ No abra la puerta del horno, si no es necesario, ya que se pierde hasta un 20% de calor.
- ⇒ La olla express consigue ahorrar hasta un 50% de energía.





- ⇒ Limpie periódicamente las superficies de hornos, ruegos, placas, etc. para evitar que las grasas puedan impedir la transmisión de calor.
- ⇒ Emplee recipientes y ollas adecuadas al tamaño del fogón para evitar pérdidas de energía.
- ⇒ Si necesita lavar a mano, llene el fregadero con agua y jabón e introduzca en él los platos que vaya a lavar.
- ⇒ Utilice extractor de humos con filtros que eviten los malos olores y la emisión de partículas al exterior. Límpielos a menudo.

#### EL GAS: utilícelo con responsabilidad y seguridad

- ⇒ Vigile que la combustión de la cocina sea correcta: llama azul SÍ, amarilla NO. Una deficiente combustión o un mal funcionamiento de la cocina puede producir riesgos graves de intoxicación.
- ⇒ Si nota olor a gas. Abra las ventanas, no produzca llamas ni chispas, ni accione interruptores eléctricos.
- ⇒ Evite derrames de líquidos y corrientes de aire que puedan apagar la llama.
- ⇒ Vigile el buen estado del regulador y del tubo flexible de goma.
- ⇒ No coloque el cilindro de gas en zonas próximas a altas temperaturas (hornos, fuegos, etc.)
- ⇒ No almacene las botellas de gas en locales cerrados, debe estar aireada.

#### **ELECTRODOMÉSTICOS**

En casa tenemos electrodomésticos que consumen mucha energía como refrigeradora, lavadora, lavaplatos o secadora, y multitud de pequeños electrodomésticos como plancha, equipo de sonido, batidora, televisión, etc. que consumen energía.

- ⇒ Apague el computador cuando no lo use, active como salvapantallas el fondo negro y programe la desconexión automática del monitor, luego de por lo menos, diez minutos que no se haya utilizado la computadora.
- ⇒ Lea atentamente los manuales de uso de los fabricantes.
- ⇒ En aparatos mixtos (red o pilas) es mejor usarlos conectados a la red.





## AGUA

Los sistemas que ahorran agua también ahorran energía.

- ⇒ Si tiene caldera individual con selector de temperatura, seleccione 40°C como temperatura óptima.
- ⇒ Los grifos de un solo manubrio regulan mejor la temperatura y ahorran hasta un 50% del consumo de agua.
- ⇒ Los grifos termostáticos disponen de un selector de temperatura que permite regularla perfectamente. Ahorran un 16% de agua y energía frente a los monomando.
- ⇒ Evite que los grifos goteen ya que a razón de una gota por segundo se pierden hasta 30 litros de agua al día.
- ⇒ Instale sistemas duales de descarga en las cisternas o coloca una botella llena de agua o arena en el interior para reducir el volumen de agua en cada vaciado.
- ⇒ Utilice sistemas economizadores de agua en los grifos. El más utilizado es el "perlizador" que llega a ahorrar hasta un 40% de agua y energía.
- ⇒ Si tiene jardín utilice las variedades de césped y de plantas que precisen menos agua.
- ⇒ Riegue al anochecer y evita las pérdidas de agua en el sistema de riego.
- ⇒ El riego por goteo puede aumentar la eficiencia en un 95%.
- ⇒ Cierre la llave de la ducha y del lavamanos ducha mientras se enjabona.
- ⇒ Utilizar un vaso con agua para el cepilado de los dientes. Utilizar un recipiente con agua para eliminar el jabón de la maquinilla, mientras se rasura.
- ⇒ No regar las aceras las aceras ni la cochera, sino utilizar una escoba o cepillo y un poco de agua.
- ⇒ Regar las plantas y jardines durante las primeras horas de la mañana o al anochecer, para evitar que el agua se evapore por el calor del sol, utilizar una regadera o balde.
- ⇒ Recolectar el agua de lluvia para regar plantas, jardines, lavar pisos y aceras. Es muy sencillo inventar un recolector del agua de lluvia, mediante una canoa y un estañon grande.
- ⇒ Lavar el palo de piso utilizando un balde de agua en lugar del chorro abierto.





- ⇒ No llenar la lavadora para lavar pequeñas cantidades de ropa.

### **TRANSPORTE**

Todos nuestros vehículos utilizan combustibles fósiles derivados del petróleo y, por tanto, emiten CO<sub>2</sub> principal causante del efecto invernadero y del cambio climático. Los que consumen gasolina emiten menos CO<sub>2</sub> por litro consumido que los que consumen diesel, pero estos últimos recorren más distancia con los mismos litros.

Aproximadamente el 45% del consumo de energía en el transporte corresponde al uso del vehículo privado. Tenga presente las siguientes recomendaciones:

- ⇒ Camine o utiliza el transporte público.
- ⇒ Arranque el motor sin acelerar e inicia la marcha inmediatamente si el vehículo es de gasolina, o espera unos instantes si es de diesel.
- ⇒ El portamaletas (encima del vehículo) puede aumentar el consumo de combustible hasta un 35%. Si no lo usa, desmóntelo.
- ⇒ El consumo es menor en marchas largas, bajas revoluciones y con circulación uniforme.
- ⇒ Si se detiene más de dos minutos apague el motor.
- ⇒ El consumo aumenta en función de la velocidad elevada al cuadrado. Aumentar la velocidad un 20%, significa un aumento del 44% en el consumo.
- ⇒ Mantenga la presión fijada por el fabricante de los neumáticos. Una presión inadecuada aumenta el consumo de combustible.
- ⇒ Realice el mantenimiento periódico que le indique el fabricante del vehículo.
- ⇒ Utilice el aire acondicionado cuando realmente lo necesite, su uso incrementa el consumo de combustible un 20%.
- ⇒ Cuando vaya a comprar un vehículo nuevo consulte la etiqueta energética.
- ⇒ Los neumáticos inservibles es conveniente entregarlos a algún depositario.
- ⇒ La batería es un residuo muy peligroso. Si la cambia, llévela o entréguela al recogedor respectivo.





- ⇒ Los lavaderos automáticos de vehículos representan un ahorro considerable de agua frente al lavado doméstico.
- ⇒ Es conveniente que realices el cambio de aceite en un taller, ya que ellos tienen establecido el circuito para el tratamiento de este residuo peligroso. Si lo realizas tu mismo, recoge el aceite sobrante y deposítalo en algún lugar de recogida.

### **RESIDUOS**

La producción de basura por persona y día es de 1.5 Kg. Si pensamos en la cantidad de habitantes que tiene el país, podemos hacernos una idea de la cantidad de residuos que se producen en la zona y por tanto, de la importancia de reducirlos y aprovechar al máximo los posibles recursos que contengan.

En el hogar se producen residuos de muy diferente naturaleza. Debemos hacer todo lo posible para que éstos tengan el menor impacto posible en el medio ambiente y por ello planteamos a continuación algunas medidas a aplicar:

- ⇒ Los tamaños familiares generan menos cantidad de residuos por unidad de producto al igual que aquellos que compres a granel.
- ⇒ Elija productos de larga duración
- ⇒ Compre alimentos frescos, se conservan mejor y generan menos residuos.
- ⇒ Reutilice las bolsas de las compras. También puedes usarla como "bolsas de basura".
- ⇒ Aproveche el papel de escritura al máximo: úsalo por las dos caras.
- ⇒ Reutilice tu ropa vieja e inservible para otras cosas como por ejemplo para trapos de limpieza.
- ⇒ Guarde los alimentos en fiambreras. Reducirás el uso de papel de aluminio y de plástico que al final se convertirán en residuos.
- ⇒ Separe por tipo los residuos (envases de plástico, metal y briks, papel, cartón, vidrio, pilas, restos orgánicos, residuos peligrosos, etc. y deposítelos en el contenedor respectivo. Esto le ahorrará mucho a los separadores de basura para ser sometidos a su tratamiento o reciclaje.





- ⇒ Si va a realizar tareas de construcción o remodelación en su casa infomece de la cantidad de productos que necesita (pinturas, barnices, etc, ya que una vez abiertos son difíciles de conservar y los residuos que generan son considerados como peligrosos y difíciles de tratar.
- ⇒ Las pinturas al agua son menos tóxicas y contaminantes y hoy en día, están disponibles para casi todo tipo de aplicaciones.
- ⇒ Evite en la medida de lo posible la pintura en aerosol. Usa siempre que puedas, pincel o brocha.
- ⇒ Utilice pilas recargables. Si tiene que usar pilas botón, que sean de litio, zinc-aire u óxido de plata, ya que no contienen, o contienen muy poco mercurio.
- ⇒ No tire el aceite por el desagüe. Si es poca cantidad puede usar un poco de papel para absorberlo y tirarlo con los demás restos orgánicos. Si es mucha cantidad guárdelo en un recipiente y llévelo a los recogedores específicos.
- ⇒ No use el inodoro para deshacerte de los residuos.

### **COMPRAS**

Evalúe los elementos de su compra: ¿Son todos realmente necesarios?

Renueve su esfuerzo y compromiso con el medio ambiente

¿Lee las etiquetas?, ¿Se informa sobre las características medioambientales de los productos?

Tener en cuenta criterios ambientales a la hora de hacer sus compras le permitirá disminuir la cantidad y la toxicidad de la basura y de las aguas residuales que produce.

Además, favorecerá aquellos productos, empresas y métodos de elaboración que respetan más el medio ambiente. Para ello, es muy útil que te replantees tu forma de comprar aplicando los siguientes consejos:

- ⇒ Evite aquellos productos que tengan muchos envoltorios o un embalaje excesivo.
- ⇒ Adquiera productos (muebles, aparatos, utensilios, etc.) que estén diseñados para una larga vida. Evite los de "usar y tirar".





- ⇒ Elija aquellos productos que sean fácilmente reciclables o reutilizables, y los que estén fabricados con materiales reciclados o sean biodegradables.
- ⇒ Lea las etiquetas. Algunos símbolos indican propiedades ambientales de los productos.
- ⇒ Intente comprar productos ecológicos en cuya elaboración no se hayan empleado sustancias perjudiciales para el medio ambiente (por ejemplo, la agricultura y ganadería ecológicas evitan el empleo de pesticidas y otros productos químicos contaminantes o peligrosos para la salud).
- ⇒ Adquiera productos de limpieza concentrados. Contienen más productos por menos envase.
- ⇒ En el momento de adquirir nuevos aparatos (frigoríficos, climatizadores, etc.) solicite al vendedor que se haga cargo del antiguo, o entréguelo usted mismo a un centro de reciclaje.
- ⇒ Compre papel reciclado y libre de cloro.

