



AYUNTAMIENTO DE SAN AGUSTÍN DEL GUADALIX
CONCEJALÍA DE MEDIO AMBIENTE

¿QUÉ PUEDES HACER TÚ POR EL MEDIO AMBIENTE?

Consejos para el ahorro de agua en el hogar.

- 1.- Coloca dos botellas llenas dentro de la cisterna y ahorrarás de 2 a 4 litros cada vez que la uses. No emplees el inodoro como papelera.
- 2.- Cierra el grifo al lavarte los dientes o afeitarte, puedes ahorrar hasta 10 l.
- 3.- Dúchate en vez de bañarte, ahorrarás 150 l.
- 4.- Arregla con urgencia las averías de grifos y cañerías. Un grifo que gotea pierde 30 l. diarios.
- 5.- Riega al anochecer para evitar pérdidas por evaporación ¡las plantas te lo agradecerán!
- 6.- Llena la lavadora y el lavavajillas, es donde más agua se gasta. El agua del segundo aclarado puedes emplearla para regar tus plantas.
- 7.- No abuses de la lejía, rompe el equilibrio bacteriano de las depuradoras dificultando su trabajo. Utiliza detergentes ecológicos, sin fosfatos.
- 8.- Escoge plantas autóctonas para tu jardín y tiestos, consumen menos agua y dan mucho menos trabajo que las plantas exóticas, además atraen a mariposas y no exigen el uso de productos químicos para su mantenimiento.
- 9.- Coloca difusores y demás mecanismos de ahorro en los grifos, aprovecharás mejor el agua reduciendo su consumo.

Consejos para el ahorro de energía en el hogar.

La energía es un bien escaso, apreciable y conservable. La generación de energía va asociada a grandes impactos ambientales (generación de gases de efecto invernadero en las centrales térmicas, grandes obras de infraestructura en las centrales hidroeléctricas). En nuestras manos está hacer un uso responsable de la energía. A continuación te presentamos algunos consejos para el ahorro de energía en el hogar que te permitirá mejorar nuestro medio ambiente, además de suponerte un ahorro en las facturas.

En toda la casa:

- 1.- Instala difusores o interruptores bidireccionales.
- 2.- Aprovecha la luz natural y usa bombillas de bajo consumo.
- 3.- Mantén desenchufados de la corriente aquellos aparatos que no necesiten estar conectados continuamente, para evitar consumos fantasmas.
- 4.- Usa ventiladores en lugar de aire acondicionado para refrescar el ambiente en verano.
- 5.- Procura aislar bien techo y ventanas para evitar pérdidas de calor en invierno y exceso de calor en verano.



AYUNTAMIENTO DE SAN AGUSTÍN DEL GUADALIX

CONCEJALÍA DE MEDIO AMBIENTE

6.- Evita el pavimentado o el hormigón delante de las ventanas para reducir el calor que reflejan hacia la casa.

7.- Usa temporizadores de pulsador o sensores de luz. Son ideales para escaleras y garajes.

En la cocina:

1.- Elige siempre electrodomésticos con la mejor calificación energética (A o B).

2.- Frigorífico: Mantén la puerta siempre herméticamente cerrada. Ajusta la temperatura de la nevera a unos 5 °C y la del congelador a unos -18°C. Nunca introduces alimentos calientes. Asegúrate de que queda suficiente espacio alrededor del frigorífico para dejar salir el aire caliente.

2.-Cocinando: No abras la puerta del horno cuando lo estés utilizando. Usa cacerolas y sartenes adecuadas al tamaño de los quemadores. Utiliza el calor que todavía hay en la placa para los últimos minutos de cocción.

4.-Lavavajillas: Enjuaga los platos con agua fría. Utilízalo a plena carga. Usa las modalidades de ahorro del lavavajillas.

5.- Sistemas de agua caliente: Si te vas a ausentar unos días apaga el calentador de agua caliente. Usa aislamientos adecuados para no perder calor en tuberías, acumuladores o depósitos. Usa válvulas mezcladoras a la salida del termo para mantener el agua de salida a la temperatura adecuada.

En los dormitorios y el salón:

1.- En verano mantén las ventanas y las cortinas cerradas durante el día y ábrelas por la noche.

2.- Fija la temperatura del aire acondicionado entre los 24 °C y los 27°C y la de la bomba de calor entre los 18°C y los 22°C. Limpia los filtros de estos aparatos siguiendo las indicaciones del fabricante.

3.- No cubras los radiadores para facilitar la propagación del calor por la habitación.

4.- Utiliza sábanas o un edredón para cubrir la cama todo el tiempo.

5.- Utiliza la manta eléctrica sólo como calentador, apágala y sustitúyela por una manta normal cuando te vayas a dormir.

6.- En invierno bastan 10 minutos para ventilar las habitaciones.

7.- Usa iluminación de trabajo, como la de sobremesa, en vez de iluminar toda la habitación cuando sea innecesario.

En los cuartos de baño y el cuarto de la plancha:

1.- Lavado y secado de la ropa: usa el programa de la lavadora de lavado en agua fría. Usa siempre la lavadora a carga completa, sin llegar a sobrecargarla. Evita el uso de la secadora. Al comprar la lavadora



AYUNTAMIENTO DE SAN AGUSTÍN DEL GUADALIX

CONCEJALÍA DE MEDIO AMBIENTE

comprueba el etiquetado energético. Un buen programa de centrifugado puede evitar el uso de la secadora.

2.- Planchado de la ropa: Plancha primero las prendas que requieran menor temperatura de planchado. Apaga la plancha si vas a interrumpir la tarea.

3.- Baño: Usa una alcachofa de baño de buena calidad y de flujo reducido. Usa el secador de pelo con la opción de menos calor. Dúchate en lugar de bañarte, estarás además ahorrando agua.

La Xerojardinería.

La idea principal en este tipo de jardines es hacer un uso racional del agua de riego, evitando en todo momento el despilfarro, en especial en climas como el Mediterráneo o Subdesértico, donde es un bien escaso. Las bases de la Xerojardinería se podrían resumir en.

1. Planificación y diseño adecuado.
2. Estudio del suelo.
3. Selección de especies vegetales autóctonas.
4. Reducción de las zonas de césped.
5. Instalación de sistemas de riego eficientes.
6. Protección del suelo mediante mulching.
7. Mantenimiento adecuado.