

GUÍA de ECOGESTOS



Los "eco-gestos" cuentan... tú puedes hacer la diferencia



ECOGESTOS EN EL AGUA

Racionaliza tu consumo de agua, generalmente ahorrando agua se ahorra energía.

Evita dejar los grifos abiertos mientras te cepillas los dientes, te afeitas y mientras te enjabonas.

Trata de instalar aquellos grifos que tienen una única llave de mando para el agua caliente y el agua fría.

Si puedes instala grifos con reducción del caudal.

Intenta tener calentadores de agua centralizados, son más eficientes que uno para cada baño.

Calentar el agua con gas es por lo general más económico que con electricidad.

Intenta instalar calentadores de agua solares.

Una gota por segundo equivale a 1.500 litros al año.

Cada 10°C de más en la temperatura del agua caliente incrementa el consumo de energía un 15%.

La instalación de grifos con sistemas de reducción de caudal permiten disminuir el consumo entre un 30% y un 65%.

Se recomienda ajustar la temperatura del calentador de agua a 60°C.



ECOGESTOS EN EL TRABAJO

Aprovecha al máximo posible la iluminación natural y enciende las luces sólo cuando sea necesario, y asegúrate de que los últimos en salir apaguen las luces.

Intenta utilizar los medios electrónicos en vez de utilizar papel.

Fotocopia o imprime por ambas caras.

Analiza la posibilidad de reciclar el papel de la oficina.

Aprovecha los sobres usados para envíos de documentación interna.

Configura el monitor de tu computadora para estado de ahorro de energía cuando dejes de usarla.

Los protectores de pantalla negros consumen menos electricidad, pero apagando el monitor se deja de consumir.

Intenta adquirir productos recargables y/o reutilizables.

Usa calculadoras con celdas fotoeléctricas.

Trata de compartir el automóvil con otros compañeros para ir al trabajo.

Además de la tala de árboles, el reciclado de papel disminuye el consumo de agua en un 86% y el de energía en un 65%.

Por cada folio de tamaño normal (DIN A4) que se recicle, se ahorra la energía equivalente al funcionamiento, durante una hora de dos bombillas de bajo consumo de 20 vatios, que dan la misma luz que dos bombillas incandescentes de 100 vatios.



ECOGESTOS EN EL HOGAR

Las neveras gastarán menos electricidad si están ubicadas lejos de las fuentes de calor.

Procura mantener las puertas del refrigerador abiertas el menor tiempo posible.

Usar el horno microondas en vez del horno convencional gasta menos electricidad.

Evita abrir la puerta del horno innecesariamente cuando estés cocinando.

Lava tu ropa con los programas de baja temperatura.

Llena la lavadora a plena carga y limpia el filtro con regularidad.

Limita el uso de la secadora, ya que esta consume mucha energía.

Por cada kW/h ahorrado en electricidad se evita la emisión de 1,28 kg de CO₂.

Hasta el 90% de la energía que se utiliza para lavar la ropa viene de calentar el agua.

Por cada m³ de gas natural ahorrado evitamos 1,88 kg de CO₂.



ECOGESTOS EN LA ILUMINACIÓN

Siempre que sea posible, aprovecha la iluminación del sol que no contamina y es gratuita.

Intenta utilizar bombillas de bajo consumo en vez de las bombillas incandescentes tradicionales.

Es conveniente mantener limpias las bombillas y las lámparas para mejorar la iluminación artificial.

Verifica que no hay luces encendidas en habitaciones vacías.

Procura instalar interruptores con temporizador y sensores de presencia en espacios poco transitados.

Realiza un mantenimiento periódico a las ventanas para aprovechar mejor la luz natural.

Los colores claros en las paredes y los techos aprovechan mejor la iluminación natural.

Las bombillas de bajo consumo pueden ahorrar hasta un 80% de energía y duran de 10 a 15 veces más.

Instalando interruptores de presencia se puede ahorrar entre un 10% y un 30% del consumo eléctrico total.

Aprovechando la luz natural se pueden conseguir ahorros de hasta un 30% del consumo eléctrico.



ECOGESTOS EN EL TRANSPORTE

Siempre que puedas, utiliza el transporte colectivo, en lugar del particular.

Si puedes utiliza la bicicleta o camina: es más saludable.

Mantén en buenas condiciones tu automóvil, revisa el estado de los filtros, las bujías, la carburación.

Revisa periódicamente la presión de aire de los neumáticos, su alineación y el balanceo.

Al conducir, mantén una velocidad constante el mayor tiempo que puedas.

Evita frenar y acelerar de manera innecesaria.

A la hora comprar o cambiar de automóvil da preferencia al que menos contamine.

Trata de hacer las compras en los lugares cercanos para ahorrar combustible y emitir menos CO₂.

Por cada 4 psi (0,3 kg/cm²) por debajo de la presión ideal de los neumáticos, el consumo aumenta el 3%.

1 litro de gasoil (diesel) consumido equivale a 2,6 kg de CO₂.

1 litro de gasolina consumida equivale a 2,32 kg de CO₂.



ECOGESTOS EN LA CLIMATIZACIÓN (AIRE ACONDICIONADO Y CALEFACCIÓN)

Antes de comprar un equipo de aire acondicionado o de calefacción, consulta a un técnico para que te ayude a elegir el más apropiado.

Estudia si con barreras en las fachadas o con persianas, cortinas o toldos puedes ahorrar la compra.

Analiza bien el lugar más adecuado para situar el aire acondicionado, busca la parte sombreada de la casa e intenta colocarlo en la parte más alta de la habitación, ya que el aire frío fluye hacia abajo.

Trata de que el modelo elegido sea uno de menor consumo y que tenga termostato ya que la variación de un grado incrementa un 8% el consumo de energía.

Intenta que tenga temporizador de apagado para que puedas programarlo.

Procura tener bien aislada tu vivienda para aumentar la eficiencia de los equipos.

Temperatura óptima en verano: entre 23 y 25°C.
Temperatura óptima en invierno: entre 20 y 22°C.

Ajustar el termostato un grado por encima o por debajo de la temperatura óptima supone incrementar el consumo entre un 8% y un 10%.

Con un buen mantenimiento de los equipos se pueden obtener unos ahorros de hasta un 10%.



ECOGESTOS EN APARATOS ELÉCTRICOS

Apaga los aparatos eléctricos cuando no los estás utilizando.

El modo "standby" de algunos equipos consume electricidad, asegúrate de que estén bien desconectados.

Desenchufa los cargadores de teléfonos celulares cuando no se utilicen.

Revisa la información del consumo de electricidad antes de comprar equipos, escoge el que use menos.

Los televisores y monitores de LCD consumen entre un 50% y un 70% menos que los monitores convencionales.

Configurando el modo de ahorro de energía de los equipos se pueden conseguir ahorros de entre el 10% y el 20% de energía.

Si desconectamos los equipos que funcionan en modo "standby" ahorraremos hasta el 15% de electricidad.



ECOGESTOS EN LOS RESIDUOS

Intenta cambiar tus hábitos de consumo, preguntate si realmente necesitas comprar ese producto antes de hacerlo.

Trata de reducir la generación de residuos.

Reutiliza los envases que puedes y recicla los productos que has adquirido.

Cuando vayas al mercado, lleva bolsas de tela y/o reciclables para no usar bolsas plásticas.

Evita usar productos excesivamente empaquetados y/o productos desechables.

Compra pilas recargables y, de ser posible, adquiere un cargador solar.

Reciclando las 3.000 botellas que caben en un contenedor de recogida selectiva se ahorran alrededor de 130 kg de petróleo y 1.200 kg de materias primas.

Con la energía necesaria para fabricar una lata de refresco de aluminio, se podría tener funcionando un televisor durante dos horas.

Por cada botella que se recicla se ahorra la energía necesaria para tener un televisor encendido durante 3 horas o la energía que necesitan 5 lámparas de bajo consumo de 20 W durante 4 horas.