

CONSUMO RESPONSABLE

Aprende a optimizar los recursos energéticos en tu casa y a consumir con conciencia.





Índice

Razones para esforzarse en el ahorro de recursos	3
¿Cuántos recursos puedes ahorrar en casa?	4
Consejos para ahorrar recursos en casa	5
Cocina	5
Salón	6
Habitación	7
Baño	8
Cómo calcular cuánto estás ahorrando	9
Otras formas de consumir de manera responsable	9

Razones para esforzarse en el ahorro de recursos



Tenemos la suerte de vivir en un país donde no hay escasez de recursos. Podemos contar con la energía eléctrica y el agua para satisfacer nuestras necesidades diarias. Sin embargo, esto no es motivo para utilizar los recursos energéticos que tenemos a nuestro alcance de forma indiscriminada.

Dos poderosas razones nos convencen de que debemos ser respetuoso con nuestro consumo de electricidad, agua y comida:

- **Razones medioambientales:** la energía, el agua potable y los alimentos son un bien limitado. Para producir electricidad y alimentos, el planeta requiere gastar recursos. Por tanto, cuanto más inteligentes seamos al gastarlo, mayor favor estaremos haciendo tanto al medioambiente como a nosotros mismos.
- **Razones económicas:** según los datos de la agencia estadística europea Eurostat, los españoles pagamos el recibo de la luz más caro de la UE. Además, la agencia constata que nuestra factura ha subido casi un 70% de 2006 a 2011.

¿Cuántos recursos puedes ahorrar en casa?



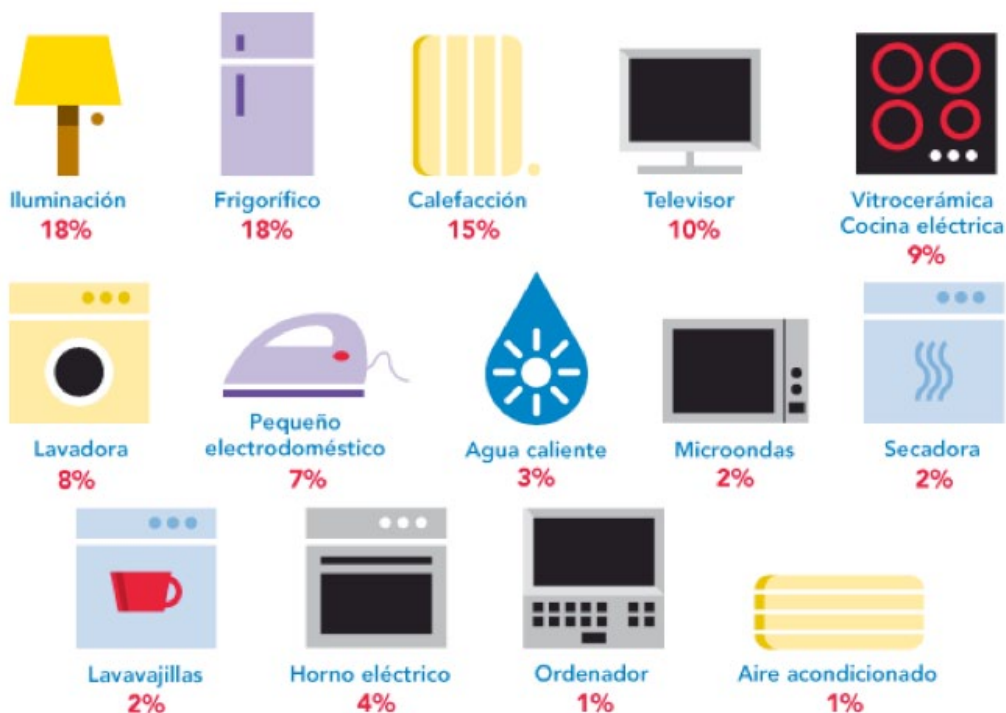
Es posible ahorrar en recursos energéticos sin renunciar a vivir en un hogar cómodo, solo revisando algunos comportamientos que puedes mejorar con poco esfuerzo. Lo que ocurre es que muchas veces no somos conscientes de lo que derrochamos porque los malos hábitos están muy arraigados en nosotros.

¿Cierras el grifo de la ducha cuando te estás enjabonando el pelo? ¿Subes las persianas durante el día para que se caliente la casa? ¿Aíslas suficientemente las habitaciones? ¿Desenchufas completamente los aparatos cuando dejas de utilizarlos? Hay muchas cosas que podrías hacer, y algunas de ellas seguro que ya las estás haciendo, para reducir tu gasto energético. Si cambias esos comportamientos, verás el resultado reflejado tanto en el caso de la electricidad como del agua o la comida.

Te presentamos en este ebook nuestra lista particular de buenos hábitos para llegar al punto de la eficiencia energética, es decir, a que consumas solo los recursos que son necesarios para satisfacer tus necesidades.

Para empezar, puedes ver el reparto del consumo doméstico en este gráfico elaborado por la CECU (Confederación Española de Consumidores y Usuarios).

REPARTO DEL CONSUMO DOMÉSTICO



Siguiendo estos consejos, puedes ahorrar por el valor de [hasta 76 kilos de alimentos](#) al año, que es lo que una familia tira de medio. Piensa también que [ahorras unos 35 euros al año](#) por cada kilovatio que dejas de consumir con solo reducir la potencia contratada. Y esto es solo el principio.

Consejos para ahorrar recursos en casa



1. Cocina

- **Evita utilizar programas de secado de la lavadora:** la ropa te durará más y gastarás menos electricidad. Por otro lado, utiliza programas de lavado acordes con tus necesidades. Generalmente la ropa (excepto la de los más pequeños) no suele tener manchas y por ello puedes usar programas más cortos y obtener los mismos resultados de lavado.
- **No cocines de más:** terminarás almacenando los alimentos en la nevera donde los olvidarás hasta que se pudran.
- **Almacena las frutas y verduras por separado:** [las frutas liberan etileno](#), lo que hace que las verduras se descompongan más fácilmente. Guarda la carne y el pescado en la zona más fría de tu nevera (la que está más cerca del congelador) o congélala si no la vas a consumir pronto. Planifica tus comidas, de manera que puedas evitar comprar

Si tienes
sobras,
aprovéchalas
como parte de
la receta de
tu siguiente
comida

de más. Si tienes sobras, aprovéchalas como parte de la receta de tu siguiente comida, haz batidos o cremas con las frutas y verduras demasiado maduras.

- **Ponte al día con las conservas:** un ceviche te puede salvar el pescado que no te apetece comer esta noche, el aceite evitará que el queso que acabas de empezar se ponga rancio o una mermelada de tomate te ayudará con ese kilo que has comprado de más.
- **No introduces alimentos calientes en la nevera,** porque estás haciendo que tenga que trabajar más para enfriarlos.

2. Salón

- **Burletes en la puerta de entrada y en los marcos de las ventanas:** las rendijas que quedan en la parte inferior de las puertas o alrededor de las ventanas son lugares por donde normalmente se escapa el calor de la casa. Colocar burletes, que son unas tiras autoadhesivas de caucho o silicona es una medida barata y eficaz. Puedes comprarlos en la ferretería o en las tiendas de bricolaje.
- **Regula la temperatura de la calefacción y el aire acondicionado de forma adecuada.** Ahorrarás energía si la temperatura de tu casa se sitúa alrededor 24 o 26 grados en verano o entre los 19 y 21 en invierno. Además, existen reguladores de temperatura de radiadores que regulan la temperatura de forma individual en cada radiador. Así tienes un termostato en cada habitación.



- **Utiliza bombillas de bajo consumo:** pasamos mucho tiempo en el salón de casa. Las bombillas de tipo LED ayudan a ahorrar en consumo eléctrico y tienen una vida útil mayor que las incandescentes. Frente a una bombilla normal que consume 60w, la LED consume



10w. Esto produce [un ahorro de hasta 27 euros al año](#). Además, tu bombilla incandescente durará hasta 1.000 horas, mientras que la LED durará hasta 40.000.

- **Prueba otros medios para calentar tu hogar de forma alternativa**, como esta [calefacción hecha con macetas y velas](#).
- **Utiliza luces de ambiente**, como lámparas pequeñas, cuando estés viendo la tele o leyendo. En esos momentos no necesitas tener todo el salón iluminado.

3. Habitación

- **Aprovecha al máximo la luz del día**: abre las persianas durante el día. Así mientras estás trabajando tu casa se calentará de forma natural. Bájalas al atardecer para conservar el calor recogido.
- **Intenta no obstruir la salida de calor de los radiadores** con objetos como muebles o tendiendo la ropa en ellos. Haces que el calor no se reparta bien por la casa y necesites más tiempo para calentarla.
- **Si tienes habitaciones en casa que no utilizas habitualmente, cierra la calefacción en ellas**. Así evitas gastar energía para calentar estancias innecesariamente.
- **Utiliza alfombras en invierno**, te ayudarán a aislar la casa del frío. También si vistes las paredes con cuadros o tapices.



- **Carga tus dispositivos con la energía que liberas al correr**: hoy en día la tecnología supera nuestra imaginación. Prueba de ello son empresas como nPower, que ha inventado [un dispositivo](#) que te permite acumular la energía que liberas al moverte y cargar con ella tus dispositivos móviles, cámaras de fotos, gps o mp3.

Regula la temperatura de tu caldera de agua caliente: con 40 grados centígrados es más que suficiente para ducharte y fregar los platos.

4. Baño

- **Acostúmbrate a desconectar los aparatos que no utilices:** solemos dejar enchufado el secador o el cepillo de dientes eléctrico todo el día. Si no los desenchufamos del todo, siguen consumiendo energía aunque no los estemos utilizando. Puedes también utilizar [eliminadores de standby](#), que son regletas que hacen que los aparatos se apaguen directamente y no se queden encendidos sin funcionar. Según el Instituto para la Diversificación y el Ahorro de Energía con ellos puedes ahorrar hasta un 10% en tu factura de electricidad.
- **Regula la temperatura de tu caldera de agua caliente:** con 40 grados centígrados es más que suficiente para ducharte y fregar los platos. Así evitas que se caliente demasiado y tener que enfriarla abriendo el agua fría.
- **Vigila los grifos mal cerrados:** esos que siempre dejan caer la “gotita” cuando ya has terminado de utilizar el agua. Aprovecha para cambiar tus grifos de la casa por otros de tipo “perlizadores” si no los tienes ya, que mezclan aire y agua ahorrando entre el [30 y el 60% de lo que consumes](#) en agua.



- **Reduce la capacidad de tu cisterna, introduciendo una botella de plástico en ella.** Sobre todo si es antigua y no dispone de limitador de descarga. Ahorrarás tanta agua como el volumen de la botella que introduzcas. Es decir, si tu cisterna tiene aproximadamente una capacidad de 6 litros y metes en ella una botella de 2 litros, estarás ahorrando esta cantidad de agua cada vez que tiras de la cadena. Si multiplicas por cuántas veces utilizáis el baño al día en casa y eso por todos los días que tiene el año, te salen un montón de litros.

Estos son sólo algunos ejemplos de todo lo que puedes hacer, pero hay muchísimos más. En el caso de los electrodomésticos, [ECODES](#), [la Fundación Ecología y Desarrollo](#), lidera en España la Campaña MarketWatch, una iniciativa para vigilar las etiquetas energéticas de nuestros electrodomésticos, entre otras. En su publicación “[El hogar ahorrador](#)” también recorren gran cantidad de herramientas para que pongas en práctica en casa. Adicionalmente, puedes encontrar más consejos sobre cómo consumir de forma responsable en la web [El Desafío CRECE](#).

Cómo calcular cuánto estás ahorrando

Si te decides a aplicar estos consejos, te resultará muy motivador comprobar que los frutos se producen desde el primer día. Puedes hacerlo de distintas formas:

- **Comprueba la diferencia en tus facturas:** lleva un pequeño registro de cuándo has empezado a aplicar cambios y observa como disminuyen tus facturas. Te alegrará y te impulsará a seguir con los cambios.
- **Mide la energía que gastas.** Puedes utilizar aparatos como “[Wattson](#)”. Así ves de forma más fácil dónde puedes ahorrar energía.
- **Utiliza las herramientas a tu alcance:** existen numerosas aplicaciones para el móvil, como “Precio de la luz”, “Boltio” o “Luz+precio” que puedes instalar para entender en cada momento qué precio estás pagando por la luz que consumes y decidir cuándo es el mejor momento para realizar el máximo de tu gasto energético. Así ajustas tu consumo a las horas en las que la electricidad cuesta menos.

Otras formas de consumir de manera responsable

Consumir de forma responsable es un comportamiento que puede extenderse más allá del hogar. **Tenemos la gran suerte de vivir en un mundo de abundancia, pero eso no implica que tengamos el derecho de derrochar los recursos que están a nuestro alcance.**

The screenshot shows the 'Precio de la Luz' app interface. It displays hourly electricity rates for 'Hoy' (today) and 'Mañana' (tomorrow). The rates are color-coded: green for lower rates and red for higher rates. The 18h rate is highlighted in green.

Horario	Tarifa (€/kWh)
14 h	0,0856
15 h	0,0841
16 h	0,0807
17 h	0,0837
18 h	0,0877
19 h	0,0936
20 h	0,1082

© Fuente imagen: Precio de la luz



Cuando compras
COMERCIO JUSTO
estás asegurando
que las familias
productoras reciben
el precio que
corresponde a los
bienes que producen
y que tratan el
medio ambiente
de forma
respetuosa

Por eso, consumir de forma responsable también significa causar el menor impacto posible con tus desechos. **Reduce** tu consumo, **reutiliza** los productos que compras y, cuando ya no puedas usarlos más, **recicla**. **Es la regla de las tres “R”**, que puedes poner en práctica para causar el menor impacto posible en tu entorno.

Por otro lado, el consumo responsable implica hacer un uso de los recursos ajustado a la necesidad real y buscar siempre el respeto del medioambiente y la igualdad social.

En este sentido tiene una relación directa con el Comercio Justo, la mejor alternativa al comercio convencional que podrías elegir. Cuando compras Comercio Justo estás asegurando que las familias productoras reciben el precio que corresponde a los bienes que producen y que tratan el medio ambiente de forma respetuosa. Eso por ello que el Comercio Justo es sostenible y no perjudica el medioambiente, además de que tu relación con estas familias es más simétrica, honesta y solidaria. Reconoce las tiendas de Comercio Justo a través del sello que las certifica y compra con garantías de que el impacto que estás produciendo con tu elección es positivo.

En última instancia, se trata de entender de dónde viene lo que consumes y qué repercusiones sociales y medioambientales tiene tu actitud frente a ello. Sin saberlo, puedes estar causando un gran bien, o por el contrario un gran perjuicio a otras personas. Esto es especialmente relevante en el mercado de la moda, donde todos conocemos las injusticias sociales que se producen y el incumplimiento de los derechos humanos. Puedes encontrar información fácilmente sobre qué marcas son más respetuosas con la justicia social a través de iniciativas como la campaña [Ropa Limpia](#), y contribuir con tu grano de arena simplemente eligiendo marcas que cumplan con la legalidad y los códigos éticos de comportamiento.

También tienes marcas de moda de Comercio Justo como [Veraluna](#), una marca de moda de mujer y niños que pone en marcha Oxfam Intermón. Iniciativas como ésta se preocupan de que compres de forma consciente porque su interés va más allá del económico, garantizando que todo el proceso de producción se realiza considerando los beneficios de las personas y el respeto del medio ambiente.



INGREDIENTES QUE SUMAN

Un blog de Oxfam Intermón

¡Síguenos!

