

www.sostenibilidad.com



EL AHORRO SOSTENIBLE



Índice

Capítulo 1

Ahorra en casa

Capítulo 2

Ahorra en el trabajo

Capítulo 3

Ahorra en el colegio y la universidad

Capítulo 4

Ahorra en vacaciones

Capítulo 5

Ahorra en tu día a día

CAPÍTULO I: AHORRA EN CASA



1. Cierra el grifo cuando te laves los dientes, afeites o enjabones las manos



Cada vez que utilizamos el lavabo del baño para el aseo básico personal como puede ser lavarnos los dientes, las manos o afeitarnos, es importante acordarse de cerrar el grifo. Y es que mantenerlo abierto, por ejemplo, durante el cepillado, gasta entre 10 y 20 litros de agua que se pierden, con el consiguiente perjuicio para el medio ambiente... y para nuestro bolsillo.

2. Dúchate en lugar de bañarte



El grifo abierto
gasta unos 20 litros
al minuto

Algo muy parecido pero a mayor escala sucede a la hora de ducharnos. Darse un baño de burbujas puede ser muy relajante, pero si supieras cuánto gastas respecto a una ducha rápida quizás te lo pensarías dos veces antes. El grifo abierto gasta unos 20 litros al minuto. ¿Puedes imaginarte cuánto tardas en llenar una bañera y cuánto en ducharte?

3. Apuesta por electrodomésticos de bajo consumo



¿Sabías que los electrodomésticos con certificación energética pueden hacerte ahorrar hasta 210 euros (232 dólares) al año? Sí, son un poco más caros, pero a medio-largo plazo son una gran inversión. Calculando que la vida útil de un aparato sea de 10 años, el ahorro total que suponen los electrodomésticos de bajo consumo es de 2.100 euros (2.324 dólares), por eso es conveniente apostar por productos con ecoetiqueta siempre que sea posible.

4. Usa el lavavajillas y la lavadora a plena carga



Los electrodomésticos son de gran ayuda en el hogar... siempre y cuando aprendamos a usarlos correctamente. Acostúmbrate a llenar el lavavajillas por completo antes de iniciar el lavado para optimizar el gasto del agua y el jabón. Y haz lo mismo con la lavadora: llena todo el tambor de ropa sucia para evitar el derroche innecesario de agua, detergente y suavizante.

5. Riega las plantas de noche



Por la noche, al haber menos calor hay menos nivel de evaporación

Puede parecer a priori un dato sin importancia, pero la tierra de las macetas donde están las plantas retiene mejor el agua por la noche, puesto que al haber menos calor hay menos nivel de evaporación. De esta manera, si riegas en ausencia de la luz solar, las plantas necesitarán menos cantidad de agua para obtener el mismo beneficio que si riegas de día.

6. Recoge el agua fría que dejas correr cuando te vas a duchar y utilízala para otros usos



Es frecuente que por las mañanas, al ducharnos, el agua caliente tarde en salir. ¿Por qué perder toda esa agua fría que sale al principio, con el consiguiente perjuicio económico? Si tienes en la ducha algún recipiente que te permita almacenar esta agua podrás reutilizarla para otras tareas domésticas: regar las plantas, dar de beber a tu mascota, cocinar...

7. Utiliza servilletas de tela en vez de papel en las comidas



Las servilletas de papel se pueden reciclar, pero para ser más sostenibles es importante que nos acostumbremos a consumir menos materias primas. De esta manera, generaremos menos residuos. Cada miembro del hogar puede utilizar una servilleta distinta y cuando estén sucias se lavan para volver a reutilizar.

8. Asegúrate de tener puertas y ventanas bien selladas cuando enciendas la calefacción o el aire acondicionado



Es normal que el consumo energético suba en invierno a causa del uso de la calefacción y en verano por el aire acondicionado. Sin embargo, este consumo en ocasiones puede ser desmedido. Para garantizar el consumo más eficiente es recomendable que comprobemos el sellado de todas ventanas y puertas de la casa a fin de evitar que el calor o frío generado se escape rápidamente.

9. En verano, el aire acondicionado a 25 °C



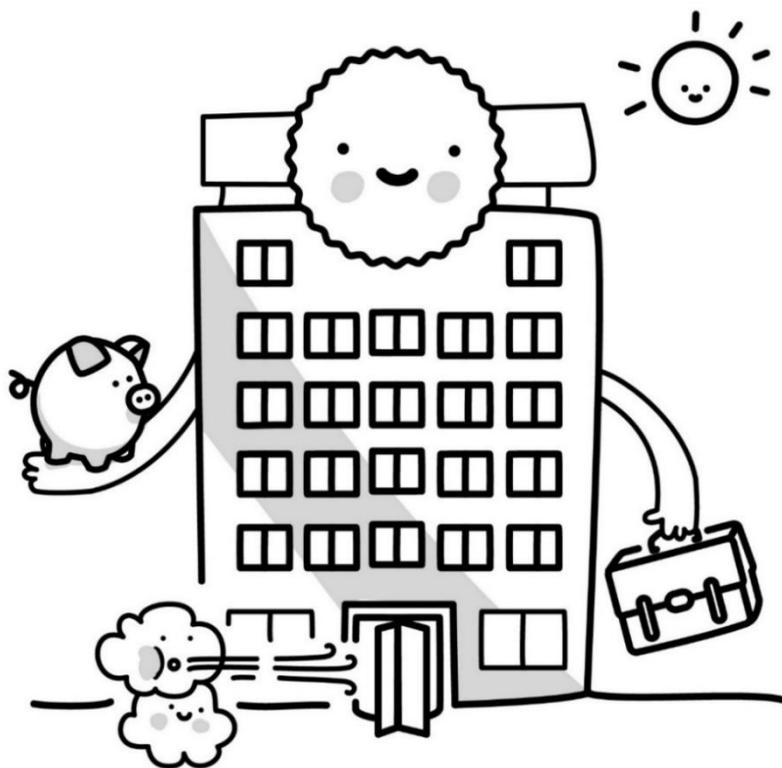
En los meses de calor es habitual encontrar hogares con el aire acondicionado extremadamente frío, lo que es dañino para el medio ambiente, nuestro bolsillo y la propia salud. Los expertos aseguran que 25 °C es una temperatura ideal para estar en interiores durante los meses de más calor. Evitarás también los cambios bruscos de temperatura al entrar y salir de casa.

10. En la medida de lo posible, aprovecha la luz solar y evita encender las bombillas de día



Es una cuestión de organización. Si tienes varias tareas domésticas que realizar, intenta llevar a cabo aquellas que requieran de más luz en las horas centrales de la jornada, cuando no necesites encender las bombillas, y deja para la noche aquellos quehaceres para los que no necesites una gran cantidad de luz.

CAPÍTULO 2: AHORRA EN EL TRABAJO



1. Imprime documentos únicamente cuando sea indispensable

Imprime sólo lo indispensable y ayudarás a reducir la tala de bosques desde la oficina

Úsame con moderación



Las oficinas generan una enorme cantidad de papel que, gracias a las nuevas tecnologías, pueden reducirse en un gran porcentaje. Acostúmbrate a enviar e-mails, leer informes y artículos en la pantalla y compartir documentos con tus compañeros. Ayudarás a reducir la tala de bosques desde la oficina y además contribuirás a disminuir el gasto en el apartado de material de trabajo.

2. Recicla



Una oficina, sea del tipo que sea, genera una cantidad ingente de papel, un volumen mucho más significativo que el que puede generar un solo individuo. Por eso es necesario organizar un sistema de almacenamiento y reciclaje de todo el papel (documentos, folios, informes) y el cartón (carpetas, cajas, embalajes) para depositarlo en el punto de recogida de los servicios municipales. También plásticos y latas, que alguna botella de agua o refresco consumirás durante la jornada laboral, y tiene muchas más vidas si reciclas.

3. En verano deja la corbata en casa y ajusta el aire acondicionado



Cada vez son más los lugares de trabajo que se adaptan a la época del año. En los meses de calor es recomendable permitir a los trabajadores acudir a trabajar sin necesidad de llevar corbata, de manera que no pasen tanto calor y no sea necesario fijar el aire acondicionado a una temperatura excesivamente baja. Formalidad a cambio de comodidad y ahorro energético.

4. Comparte coche con algún compañero



La práctica del *carpooling* está de moda, y es una gran noticia. Si cada trabajador de una empresa se organiza para ir al trabajo con un compañero en su coche, las emisiones de CO₂ se reducirán a la mitad. Además, los empleados lo notarán también en su bolsillo puesto que el consumo de combustible también se reducirá al 50%.

5. Si trabajas con un portátil no tengas el cargador permanentemente enchufado

Conéctalo sólo cuando te indique que el nivel de batería es bajo y necesitas enchufarlo



Las baterías de ordenadores portátiles permiten trabajar sin estar conectado a la red eléctrica, lo que supone un ahorro de energía y de consumo económico para la empresa. Acostúmbrate a trabajar con el equipo desenchufado y conéctalo a la alimentación sólo cuando el propio sistema te indique que el nivel de batería es bajo y necesites enchufarlo. Y cuando esté cargado, desconéctalo otra vez.

6. Apaga equipo, luz, flexo y dispositivos cuando salgas a comer o te vayas a casa



A veces por comodidad se dejan encendidos los dispositivos de trabajo o las luces y flexos. Sin embargo, se trata de un gasto totalmente inútil, ya que los pocos segundos que ahorramos al día siguiente no compensan en absoluto el consumo energético que supone dejar encendidos durante el almuerzo o toda la noche los diferentes aparatos eléctricos.

7. Si recibes correo postal, pregúntate si de verdad no podrías recibirlo por e-mail



Muchas de las cartas, revistas, publicaciones o informes que recibimos en la oficina suman una cantidad de papel a la que con frecuencia no damos uso y desechamos sin leer. La mayoría de estos documentos se pueden recibir ya por correo electrónico, así que plantéate ahorrar en papel y pasarte a la versión online de cada una de estas publicaciones.

8. Si puedes subir a tu oficina andando, evita coger el ascensor



¿Trabajas en un edificio con ascensor? Si es así y siempre lo coges sin pensarlo, intenta cambiar el chip y utilizar las escaleras. Además de reducir el gasto energético que produce un ascensor en continuo funcionamiento, tu salud lo agradecerá ya que la vida sedentaria se combate con pequeñas acciones como por ejemplo subir y bajar escalones varias veces al día.

9. Cuando tengas que imprimir, que sea por ambas caras



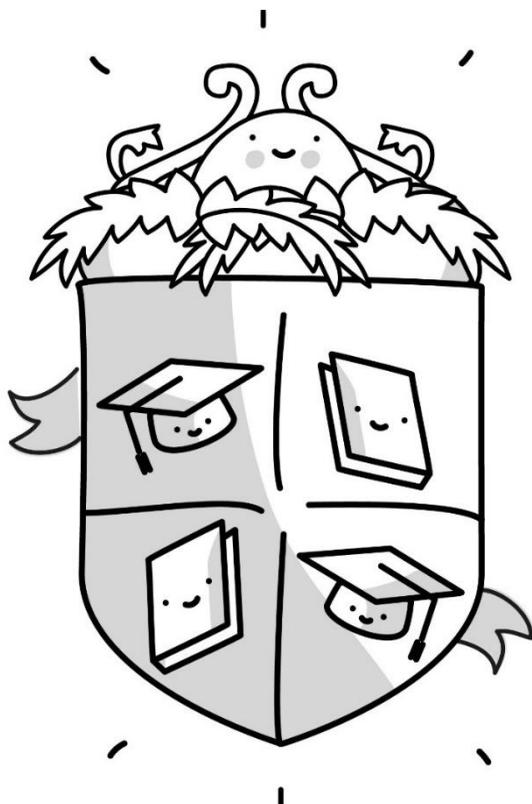
Si es totalmente necesario imprimir un documento, hábitate a hacerlo por ambas caras del folio. Reducirás el consumo de papel a la mitad, y si todos los empleados lo hacen, el ahorro será exponencial. ¿Sabías que de un árbol se obtiene una media de 12.000 folios? Si utilizas el papel por los dos lados, se podrán obtener 24.000 folios de un mismo árbol.

10. El doble pulsador en los inodoros de la oficina reduce enormemente el gasto de agua



Hoy en día las nuevas cisternas permiten racionar el agua que gasta un inodoro con el doble pulsador. Propón a la dirección de tu empresa que lo instale en los baños del trabajo para controlar mejor el gasto de agua, lo que redundará en un ahorro significativo en la factura del agua.

CAPÍTULO 3: AHORRA EN EL COLEGIO Y LA UNIVERSIDAD



1. Siempre que las condiciones lo permitan, vete a clase en bicicleta

Contribuirás a reducir la el CO₂ y tu cuerpo te agradecerá el ejercicio



Las ciudades están cada día mejor adaptadas a la comunidad ciclista. Si te acostumbras a ir a clase en bicicleta estarás contribuyendo a reducir la emisión de CO₂ y otros tipos de contaminación ambiental. Además tu cuerpo agradecerá el ejercicio realizado.

2. Intercambia tus libros de texto con compañeros de cursos anteriores



De esta manera evitarás la producción desmedida de papel y la tala indiscriminada de árboles. El precio de los libros de texto muchas veces es un quebradero de cabeza para los estudiantes y sus padres. Cada vez son más las personas que se organizan para compartir los libros de años anteriores. El ahorro económico es significativo.

3. Cuando tomes apuntes, escribe por ambas caras de cada folio



A la hora de tomar apuntes sobre lo que el profesor está explicando, ten una mentalidad ahorrativa. Al llegar al final de tu folio, dale la vuelta y continúa por la otra cara. Gastarás la mitad de papel, con el consiguiente ahorro de papel y beneficio para tu bolsillo, y además no llenarás tanto tu mochila. Como ves, todo son ventajas.

4. En los descansos y recreos, asegúrate de que las luces se quedan apagadas



Cuando termine una clase y haya un receso hasta la siguiente debes asegurarte de que las luces del aula se quedan apagadas si nadie se queda dentro. Puedes organizarte para luchar contra este consumo energético innecesario estableciendo unos turnos de control con tu profesor y tus compañeros, de manera que cada día un alumno sea el encargado de verificar el apagado de luces.

5. El boletín o periódico de la clase, mejor online o una sola copia en el corcho



Escribir un periódico escolar con tus compañeros es una gran idea, pero plantearos antes si es necesario imprimir una copia para cada alumno. Se trata de un gasto innecesario, ya que una copia depositada en un lugar específico hará la misma función, o mejor aún, distribuirlo a través del correo electrónico, de manera que cada lector reciba el suyo en su ordenador, móvil o tableta.

6. Si llevas la comida o la merienda al colegio, reutiliza los 'tuppers' y las bolsas



Cuando los horarios te obliguen a comer en el colegio o en la universidad y lleves la comida de casa, utiliza *tuppers* reutilizables, de manera que puedas usar el mismo todos los días tras lavarlos en casa. Lo mismo puedes hacer con las bolsas. No la tires cada día para usar una nueva, acostúmbrate a utilizar la misma si está limpia, o úsala de bolsa de basura si ves que está sucia.

7. Dona los libros de tu casa que no utilices a la biblioteca



Los libros que te han acompañado durante tu etapa de estudiante te han ofrecido un gran servicio, pero ¿es realmente necesario que guardes todo en casa? Quizás puedas hacer una selección de los que vas a volver usar y regalar a la biblioteca del colegio o la universidad aquellos que pueden ser de más ayuda a otros alumnos. Estarás contribuyendo a producir menos papel.

8. Cambia las circulares informativas de papel por email u otras app de mensajería instantánea



Usa mensajería online para hacer llegar a los padres y a los estudiantes cualquier información sin papel

Una de las grandes ventajas de las nuevas tecnologías es la inmediatez con el gasto mínimo de recursos. Las circulares y notas informativas pueden sustituirse por avisos de correo electrónico, mensajes de texto y aplicaciones de mensajería instantánea. Ahora es posible informar a los padres y estudiantes sobre diferentes aspectos del centro educativo sin necesidad de gastar papel.

9. Habilita en clase contenedores de reciclaje para papel y pilas y baterías



El reciclaje en los centros educativos también cobra especial relevancia por la cantidad de residuos que se producen. Si os organizáis para disponer en el aula un contenedor de papel y otro de pilas y baterías, todos los alumnos podrán depositar sus residuos en ellos y estaréis contribuyendo a la sostenibilidad de los recursos y la conservación del medio ambiente.

10. Participa en las campañas solidarias y voluntariados



Los centros educativos suelen llevar a cabo actividades sociales, campañas solidarias o labores de voluntariado. Si decides formar parte de ellas estarás empleando tu tiempo en ayudar a los más necesitados y harás del mundo un lugar mejor a cambio de un poco de ayuda.

CAPÍTULO 4: AHORRA EN VACACIONES



1. Antes de irte, apaga totalmente todos los aparatos eléctricos de casa excepto la nevera



Si te vas a ir de vacaciones y vas a estar varios días fuera de casa, asegúrate de apagar todos los aparatos eléctricos excepto la nevera. ¿Sabías que dejar la televisión, el DVD o la minicadena en la función standby consume hasta un 14% de la energía que consume en funcionamiento? Es una opción que no tiene sentido si vas a pasar varios días lejos de tu hogar.

2. Si tu hotel tiene bufet, llena poco tu plato y vuélvelo a llenar luego si quieres más



A veces, cuando nos alojamos en un hotel con desayuno tipo bufet llenamos demasiado el plato con más comida de la que podemos comer, y parte de esta comida termina en la basura cuando la podría haber consumido otro huésped. Por lo tanto, acostumbra a servirte pequeñas cantidades y, en caso de querer repetir, vuelve a servirte otra pequeña cantidad.

3. Cuando visites una ciudad nueva intenta descubrirla caminando o en bici



Tu experiencia será más completa
y estarás ayudando a reducir las
emisiones de CO₂

¿Qué mejor manera de conocer una ciudad nueva que caminando o en bicicleta? Podrás pararte para admirar cada detalle, conocerás mejor a sus habitantes y disfrutarás de los rincones que pasarían desapercibidos si únicamente te desplazas en coche. En definitiva, tu experiencia será mucho más completa y además estarás ayudando a reducir las emisiones de CO₂.

4. Planifica bien tu equipaje, aligera tu maleta llevando sólo lo que vayas a usar



Cuando vayas a pasar varios días fuera de casa planifica bien cuánta ropa necesitas. No tiene sentido llevar quince prendas de ropa para un viaje de una semana. Así a la vuelta no tendremos que lavar de nuevo toda la ropa. Cargar la maleta con lo indispensable ahorra combustible del medio de transporte que usemos... y no nos dañará la espalda.

5. Si decides viajar en coche, cárgalo lo menos posible



Cuando te desplaces en coche para emprender tus vacaciones procura llevar contigo sólo lo necesario: los equipajes de cada ocupante y poco más. El mobiliario, los electrodomésticos o los artículos de ocio y entretenimiento están mejor en casa. Además, recuerda cerrar las ventanillas para evitar que el motor sufra al tener que luchar contra una mayor resistencia aerodinámica.

6. Plantéate viajar como voluntario



Los tiempos han cambiado, y la manera de hacer turismo también. ¿Por qué no sopesas este año la posibilidad de cogerte unas vacaciones solidarias? Irás a un lugar necesitado de ayuda humanitaria, conocerás otros destinos y otras culturas de primera mano y sentirás una realización personal mucho mayor que la que te puede brindar unas vacaciones al uso.

7. Si vas a estar varios días en un hotel utiliza siempre la misma toalla



Si en casa no se nos pasa por la cabeza echar a lavar la toalla todos los días después de secarnos con ella, ¿por qué habría de ser diferente cuando estamos alojados en un hotel durante las vacaciones? Si vamos a estar en un hotel durante una estancia corta, de una semana como máximo, es mucho más respetuoso con el medio ambiente usar la misma toalla todos los días.

8. No dejes enchufado el aire acondicionado cuando no estés en la habitación



Salir a visitar una nueva ciudad en verano es apasionante... y puede que agotador. Sin embargo, reprime el impulso de dejar el aire acondicionado en funcionamiento antes de dejar tu habitación de hotel para que el cuarto esté fresco a tu regreso. Estas estancias suelen estar preparadas para refrescarse en pocos minutos, así que actívalo cuando vuelvas de dar el paseo.

9. Permítete dejar el móvil, el portátil o la tablet apagados durante estos días



El móvil, el ordenador o la tablet nos tienen esclavizados durante buena parte del año. Cuando por fin nos vamos de vacaciones se supone que es para tomarnos un respiro del trabajo. Y no será un descanso total a menos que desconectemos totalmente de correos electrónicos, informes y fechas de reuniones. Dispositivos apagados = descanso mental = ahorro energético.

10. No necesitas tantos mapas, folletos y trípticos de cada museo como tú crees

Coge sólo lo necesario
y ayuda a ahorrar

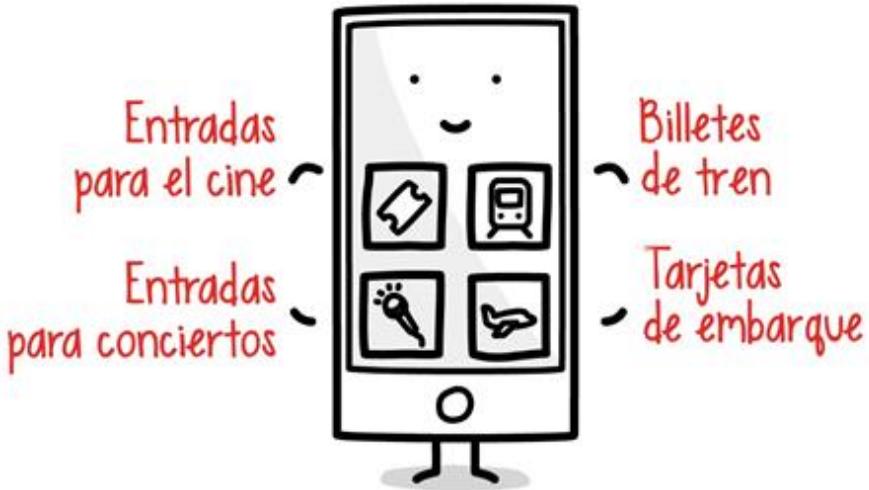


En tus visitas a los museos, edificios o atracciones de interés en los destinos que visitas normalmente suele haber folletos informativos, trípticos promocionales, mapas turísticos... y por muchos que cojas de las estanterías difícilmente llegas a dar un uso útil a la tercera parte de ellos y terminan en la basura sin haber sido ni desplegados. Utiliza sólo lo necesario y ayuda a ahorrar.

CAPÍTULO 5: AHORRA EN TU DÍA A DÍA



1. Utiliza tu Smartphone para llevar entradas, billetes o tarjetas de embarque



Cada vez son más y más las aerolíneas, compañías ferroviarias, de autobuses, promotoras de conciertos o salas de cine que te dan la posibilidad de acceder a sus servicios mediante un pase electrónico a través de tu Smartphone. Haz uso de esta opción sostenible y olvídate de imprimir folios y más folios. Tus entradas y billetes, siempre contigo en un mismo sitio.

2. Prescinde del recibo de papel cuando pagues con tarjeta



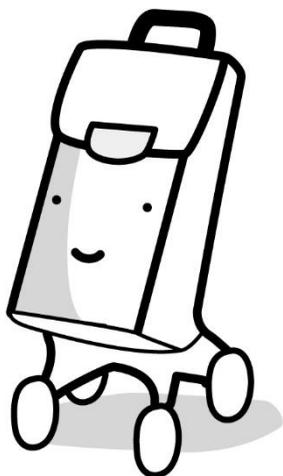
Las entidades bancarias también se han puesto al día y ya no es necesario generar la misma cantidad de papel que hace unos años para poder llevar fácilmente el control de todas nuestras transacciones. Cuando pagues con tarjeta renuncia al comprobante de pago, ya que a través de tu móvil puedes consultar la transacción inmediatamente. Ahorrarás papel y ganarás tiempo.

3. Pásate a la factura online con tu compañía de luz, gas, agua, teléfono y ADSL



Algo muy similar sucede a la hora de recibir los recibos de las compañías proveedoras de servicios: luz, gas, agua, teléfono móvil, fijo, línea de ADSL, proveedores de paquetes de televisión... todos ellos cuentan ya con la opción de emitir facturas en soporte digital. Si te das alta son todo ventajas: las recibes antes, te avisan al momento, algunas tienen descuento y ayudarás a ahorrar papel.

4. Acostúmbrate a llevar un carrito para hacer la compra en el supermercado



Tu espalda sufrirá menos y contribuirás a generar menos bolsas de plástico

Ir a la compra con un carro no es nada nuevo. Es común desde hace muchos años y hoy en día sigue siendo la mejor opción en todos los sentidos: en primer lugar, tu espalda sufrirá menos si cargas el peso sobre las ruedas, y además contribuirás a generar menos bolsas de plástico. También lo notará tu economía, porque la mayoría de supermercados cobran dinero por cada unidad.

5. Compra los alimentos frescos a diario o cada dos días



A la hora de programar la compra semanal de productos frescos, intenta ir al mercado cada día, o como mucho cada dos días, ya que así será más fácil calcular las cantidades que vas a consumir en casa. Esto te ayudará a organizarte mejor y evitarás tirar comida a la basura porque se ha puesto mala antes de que hayas podido cocinarla.

6. Utiliza la calle para realizar deporte



Ahorrarás energía
y la cuota del
gimnasio

La salud no está reñida con el ahorro sostenible. Si quieres hacer ejercicio, no necesitas máquinas que gasten energía. Correr en un parque y no en una cinta, montar en bicicleta por la vía urbana y no en una estática o simplemente caminar por la calle. Además de ahorrar energía, también te ahorrarás la cuota del gimnasio.

7. Compra productos de la zona en comercios locales



COMPRA
LOCAL

Reducirás la huella de carbono porque disminuye el transporte de los productos

El apoyo al comercio de tu zona es también una acción muy importante. No solo ayudarás a la dinamización económica del lugar en el que vives, lo que redundará en beneficio para tu comunidad, sino que además estarás contribuyendo a la reducción de la huella de carbono puesto que no apoyarás el transporte de productos desde largas distancias.

8. Fíjate en el etiquetado de la ropa que compras para conocer su huella ecológica y social

Hay que tener en cuenta los materiales, su producción y su lugar de procedencia



Una pequeña acción como mirar la etiqueta de una prenda que quieres comprar también ayuda al desarrollo sostenible. Los materiales de los que está hecha la ropa (ecológicos), su modo de producción (respetuoso con el medio ambiente, las comunidades y empleados) y su lugar de procedencia (cumplimiento de los derechos humanos) siempre deben ser datos a tener en cuenta.

9. No recojas publicidad o folletos que no te interesen a los repartidores de la calle

Infórmate
de qué tipo de servicio
están ofreciendo, y di
"no" si no te interesa



Los repartidores de publicidad en la calle cumplen una función empresarial y económica, sin embargo no siempre son buenos para el medio ambiente. Trata de informarte antes de qué tipo de servicio están ofreciendo, y si no te interesa en modo alguno su mensaje, declina amablemente el folleto que te ofrecen para que no termine en la basura a los pocos segundos.

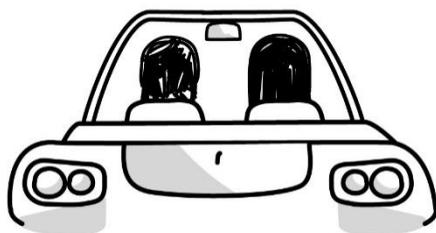
10. Utiliza pilas recargables para tus dispositivos del día a día



La cantidad de dispositivos electrónicos que utilizamos en casa suele requerir también una gran cantidad de pilas. Afortunadamente, las pilas recargables nos permiten utilizar todos estos aparatos durante un larguísimo período de tiempo sin preocuparnos de comprar nuevas baterías cada vez que se termina su carga. Si compras dos juegos de pilas y un cargador ahorrarás mucho dinero y generarás menos desechos.

Sostenibilidad para todos es una iniciativa de **ACCIONA** para acercar la sostenibilidad a todo el mundo y así contribuir a hacer este planeta un poco mejor. Conciencia y divulgación a través de un espacio público abierto al diálogo, donde todos pueden conocer y aprender cómo conjugar el desarrollo económico con progreso social y la conservación del medio natural.

Elaborado por **Evoluciona | The Interactive Agency**



EL AHORRO SOSTENIBLE



www.sostenibilidad.com

