



PROTOCOLO HOGAR

Me comprometo a hacer y divulgar las acciones que aquí se recomiendan. Me comprometo a hablar a mi entorno de su importancia. Todos ganamos con la protección de la naturaleza y la lucha contra el cambio climático. La calidad de vida del futuro depende de lo que hagamos ahora.

Ahorra electricidad.

- Cambia a bombillas de bajo consumo: gastan un 80% menos que las tradicionales y duran ocho veces más.
- Elige un electrodoméstico A++, compara entre marcas, puede haber hasta un 80% de diferencia. Elige el que consuma menos agua.
- Elige el frigorífico que sea del tamaño que realmente necesitas y de tecnología Greenfreeze que lleve el código R-600^a.
- Carga al completo el tambor de la lavadora y siempre que puedas lava en frío, el 85% de la energía se destina a calentar el agua.
- Cuelga la ropa en tendederos en vez de usar secadoras.
- Apaga las luces y los electrodomésticos cuando no los uses. Recuerda que el piloto rojo encendido también consume energía.
- Opta por la cocina/horno de gas mejor que la eléctrica, elige mejor encimeras vitrocerámicas de gas. De las vitrocerámicas eléctricas, mejor las de inducción, calientan al doble de velocidad y ahorran más de la mitad de la energía.
- Regula la temperatura del aire acondicionado a niveles saludables para todos.
- Aísla las paredes de tu hogar para evitar pérdidas de calor y refrigeración. Instala doble ventana o cristal doble.
- Los mejores sistemas de calefacción son, por este orden: solar térmica, biogás, biomasa (briquetas, pellets o leña), gas butano, propano y gas natural.
- Desde 2003 todos tenemos derecho a elegir la compañía eléctrica y exigir información completa acerca de qué fuentes de energía utiliza, así como sus emisiones de CO₂ y generación de residuos radiactivos o peligrosos.
- Al construir una nueva vivienda ten en cuenta los criterios bioclimáticos (diseño de los elementos constructivos y su disposición para aprovechar al máximo la radiación solar).
- Instala paneles solares fotovoltaicos para producir electricidad.

Ahorra agua.

- Dúchate en vez de bañarte. Evita dejar el grifo abierto cuando no lo utilices. Instala difusores de agua en los grifos.
- Arregla lo antes posible los goteos de grifos y cisternas rotas. Asegúrate de que éstas tienen la función de doble depósito y/o introduce botellas llenas de agua para reducir su capacidad.
- Regula la temperatura del calentador del agua caliente, más de 60° C suelen ser innecesarios. Si puedes sustituye el calentador eléctrico por un colector solar térmico.
- Si puedes, instala un sistema de reutilización de aguas grises, las procedentes de duchas, lavadoras y lavabos que pueden reducir el gasto hasta un 45%. Evita tirar por los desagües nada que no sea agua, los aceites y otros residuos, contaminan nuestros ríos y dificultan el trabajo de las depuradoras.
- Si lavas el coche con un cubo de agua consumes 60 litros de agua, frente a los 500 que supone lavarlo con manguera.
- Al descongelar los alimentos evita hacerlo bajo el grifo. Sácalos del congelador el día anterior y colócalos en la nevera.

Lleva una alimentación sostenible.

- Rechaza los alimentos transgénicos, no está probado que sean seguros para la salud, provocan la deforestación y suponen un riesgo para la biodiversidad. El maíz es el alimento transgénico más plantado en España, más de 80.000 hectáreas.
- Come menos carne, leche o huevos, cada kilo de carne supone 50 kilos de gases a la atmósfera. El exceso en su consumo, además de crear problemas de salud, contribuye a la deforestación y al cambio climático. Además, el tratamiento dado a los animales es una vergüenza moral.
- Reduce el consumo de pescado, hay graves problemas de sobreexplotación, los principales caladeros están bajo mínimos, lo que provoca cambios en la composición de los océanos. Rechaza los inmaduros. Consume pescado procedente de zonas cercanas. Infórmate de los que están en peligro de extinción.
- Consume frutas y verduras de temporada y elige agricultura y ganadería ecológica. Tienen menor coste ambiental y sanitario, son de máxima calidad al no estar contaminados por productos químicos ni por transgénicos, no demandan grandes cantidades de agua ni utilizan fertilizantes y pesticidas que contaminan el suelo y el agua.
- Elige alimentos sin aditivos químicos. Son perjudiciales para tu salud y contaminan el entorno.

Y lo más importante: podemos ser más activos y concienciados, estar informados y reclamar a las instituciones más acciones por el medio ambiente, como la instalación de más puntos limpios, más contenedores de reciclaje, carriles bici, leyes proteccionistas, etc.

En nombre del planeta y de sus futuros habitantes, gracias.