



## [Consejos para ser ecológicos y contaminar menos \(Sostenibilidad\)](#)

Posted: 12 Feb 2020 12:30 AM PST

### **Apaga la luz siempre que no la necesites**

No malgastes la luz cuando no sea necesaria. Aprovecha la luz natural, pinta de colores claros las paredes y los techos, reduce al mínimo la iluminación ornamental.

### **Utiliza las escaleras, olvida el ascensor.**

Un recorrido de 15 segundos en ascensor equivale a mantener encendida una bombilla de 60 vatios durante 1 hora. Sube andando en lugar de tomar el ascensor, es bueno para el medio ambiente y para ponerte en forma.

### **Cambia tus bombillas por otras de bajo consumo**

Una bombilla de bajo consumo comparada con una normal ahorra en un año casi 60 euros. Si sustituyéramos cinco bombillas normales (con un uso medio de cinco horas diarias) por otras de bajo consumo evitaríamos unos 250 kg de CO<sub>2</sub> al año. Basta con comprar lámparas y bombillas clase energética 'A' para lograr una mayor eficiencia y un ahorro a medio-largo plazo.

### **Apaga la luz siempre que no la necesites**

No malgastes la luz cuando no sea necesaria. Aprovecha la luz natural, pinta de colores claros las paredes y los techos, reduce al mínimo la iluminación ornamental.

### **Utiliza las escaleras, olvida el ascensor.**

Un recorrido de 15 segundos en ascensor equivale a mantener encendida una bombilla de 60 vatios durante 1 hora. Sube andando en lugar de tomar el ascensor, es bueno para el medio ambiente y para ponerte en forma.

### **Cambia tus bombillas por otras de bajo consumo**

Una bombilla de bajo consumo comparada con una normal ahorra en un año casi 60 euros. Si sustituyéramos cinco bombillas normales (con un uso medio de cinco horas diarias) por otras de bajo consumo evitaríamos unos 250 kg de CO<sub>2</sub> al año. Basta con comprar lámparas y bombillas clase energética 'A' para lograr una mayor eficiencia y un ahorro a medio-largo plazo.

### **Desenchufa todos los cargadores**

El cargador consume, aunque no esté conectado al teléfono. Desenchufa el cargador del móvil cuando no lo uses.

### **Prescinde de la secadora**

Tender la ropa al aire libre en lugar de usar una secadora eléctrica permite ahorrar unos 50 kg de CO<sub>2</sub> cada año, además de evitar los 318 kg de CO<sub>2</sub> emitidos en su fabricación.

### **Baja la calefacción y ajusta la refrigeración**

Reducir la temperatura sólo un grado basta para recortar un 5 %-10 % la factura de energía del hogar y evitar 300 kg de CO<sub>2</sub> por casa y año. Ajustar el termostato a 20°C o bajarlo varios grados por la noche son medidas fáciles que sumadas a un correcto aislamiento con doble acristalamiento, burletes en puertas y ventanas, cortinas o aislando las cajas donde se enrollan las persianas (por donde se escapa calor y penetra el frío) nos ahorrarán hasta un 40% en el consumo de la calefacción.

**Utiliza sistemas pasivos para refrigerar tu casa, como aprovechar las corrientes.** También puedes instalar ventiladores de techo. Si no puedes pasarte sin aire acondicionado, proteger del sol directo la unidad exterior del aparato permite ahorrar hasta un 10% en el consumo... y en la factura de electricidad. En verano, si ajustas el acondicionador a 25°C o más, reducirás el gasto de energía entre un 10% y un 20%.

### **Utiliza ventanas dobles para tu casa**

Los cristales dobles evitan hasta 350 kg de CO<sub>2</sub> al año. Las ventanas más eficientes reducen los gastos de calefacción y refrigeración hasta un 15%. Esta medida exige una inversión inicial, pero a largo plazo se recupera.

### **Vístete según la temperatura ambiental**

Si procuras vestirte en casa según la temperatura, evitarás tener que encender el aire acondicionado o la calefacción cuando no es realmente necesario. Ponte ropa de abrigo en invierno en lugar de subir la calefacción.

### **Recupera los botijos en verano**

El botijo cuanto más calor hace más refresca el agua que contiene. Mucho mejor que enfriar el agua en la nevera. La campaña 'Botijos contra el cambio climático' te habla de este sencillo consejo.

### **No al baño, sí a la ducha**

Ducharse en lugar de bañarse divide el consumo de energía por cuatro. También puedes instalar una alcachofa de ducha y grifos de bajo caudal para ahorrar unos 230 kg de CO<sub>2</sub> al año y reducir los costes de calentamiento de agua en un 10%-16%. Bajar el termostato del agua caliente también ahorra.

### **Cocina ahorrando energía**

Con un gesto tan sencillo como hervir sólo el agua que necesitamos al cocinar contribuye a ahorrar unos 25 kg de CO<sub>2</sub> al año. Si usas un hervidor eléctrico, cubre por completo las resistencias. También puedes utilizar una olla exprés: disminuirás los tiempos de cocción, y por tanto, energía.

### **No dejes la plancha encendida**

Una hora de plancha equivale a 20 horas de televisión o a siete de ordenador. Intenta planchar grandes cantidades de ropa y apágala si no la estás utilizando.

### **Evita coger el coche para desplazarte al hacer la compra**

Hacer la compra en el barrio tiene sus ventajas: evita coger el coche para desplazarte a las grandes superficies. Puedes sustituir fácilmente las bolsas de plástico por el carro o una mochila. Consumir productos locales de temporada y apostar por las verduras también ayuda: el transporte de productos en avión de un lado a otro del mundo genera unas 1.700 veces más emisiones de CO<sub>2</sub> que si son transportados en camión a 50 km.

### **Usa el transporte público**

Un autobús lleva tanta gente como diez coches completamente llenos, ocupa tres veces menos espacio en la carretera y emite la mitad de CO<sub>2</sub> por kilómetro y pasajero. Una persona que viaja sola en coche produce tres veces más emisiones de CO<sub>2</sub> por kilómetro que si va en tren.

### **Sacado de los Reflejos de Luz.**