

El cambio climático empieza en casa

El manual del ciudadano verde

Aislar la casa, usar maderas certificadas, instalar grifos con difusores y bajar el consumo de papel reduce el impacto ambiental

MÁBEL GALAZ - Madrid - 25/03/2007 El País

Manuel enciende la luz de su mesilla al levantarse. La bombilla es de bajo consumo, gasta el 20% menos de energía que la tradicional y dura ocho veces más. Luego pone manualmente la televisión para ver las noticias. El aparato no está en stand by porque en esta situación también gasta. Medio dormido, Manuel se dirige a la cocina a prepararse el desayuno. La cocina de vitrocerámica es de gas. Si hubiera comprado una eléctrica, habría sido de inducción porque éstas calientan al doble de velocidad y ahorran más de la mitad de la energía.

Éstos son los primeros pasos que un ciudadano concienciado con el medio ambiente da cada mañana en una casa con los criterios ecológicos más exigentes, según un manual editado por Greenpeace. Otros grupos ecologistas y organizaciones oficiales también han editado manuales para fomentar el uso de las buenas prácticas en el hogar. Son consejos básicos que ayudan a reducir los impactos ambientales.

España, para cumplir sus compromisos en el ámbito del Protocolo de Kioto, tiene que rebajar drásticamente sus emisiones de gases de efecto invernadero.

ENERGÍA Bombillas fluorescentes

Se recomienda usar bombillas fluorescentes compactas, que consumen sólo el 20% de las tradicionales y duran más. Los tubos fluorescentes gastan poco en general; los que parpadean al principio de ser encendidos consumen más en el momento de encenderlos, por eso se recomienda no apagar con frecuencia la habitación en que estén instalados.

Al elegir un electrodoméstico hay que fijarse en el consumo energético: puede haber hasta un 80% de diferencia entre distintos aparatos.

A la hora de acondicionar una casa es muy importante aislar las paredes para evitar que se produzcan pérdidas de calor. También es efectivo instalar doble ventana o cristal doble. Hay que descartar la calefacción eléctrica. Los mejores sistemas son, por este orden, los basados en energía solar térmica, biogás, biomasa, gas butano, propano y gas natural.

Al construir una vivienda hay que tener en cuenta todos los criterios bioclimáticos y de arquitectura sostenible. Así como las normas del nuevo código técnico de la edificación.

AGUA Revisar las instalaciones

Según Naciones Unidas, 1.100 millones de personas carecen de las instalaciones necesarias para abastecerse de agua y 2.400 millones no tienen acceso a sistemas de saneamiento. Mientras, en otros lugares donde el agua está garantizada, se malgasta.

Los expertos aconsejan revisar las pérdidas de los grifos y goteos. Una gota por segundo puede llegar a suponer 20 litros al día de derroche.

Se recomienda instalar difusores en los grifos, con ellos se aumenta la presión y se necesita mucha menos agua para ducharse y fregar. Es mejor ducharse que bañarse. Un baño supone un consumo de 100 litros, una ducha de 30.

Hay que evitar dejar el grifo abierto cuando no se está utilizando y no tirar por el desagüe nada que no sea agua. Los restos orgánicos, como los aceites y otros residuos, contaminan los ríos y dificultan el trabajo de las depuradoras.

Al descongelar los alimentos no se deben colocar bajo el grifo.

Si se lava el coche con un cubo de agua se estima que se consumen 60 litros de agua, frente a los 500 que se gastan utilizando una manguera.

SUSTANCIAS TÓXICAS Evitar el PVC

Hay que evitar el PVC ya que contiene cloro y otras sustancias tóxicas. Se puede encontrar en suelos, cortinas de baño, tuberías y marcos de ventanas, y también en juguetes infantiles.

Hay que rechazar los productos de limpieza que contengan cloro, como por ejemplo la lejía y los detergentes con fosfatos. No hay que usar pinturas con disolventes orgánicos. Son mejores las pinturas y barnices al agua.

En los artículos para el cuidado personal hay que tener en cuenta que muchos champús, perfumes y cosméticos contienen sustancias peligrosas. Las plantas aromáticas son una buena alternativa a los ambientadores químicos del baño.

RESIDUOS Productos de vida larga

Antes de comprar un producto hay que pensar si es necesario. Son más ecológicos los que tienen vida larga. Mejor las servilletas y pañuelos de tela que los de papel. Hay que evitar el papel de aluminio y el de plástico.

Es necesario realizar una separación selectiva de los residuos para facilitar las tareas de reciclaje.

MADERA Y DERIVADOS Bosques certificados

El Forest Stewardship Council (FSC) es un organismo internacional que certifica que los bosques se gestionan respetando el medio ambiente y los derechos humanos. Está integrado por asociaciones ecologistas, industrias de la madera, organizaciones indígenas e instituciones de certificación. Si se va a comprar un mueble o poner una madera en el suelo de la casa, es conveniente que lleve el certificado de este organismo. Es mejor que los muebles no estén tratados, barnizados o protegidos, con productos tóxicos.

El papel menos perjudicial para el medio ambiente es el que tenga en cuenta en su fabricación el origen de la fibra de su celulosa. Son aconsejables las fibras procedentes de residuos agrícolas y cultivos madereros.

Al usar el papel hay que hacerlo por las dos caras. No se debe olvidar llevar el papel y el cartón a un contenedor de reciclaje. Y prescindir de envoltorios innecesarios.

El **Protocolo de Kioto sobre el cambio climático** es un acuerdo internacional que tiene por objetivo reducir las emisiones de seis gases provocadores del calentamiento global