

El 10 del 10 de 2010 es el Día de Acción Global contra el cambio climático

¡Pon en marcha estos 10 trucos para salvar el clima!

1) Sé una persona con clase... A

Utiliza electrodomésticos y productos de alta eficiencia energética (clase A) y pon fin al derroche de energía que ocasiona el “modo reposo”.

- Cambia los electrodomésticos por los de clase A al ritmo que puedas y recuerda que el ahorro en el consumo de energía se notará también en tu bolsillo.
- No dejes los electrodomésticos o aparatos eléctricos en modo reposo (“stand by”) porque siguen consumiendo energía. Acuérdate siempre de desenchufarlos o de tenerlos conectados a enchufes con interruptor de uso.
- Coloca los electrodomésticos a conciencia, evitando, por ejemplo, que la nevera esté en lugares cálidos o cerca de fuentes de calor, racionaliza su uso y realiza el mantenimiento adecuado.
- Mantén las rejillas de ventilación siempre limpias y no tengas las puertas del horno o de la nevera abiertas en exceso, para que no se escape el calor y el frío.
- Tiende la ropa para secarla siempre que puedas en lugar de utilizar la secadora y ahorrarás más de 100 kw/h y 100 kilos de CO₂ por persona al año.
- Olvídate de los electrodomésticos a pilas porque consumen más energía que los conectados a la red... y si no puedes, házte con un cargador de pilas.
- Recarga todo lo que puedas con energía solar. En el mercado ya hay multitud de cargadores solares a tu disposición.

2) Haz que el derroche de luz brille por su ausencia

Si utilizas la luz artificial sólo cuando la necesitas y cambias tus bombillas por las de bajo consumo, tu ahorro energético va a ser espectacular.

- Usa bombillas fluorescentes compactas (CFL) que recortan el consumo energético hasta un 80%.
- No te dejes las luces encendidas. Existen interruptores y bombillas con sensores de presencia que se encienden o apagan automáticamente.

→ GreenTV: <http://greenpeaceblong.wordpress.com/2009/11/26/ecomania-%c2%a1cambia-tu-bombilla-%c2%a1cambia-tu-paradigma/>

3) No te calientes más de la cuenta

Mantén una temperatura media razonable y constante (unos 20°C), porque con cada grado que evites de calefacción o de aire acondicionado estarás ahorrando hasta un

6% de consumo energético.

- Utiliza cuando puedas ventiladores de techo en lugar de aire acondicionado y controla la temperatura durante el día cerrando las ventanas e impidiendo con toldos persianas que entre el sol.
- Utiliza en casa la ropa adecuada a cada estación.
- Instala termostatos programables para regular automáticamente la temperatura de la habitación y no dejes la calefacción encendida cuando no estés en casa durante un largo periodo de tiempo.
- Mejora el aislamiento de ventanas, techos, paredes y suelos. Con una vivienda bien aislada gastarás un 80% menos de energía en refrigeración.
- Ventila las habitaciones rápidamente, 10 minutos es suficiente para renovar el aire y no alejarse excesivamente de la temperatura de confort.

4) No hagas aguas

No derroches agua en tu higiene personal ni en las tareas cotidianas y modera la temperatura del lavavajillas o la lavadora cuando puedas.

- Elige la ducha en lugar del baño y no derroches agua. Cantar en la ducha te alegrará el día y si escoges una melodía corta puede ayudarte a que la ducha dure menos.
- Apaga el grifo mientras te enjabonas o te lavas los dientes.
- Instala un economizador de agua en la ducha y el retrete.
- Apuesta por los colectores solares para calentar el agua, ahorrarás, como mínimo, el 60% de la energía que utilizabas para obtener agua caliente.
- Reduce hasta el 80% de la energía que utilizabas en la colada en el lavavajillas lavando, siempre que puedas, en frío, sin prelavado y con la carga completa.

Exposición de Aguas: <http://www.greenpeace.org/espana/getinvolved/educacion-ambiental/exposiciones-2/exposicion-sobre-el-agua>

5) Cuece mientras te enriqueces

Adoptar algunos pequeños trucos en la cocina te puede hacer ahorrar un montón de emisiones y de dinero a final de mes.

- Apuesta por la cocina casera siempre que puedas ya que sus procesos son más eficientes que los que envuelven a la comida rápida y los congelados.
- Tapa las cacerolas para acelerar la cocción, no derroches agua y usa, cuando puedas, la olla a presión.
- Decántate por la cocina de gas, si puedes, y sino por la vitrocerámica de inducción y, en este caso, no olvides apagar el fuego un poco antes de acabar el guiso para aprovechar todo el calor.
- Utiliza el microondas para calentar comida antes que el horno o, en caso

contrario, evita precalentar.

6) Pónte a dieta... mediterránea

Vives en un país privilegiado con una gran variedad de verduras y legumbres que pueden ser la base perfecta para menús variados, sabrosos y equilibrados sin necesidad de que el consumo de carne o de productos importados sea excesivo.

- Adquiere productos locales y de temporada y convierte el consumo de productos importados en una excepción.
- Reduce un poco el consumo de carne. Además de ser una recomendación de la FAO para mantenerte sano es importante para el clima ya que la ganadería es responsable de alrededor del 18% del total de emisiones de gases de efecto invernadero.
- Decídete a probar los alimentos ecológicos que se cultivan sin pesticidas ni fertilizantes artificiales. En estos casos se evita el transporte de piensos desde otros países y los métodos cíclicos de producción agrícola y ganadera provocan menos emisiones.

7) Apuesta por el equipo local

La mayor parte de las emisiones asociadas al consumo proceden de la importación de productos extranjeros y de la compra de productos baratos de vida útil muy limitada que se convierten enseguida en un residuo que hay que gestionar.

- Apuesta por productos elaborados cerca de donde vives.
- Decídete por el producto de calidad que, pese a ser un poco más caro, dura mucho más que el barato y al final representa un ahorro.
- No pierdas la costumbre de reparar, cuando se pueda, los productos que se estropean porque así reduces las emisiones derivadas de la elaboración de un nuevo producto y evitas generar un residuo nuevo cuyo transporte y proceso de gestión va a producir, más emisiones.

8) Muévete con gracia

Si intentas utilizar un poco más el transporte público el clima y tu bolsillo te lo agradecerán y si además haces algunos de tus desplazamientos a pie o en bici mejorarás tu salud y estarás de mejor humor.

- Aprovecha cualquier oportunidad para usar la bici en tus desplazamientos cotidianos. Si puedes, ve al trabajo en bicicleta o andando y reducirás a la mitad tus emisiones anuales de CO₂ mientras te pones en forma.
- Si no tienes más remedio que ir en coche al trabajo o al colegio, propón a tus colegas compartir, si es posible, el mismo vehículo o realizar un plan de movilidad sostenible en tu centro educativo o en tu lugar de trabajo.

- Utiliza el transporte público antes que el coche. Los autobuses y los sistemas ferroviarios son tres veces más eficientes que los vehículos privados
- Vuela sólo cuando realmente lo necesites porque el tráfico aéreo es el más contaminante de todos. Si el viaje es por trabajo, intenta utilizar más, cuando sea posible, el teléfono y la videoconferencia y si es por placer asegúrate de que no existe una ruta alternativa con otro medio de transporte.
- Reduce el tamaño de tu coche porque a menor volumen menor consumo y menores emisiones. ¡Ya hay vehículos en el mercado que consumen menos de 4 litros a los 100 km!

9) No te pases tres pueblos

No asimiles vacaciones a un vuelo transoceánico o un crucero porque existen un sinfín de planes más accesibles que son igualmente apetecibles. Seguro que vives cerca de parajes espectaculares que no conoces así que... ¡no te olvides de descubrir la belleza local!

GreenTV: <http://greenpeaceblong.wordpress.com/2009/07/01/ecomania-viaja-con-cabeza-claves-para-un-turismo-responsable/>

10) ¡Ayúdanos a difundir estos trucos!

Para más información...

<http://www.greenpeace.org/espana/r-evoluci-n-renovable/que-puedes-hacer-t>