

Decálogo de desarrollo sostenible: desde casa

Gestos simples y sencillos pueden ahorrarte mucho dinero y, además, con ellos puedes contribuir a preservar la Naturaleza. Pon en práctica este decálogo en tu propio domicilio.

1. El 40 por ciento de las fugas de calor se producen a través de puertas y ventanas. **Mejora el aislamiento térmico de tu vivienda**, ayudándote de cristales dobles, cinta aislante bajo las puertas, cortinas gruesas, persianas así como de alfombras y moquetas para conservar mejor la energía. Ten en cuenta que diez minutos son suficientes para renovar completamente el aire de una habitación, abre la ventana sólo el tiempo necesario.

2. El gas es más eficiente que la electricidad en los sistemas de calefacción, así mismo son más ventajosas las instalaciones colectivas antes que las individuales. Utiliza, en todos los casos, el termostato. Recuerda que para que una habitación esté confortable la temperatura no tiene por qué superar los 20°C. Si tu casa va a estar desocupada más de un día, cierra los radiadores que no precisas y apaga la calefacción. Recuerda que es suficiente que el termostato esté en 60°C para el agua caliente sanitaria, (temperaturas más altas pueden ocasionar un efecto de corrosión sobre las tuberías convencionales).

3. Infórmate sobre **la tarifa nocturna** de tu compañía eléctrica. Poner una de cada diez lavadoras y uno de cada diez lavavajillas en horario nocturno, puede suponer un interesante ahorro.

4. El aire acondicionado no siempre es necesario, ni aconsejable, pero hay que tener en cuenta que existen modelos que pueden llegar a consumir hasta un 50 por ciento menos de energía que otros, cuestión que habría que valorar a la hora de su adquisición. Tampoco olvides utilizar el **termostato**.

5. El agua es un recurso escaso debido a los ciclos de sequía que, periódicamente, padecemos. Quien más empeño debería poner en el ahorro de

agua son los que más la consumen (agricultura e industria), no obstante también el ciudadano puede contribuir a su conservación poniendo en práctica las recomendaciones que, en su momento, los organismos públicos nos sugieran. Como primera medida preventiva, **cierra bien los grifos o arréglalos si gotean**: 10 gotas de agua por minuto, pueden representar 2.000 litros de agua desperdiciados cada año.

6. Evita el uso de papel de aluminio, su obtención, a diferencia de otros metales, es muy costosa, por lo que es preferible sustituirlo por plástico o papel. Intenta reutilizar los productos o envases antes de tirarlos. Puedes convertir el envase de un detergente en una papelería, bolsas de plástico como bolsas de basura, papel usado para envolver o secar, latas de refrescos como portalápices, ...

7. Reduce el consumo de pilas conectando, siempre que sea posible, los aparatos a la red. La energía que producen las pilas es 450 veces más cara y su eliminación es una fuente de contaminación por su contenido en metales pesados.

8. Evitando las causas que dan lugar a la aparición y proliferación de insectos, podremos reducir, al mínimo, la utilización de los **insecticidas**. Ácaros y microorganismos pueden ser reducidos evitando la humedad y dejando que el sol penetre en las habitaciones.

9. Aunque para el mobiliario es preferible la madera antes que el plástico o el PVC, asegúrate de su procedencia y no compres muebles elaborados con maderas tropicales, así contribuirás a preservar zonas de alto valor ecológico. **Dona aquellos muebles de los que te quieras desprender** (hay organizaciones benéficas que los recogen) antes de depositarlos en la calle o de que terminen en un vertedero.

10. Siempre que sea posible, inclínate por el **uso de energías renovables**, como la energía solar, que cada vez están siendo más aceptadas en todo el mundo. Infórmate si en tu casa o comunidad se pueden instalar colectores para agua caliente y climatización. Este sistema, a medio plazo, es muy rentable y se pueden obtener subvenciones de la Administración para su instalación en zonas donde la climatología lo aconseje.