

# INOVES

## Uso Eficiente de los Recursos en la vida diaria





**Guia creada por la Asociación  
Usit dentro del proyecto  
europeo del subprograma  
Leonardo da Vinci, proyecto  
Inoves 2013-2015**

**<http://www.inoves-project.eu/>  
relativo al empleo eficiente y  
adecuado de los recursos  
naturales. El proyecto reúne a  
socios de Rumanía, Bulgaria,  
Polonia, Turquía, Italia y  
España.**



# Indice

## **Introducción**

## **Agua**

- *Baño*
- *Cocina*
- *Jardín*
- *Piscinas*

## **Calefacción e Aire Acondicionado**

## **Cocina**

## **Compra**

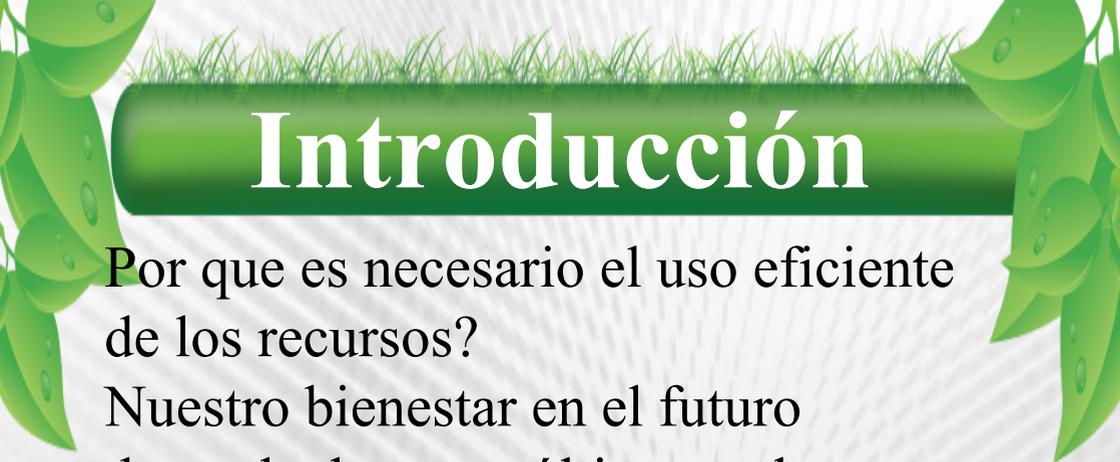
## **Electrodomésticos**

- *Lavadora*
- *Lavavajillas*
- *Nevera*
- *Ordenador*

## **Iluminación**

## **Transporte**

## **Reciclaje**



# Introducción

Por que es necesario el uso eficiente de los recursos?

Nuestro bienestar en el futuro depende de como últizamos los recursos hoy.

Hasta ahora consumimos los limitados recursos de nuestro planeta más rápido que se pueden regenerar.

Sumistros minerales, metales, energía, poblaciones de peces, los árboles, el agua, las tierras fértiles y otros recursos naturales estan en pelígro.

Esos recursos son fundamental para nuestra calidad de vida. Y no podemos seguir abusandolos si queremos asegurar esa calidad de vida actual para el futuro. Usar los recursos de un modo eficiente, es hacerlo de una manera sostenible.



# Introducción

No significa que tenemos que vivir con menos, pero tenemos que hacer las cosas de manera diferente.

Un uso más adecuado de los recursos ayudará a frenar el cambio climático y reducirá las emisiones de gases de efecto invernadero.

Además el uso eficiente de los recursos puede tener beneficios económicos. Crea empleo y crecimiento económico. Mejorará la productividad y a la misma vez reducirá costes.

*Como hacerlo?*

La protección de los recursos también es un deber individual.



# Introducción

Aproximadamente un 80% del impacto de nuestro estilo de vida en el medio ambiente procede de los hogares, el transporte y la alimentación, y es ahí donde debemos actuar principalmente. Debemos cambiar la manera de consumir: utilizar los recursos con más moderación, reutilizar o reciclar cuando podamos, valorar aquellos que no tienen un precio y recurrir a alternativas menos contaminantes. Eso significa replantear nuestros hábitos, reflexionar más sobre la procedencia de los productos y su modo de producción, evitar los residuos, elegir opciones sostenibles, leer las etiquetas con más atención, reutilizar y reciclar y hacer sitio a la naturaleza.



# Agua

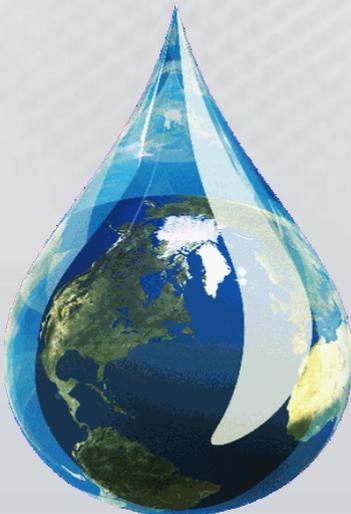
El agua es un recurso natural y capital para la vida. También es un factor determinante para el ser humano. Se utiliza para beber, aseo personal, cocinar, regar, llenar piscinas, entre otros usos o para obtener energía y consumo industrial.

Aunque el agua cubre 80% de la superficie de nuestro planeta, sólo el 1% es apta para el consumo humano. Debemos cuidarla por responsabilidad y solidaridad. Solidaridad con quienes no la poseen y responsabilidad con nuestros hijos y las futuras generaciones. El agua que llega a nuestras casas es la misma que hace miles de años nutre. Es un recurso único y limitado.

# Agua

Y hay más de 1.200 mil personas que tienen problemas de abastecimiento o carencia de ella.

Por eso es importante mantenerla limpia y economizarla para un futuro sostenible.



# Agua

## Baño

### Consejos:

- Arregle fugas y goteras en los grifos
- Cierre el grifo mientras se sepele los dientes
- Apague la ducha al lavarse el pelo
- Cierre el grifo al afeitarse
- Bote el papel higienico en el basurero en lugar de tirarlo en el inodoro
- Sustituye el baño por la ducha
- Una temperatura de 40°C es suficiente para ducharse, ajuste el calentador





# Agua

## *Cocina*

### **Consejos:**

- Al lavar platos a mano, no deje correr el agua mientras los lave
- Para agua fría, tenga una jarra de agua en la nevera en lugar de abrir el grifo
- Lave las frutas y verduras en un recipiente con agua y luego use ese agua para regar plantas
- Remoje las ollas y sartenes en lugar de dejar correr el agua mientras se limpian
- Use sólo un vaso al día para beber agua, esto va a reducir el número de vasos para lavar



# Agua

## *Jardín*

### **Consejos:**

- Ajuste los aspersores para que sólo riegue el césped
- Elija arbustos, grava u otros en lugar de césped en las zonas difíciles de regar
- Riegue su césped y plantas en la mañana o por la noche cuando las temperaturas son más bajas para minimizar la evaporación
- Ponga una capa de cascajo alrededor de plantas, esto retiene la humedad, ahorra agua, tiempo y dinero
- Revise posibles fugas de aparatos al aire libre: grifos, mangueras, bombas de agua



# Agua

## *Jardín*

### **Consejos:**

- Use una escoba en lugar de una manguera para limpiar la acera y la cochera
- Ajuste el tamaño de la cortadora de césped a un tamaño alto. La grama más alta mantiene mejor la humedad del suelo
- Use aspersores para áreas grandes de grama, y riegue a mano áreas pequeñas para evitar el desperdicio
- Recolecte agua de su techo para regar su jardín
- En lugar de seguir un horario de riego establecido, compruebe si hay humedad en el suelo



# Agua

## *Jardín*

### **Consejos:**

- Instale un sensor de lluvia en sistemas de riego automático, para que el sistema no riegue cuando esté lloviendo
- Reduzca la cantidad de césped en su jardín, con arbustos, grava y otro, de acuerdo a la región donde vive.
- Ponga plantas con las mismas necesidades de riego juntas
- Utilice una cantidad mínima de fertilizante de liberación lenta para crear un jardín sano y tolerante a la sequía
- Al momento de agregar o reemplazar alguna planta en su jardín, elija una de bajo uso de agua



# Agua

## *Jardín*

### **Consejos:**

- Riegue sólo cuando sea necesario. Más plantas mueren por exceso de agua que por falta de riego
- Ajuste el horario del sistema de riego automático cada mes, para adaptarse a las condiciones meteorológicas, estacionales y los requisitos del jardín
- Aireé el césped por lo menos una vez al año para que el agua pueda llegar hasta las raíces en lugar de quedarse en la superficie
- Al reemplazar el agua de las mascotas, utilice el agua vieja para regar árboles o arbustos

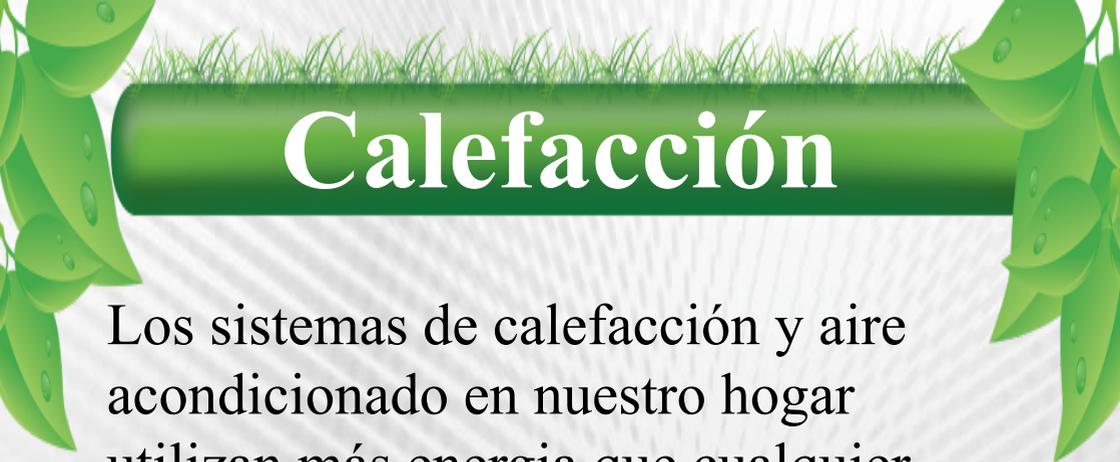
# Agua

## *Piscina*

### **Consejos:**

- Ponga una cubierta a las piscinas para evitar la evaporización y que se ensucie el agua
- Revise que la piscina no tenga fugas





# Calefacción

Los sistemas de calefacción y aire acondicionado en nuestro hogar utilizan más energía que cualquier otro sistema en nuestra casa.

Generalmente el 43% del total de sus cuentas de energía se destina a pagar esos dos sistemas. Aún más los sistemas de calefacción y aire acondicionado emiten toneladas de dióxido de carbono que se arroja a la atmósfera, lo cual contribuye al cambio climático global. También generan dióxido de azufre y óxidos de nitrógeno, los principales componentes de la lluvia ácida. Afortunadamente hay muchas maneras de reducir esas cifras.



# Calefacción

## Consejos:

- No abra la ventana con la calefacción encendida
- Ventilar la vivienda entre 10 y 15 minutos es suficiente
- No debe tapar la calefacción con cortinas, muebles o objetos parecidos
- Instale o ajuste el termostato con la temperatura sobre 20°C, cada grado más en invierno, significa 5% más de energía consumida
- Revise periódicamente el estado de la caldera, eso aumenta la eficiencia y la duración
- Apague la calefacción de noche o si no esta en casa
- Deje entrar el sol en invierno

# Calefacción

## Consejos:

- Prefiera en este orden: solar, bías, biomasa, leña, gas natural, propano o butano. Evite electricidad
- Un buen aislamiento en la vivienda puede ahorrar más de 50% de energía
- Instale doble acristalamiento



# *Aire Acondicionado*

## **Consejos:**

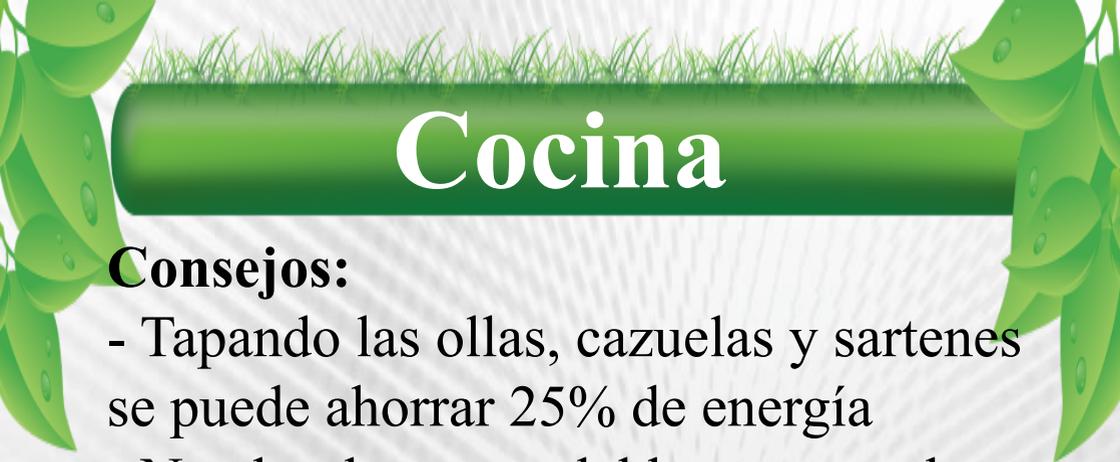
- Cierre las ventanas y baje las persianas a las horas de más calor y abrelas cuando refresque
- Coloque el aparato de aire acondicionado en una parte sombreada
- Utilice siempre una temperatura razonable
- Mantenga limpios los filtros del aire acondicionado y no lo use con ventanas abiertas



# Cocina

Gran parte del consumo eléctrico de una vivienda se produce en la cocina. A menudo no somos conscientes de la cantidad de energía que despilfarramos con nuestros hábitos domésticos diarios. Pero hay algunos trucos que se pueden incorporar en el corazón de la casa, para hacerla más ecológica.





# Cocina

## Consejos:

- Tapando las ollas, cazuelas y sartenes se puede ahorrar 25% de energía
- No abre la puerta del horno cuando cocine si es evitable
- No use el horno para recalentar, descongelar o cocinar pequeñas cantidades
- Use recipientes cuyos fondos sean mayor que el del fuego
- Baje la temperatura o apague la placa antes de terminar de cocinar los alimentos
- La mejor opción para cocinar es el gas natural o el butano
- Cierre la llave del gas por la noche o cuando salga de vacaciones
- Consume menos carne y productos lácteos

# Compra

En la compra también podemos ahorrar. No se trata de escatimar en el gasto, quitarnos productos básicos o reducir en alimentación. Se trata de buscar lo mejor, organizarse y hacer una compra inteligente.





# Compra

## Consejos:

- Prefiera envase vidrio a uno de metal y papel a uno de plástico
- Intente consumir productos locales
- Reduzca el consumo de bolsas de plástico
- Compre cosas de segunda mano
- Reduzca restos de comida comprando más prudentemente
- Lleve bolsas propias para hacer la compra
- No compre artículos desechables y si no es evitable compre los que sean biodegradables

# Electrodomésticos

El consumo de los electrodomésticos suponen aproximadamente 30% del consumo eléctrico total de la vivienda. A la hora de comprar y utilizar los electrodomésticos, podemos aprovechar para realizar un gran ahorro de recursos, lo que será de gran ayuda al medio ambiente



# Electrodomésticos

## Consejos:

- Al comprar fíjese en su etiqueta energética. **A** las que indica máxima eficiencia hasta **G** que indica la peor eficiencia. Aunque el precio de la más eficiente sea mayor, es una inversión que amortiza a medio plazo
- Utilice los electrodomesticos preferentemente de noche como allí la demanda energetica es más baja
- Apague los aparatos que quedan conectados permanente a la red
- No encienda los aparatos eléctricos si no se necesitan en ese momento
- Evite “consumo fantasma“

# Electrodomésticos

## *Lavadora*

### Consejos:

- Lave en frío y baja temperatura
- Llene la lavadora y emplee programas económicos
- Limpie periódicamente los filtros
- Limite el uso del prelavo
- Utilize la dosis de detergente que recomienda el fabricante



# Electrodomésticos

## *Lavavajillas*

### Consejos:

- Elíga un programa más económico
- Evite aclarar los platos antes de ponerlos en el lavavajillas
- Utilice detergentes ecológicos
- Utilice el lavavajillas a plena carga



# Electrodomésticos

## *Nevera*

### **Consejos:**

- La nevera debe ser situada en un sitio alejado de las fuentes de calor, con suficiente ventilación y con una distancia mínima de la pared
- Alimentos calientes deben enfriar antes de ponerlos en la nevera
- Evite mantener la puerta abierta mucho tiempo
- Descongele alimentos en el interior de la nevera





# Electrodomésticos

## *Ordenador*

### **Consejos:**

- Use funciones de gestión de energía de tu sistema operativo
- Apague el ordenador cuando no vaya a utilizarlo
- Apague el monitor durante ausencias cortas
- Evite el uso de protector de pantallas, algunos aumentan el consumo de energía
- Cierre las aplicaciones que no va a utilizar
- Imprima sólo el papel que es necesario
- Defragmente el disco duro periódicamente

# Electrodomésticos

## *Ordenador*

### **Consejos:**

- Mantenga el disco duro limpio e ordenado
- Configure el apagado automático del monitor tras un tiempo determinado de inactividad



# Iluminación

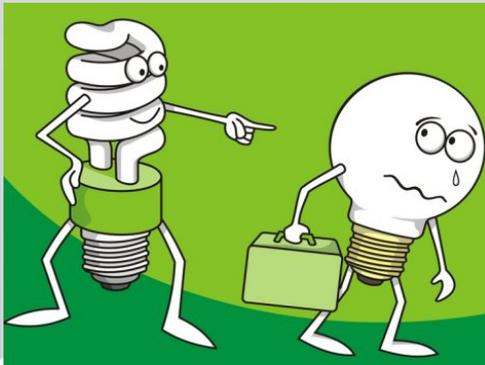
Nuestro hogar por lo general gasta cerca de un 20% de energía eléctrica en iluminación. Este gasto se puede disminuir visiblemente si actuamos de manera inteligente y a conciencia para que además de ahorrar energía y la cuenta de la luz, contribuyamos a nuestro planeta.



# Iluminación

## Consejos:

- Aproveche la luz del día
- Apague las luces en salir a la habitación
- Sustituya las bombillas “normales” por las de bajo consumo o mejor por LEDs
- Mantenga limpias las bombillas
- Utilice luces próximas para trabajos como leer, estudiar, etc y elimine luces indirectas que suponen gran consumo





# Transporte

El transporte supone alrededor del 40% del consumo energético final y emite a la atmósfera en torno al 26% de las emisiones de CO<sub>2</sub> equivalentes que se producen en España contribuyendo así al cambio climático y a otros problemas ambientales como la contaminación atmosférica.

Cada vez utilizamos más el coche y en la mayoría de los casos para hacer trayectos de menos de 3 kilómetros. Esto provoca graves problemas de la contaminación ambiental y una gran dependencia de los derivados del petróleo. Por cada litro de gasolina consumido se emiten 2,35 kg de CO<sub>2</sub> a la atmósfera.

# Transporte

## Consejos:

- Utilice el transporte público si puede
- Comparta el vehiculo con otros compañeros del trabajo
- No utilice el coche para pequeños desplazamientos, camine o coga la bicicleta, eso también le mantendra en forma





# Reciclaje

Reciclar es un proceso simple que nos puede ayudar a resolver muchos problemas creados por nuestra forma de vida moderna.

Se pueden salvar muchas cantidades de recursos naturales si en los procesos de producción se utilizan materiales reciclados. La utilización de productos reciclados disminuye el consumo de energía.

Reciclar es una de las actividades cotidianas más sencillas que podemos llevar al cabo. Tanto que puede practicarlo cualquier miembro de la familia incluso los más pequeños.



# Reciclaje

## Consejos:

- Separe sus desechos
- Use pilas recargables
- Reuse bolsas para el mandado
- Vacie bien los envases antes de tirarlos y aplástelos para que ocupen menos espacio en el contenedor
- Reuse envases de plástico como tupers
- Vende cosas que no use más en mercadillos o en internet (p.e. ebay)
- Done ropa, muebles, juguetes, libros, etc que no use a organizaciones o establecimientos que los puedan necesitar
- Enseñe a sus niños como reciclar
- Compre productos reciclados (p.e. papel reciclado)

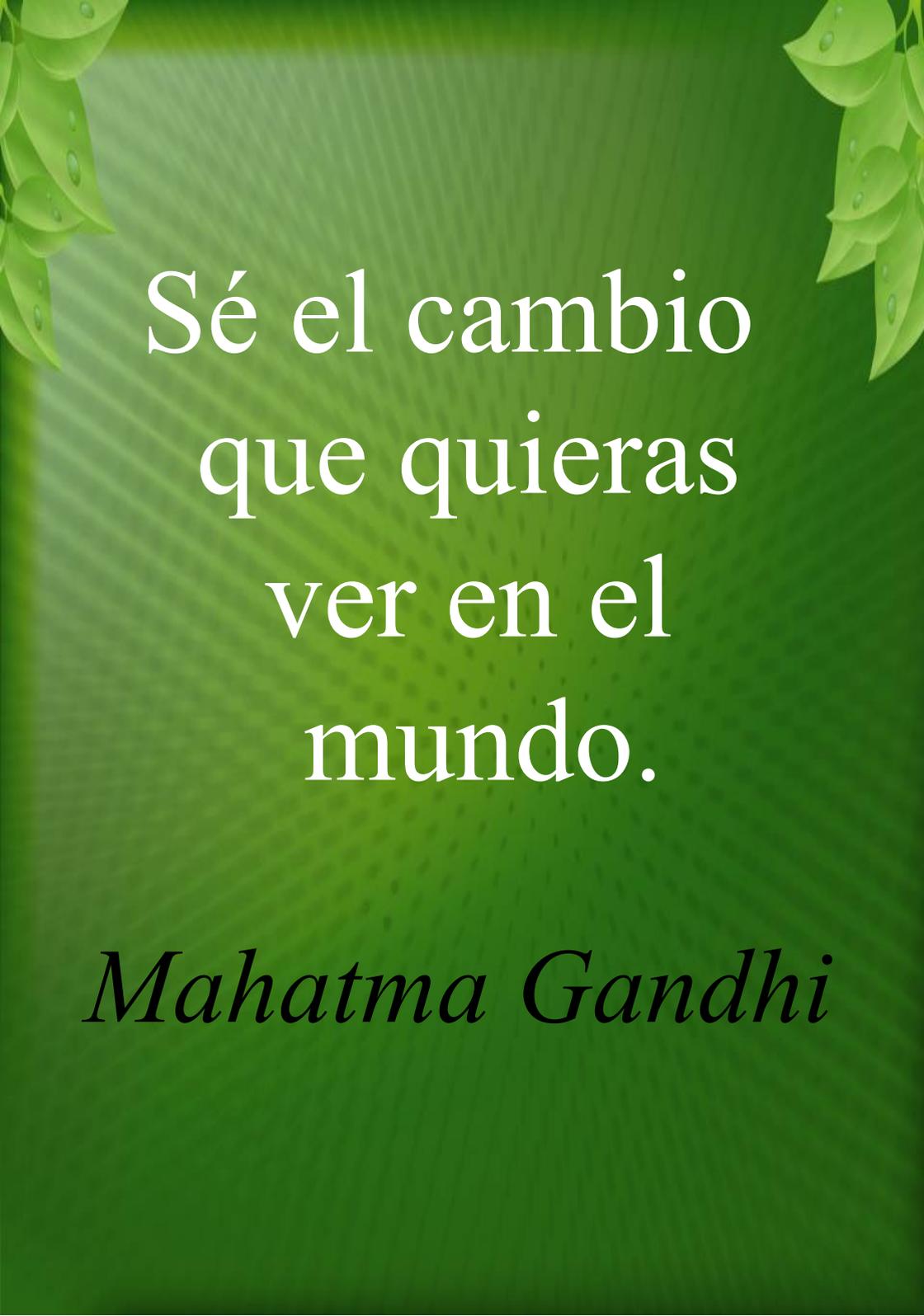
# Reciclaje

## Consejos:

- Recicle sus aparatos electricos
- Reutilize materiales para hacer talleres con sus niños, para crear decoraciones para la casa, etc. Sea



This project has been funded with support from the European Commission. This guide reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

The background is a vibrant green with a subtle pattern of light rays emanating from the center. In the top corners, there are clusters of green leaves with small, clear water droplets on them.

Sé el cambio  
que quieras  
ver en el  
mundo.

*Mahatma Gandhi*