



[Actúa]
consejos para
una vida sostenible

GREENPEACE

En casa

En nuestro hogar consumimos energía, agua, productos tóxicos, generamos residuos y podemos estar contribuyendo a la destrucción de nuestros bosques. En general, es necesario reducir nuestro consumo y evitar los materiales tóxicos. Así, agotaremos menos recursos, generaremos menos contaminación y basura y, desde luego, ganaremos en calidad de vida.

ENERGÍA

• Ahorra electricidad.

-Usa bombillas fluorescentes compactas: consumen sólo el 20% de energía que las tradicionales y duran ocho veces más. Los tubos fluorescentes consumen poco, pero ten en cuenta que los que tienen reactancia magnética (parpadean al principio), consumen más energía en el momento de encenderlos: no los instales en habitaciones donde haya que encender y apagar la luz con frecuencia. Existen en el mercado fluorescentes cuya reactancia es electrónica (no parpadean) y que no tienen este problema.

-Antes de comprar cualquier aparato pregúntate si de verdad lo necesitas. Al elegir un electrodoméstico fijate en el consumo energético de una marca y otra, ya que puede haber hasta un 80% de diferencia.

-Apaga las luces y los electrodomésticos cuando no los uses. Recuerda que la situación conocida como stand by (piloto rojo encendido) también consume energía.

-Opta por la cocina/horno de gas mejor que la eléctrica. La opción más eficiente en encimeras es la vitrocerámica de gas. De las vitrocerámicas eléctricas, las más eficientes son las de inducción, ya que calientan al doble de velocidad y ahorran más de la mitad de la energía.

• Ahorra calefacción.

-Aísla las paredes de tu hogar para evitar pérdidas de calor.

-Instala doble ventana o cristal doble.

-Descarta el sistema de calefacción eléctrica. Los mejores sistemas son, por este orden: solar térmica, biogás, biomasa (briquetas, pellets o leña), gas butano, propano y gas natural.

• Ahorra agua.

-Bombear agua hasta las viviendas consume mucha energía. Por eso el ahorro de agua también es una buena forma de ahorrar energía. Con el agua caliente regula la temperatura del calentador del agua, más de 60°C suelen ser innecesarios. Si puedes sustituye el calentador eléctrico por un colector solar térmico.

(Extracto de la Guía Actúa de Greenpeace, página 12., accesible en su totalidad en el siguiente enlace: <http://www.greenpeace.org/espana/reports/gu-a-de-consumo-act-a>)