



# EL MANUAL DEL HOGAR VERDE



**pequeños gestos  
para un mundo más sostenible**

## **AGRADECEMOS LAS APORTACIONES DE**

**Esmeralda Castro Lorenzo**  
**José Francisco Medina Hernández**  
**Miguel Ángel Robayna Perdomo**  
MASTER DE INTERVENCIÓN SOCIAL Y COMUNITARIA DE LA UNIVERSIDAD DE LA LAGUNA

**Luis Domínguez Rodríguez**  
CENTRO INSULAR DE CALIDAD Y CONSUMO DEL CABILDO DE TENERIFE

**Isabel Farrujia de la Rosa**  
CONSEJO INSULAR DE AGUAS DEL CABILDO DE TENERIFE

**Mónica Alonso López**  
**Erika Pérez Guillén**  
AGENCIA INSULAR DE ENERGÍA DE TENERIFE

**Margarita Hernández García**  
INSTITUTO DE CALIDAD AGROALIMENTARIA DEL GOBIERNO DE CANARIAS

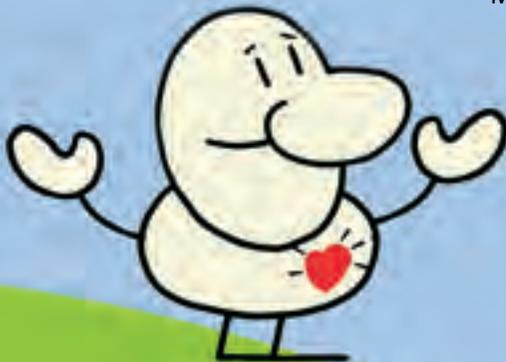
**Mario Garrido López**  
ERENA, PLANES INTEGRALES S.L.

**Mary Cabral**  
PATEA TUS MONTES SENDERISMO Y AVENTURA S.L.U.

**Teresa González Díaz**  
GABINETE DE ASESORAMIENTO E INVESTIGACIÓN AMBIENTAL S.L.

**Beatriz García Carvajal**  
BEJEQUE, MEDIO AMBIENTE Y DISEÑO S.L.L.

Y de todas las familias de Adeje, Candelaria, La Orotava y Santa Úrsula que han participado en la primera edición del Programa Hogares Verdes.





## EL MANUAL DEL HOGAR VERDE

**pequeños gestos  
para un mundo más sostenible**

**Edición:**

Unidad de Educación Ambiental.  
Área de Medio Ambiente.  
Cabildo de Tenerife.

**Idea textos y coordinación:**

Unidad de Educación Ambiental  
Blanca Martín Simón  
Mercedes Abdola Tabraue  
Sonia Darías Bautell  
Sonia Rodríguez Suárez

**Ilustraciones originales:**

Jvlivs

**Diseño gráfico, adaptación ilustraciones  
y maquetación:**

AEONIUM Comunicación y Educación  
para el Desarrollo Sostenible S.Coop.

**Colaboraciones:**

Departamento de Psicología Cognitiva, Social y  
Organizacional de la Facultad de Psicología de la  
Universidad de La Laguna.  
Ernesto Suárez Rodríguez  
Bernardo Hernández Ruíz

**Fotomecánica e impresión:**

Producciones Gráficas

**Depósito legal: TF**

Nuestro deseo es que esta publicación sea de utilidad en la vida cotidiana de cada familia y que su lectura sea fácil y agradable.

**¿Empezamos?**



# P Presentación

A simple line drawing of a cartoon character with a round head, a large nose, and a wide smile. The character is wearing a blue shirt and is pointing its right hand towards the word 'Presentación' in the title above.

En estos tiempos tan complejos, la sociedad mundial parece que al fin es consciente de la íntima relación entre los problemas socioeconómicos del Planeta y los graves problemas ambientales. Vivimos inmersos en un modelo socioeconómico basado en una explotación ilimitada de los recursos naturales, en una generación excesiva de residuos y una peligrosa contaminación del aire que respiramos, del suelo que nos sustenta y del agua que bebemos. Hemos primado los beneficios económicos, que favorecen a una minoría, restando interés al verdadero desarrollo y las mejoras sociales. Hemos pasado por alto el hambre, las guerras, la desertificación o la escasez de agua en muchos países. También hemos hecho caso omiso al problema del cambio climático o a la pérdida de biodiversidad. Pero ahora estamos observando al monstruo de cerca: el agua potable se resiente, no hay pescado suficiente en nuestros mares, nos morimos de calor, padecemos nuevas enfermedades, ... y nuestros bolsillos se vacían cada vez más...

Hemos empezado a entender que los recursos naturales son finitos y que es imprescindible mejorar las condiciones de vida en todo el Planeta, impulsando un desarrollo sostenible. Éste se fundamenta en la necesidad de un cambio de mentalidad y de forma de vida, basado en la promoción de valores sociales y medioambientales, que entraña un cambio en los comportamientos cotidianos.

No hay otro modo de conseguir esta transformación más que con la vía de la educación y la sensibilización ciudadana. Resulta de vital importancia realizar programas y actividades que informen, eduquen y sensibilicen a la sociedad en pro de este nuevo desarrollo, de un modelo más respetuoso y solidario con todos los seres que habitan la Tierra.

Muchos de los programas y actividades educativas desarrollados o promovidos en este departamento tienen como fin fomentar las buenas prácticas ambientales en el hogar o en nuestro lugar de trabajo, y así tomar conciencia de cómo nuestros numerosos y variados actos cotidianos tienen una repercusión directa en la calidad de nuestro planeta, e invariablemente, en nuestra propia salud y bienestar. Pero también cómo puede influir favorablemente en nuestra economía familiar.

El futuro del planeta, nuestro futuro, depende de nuestras acciones, tanto colectivas como individuales.

*Wladimiro Rodríguez Brito*

Consejero Insular de Medio Ambiente



# Introducción

*"Somos los ciudadanos de este país, de este planeta, los que debemos tomar ya la iniciativa sin esperar a que los dirigentes políticos y responsables económicos nos marquen el camino. Debemos hacerlo nosotros y ya, ahora, porque no hay más tiempo que perder. Definitivamente el reto es actuar". Informe Cambio Global España 2020's*



Estamos inmersos en una crisis económica y financiera, a nivel planetario, que está siendo la principal protagonista en todos los medios de comunicación del mundo y que, desgraciadamente, se ha colado en nuestras casas y, obviamente, en nuestros bolsillos. Resulta complejo y hasta inapropiado airear las profundas raíces de esta crisis, que no son otras que las desventajas del propio modelo socioeconómico por el que todos hemos apostado. Un modelo sin proyección de futuro, basado en el derroche y la sobreexplotación de los recursos, que engendra desigualdad e injusticia social.

Ahora nos suenan e inquietan términos y palabras como el Producto Interior Bruto, la Bolsa, el euríbor, la inflación, la deflación o las subidas y bajadas de intereses. Escuchamos, alarmados, las cifras de desempleo y las caídas en las ventas de vehículos y pisos. Afortunadamente, somos cada vez más las personas que reflexionamos sobre el sistema socioeconómico en el que estamos inmerso y que nos estamos damos cuenta de sus drásticas consecuencias: desigualdad, hambre, sequía, guerras, contaminación, agotamiento de recursos naturales, cambio climático... vislumbrando un futuro nada halagüeño. La crisis es económica, no hay duda, pero también es ecológica, política, cultural y social. Todo ello apunta a que debemos experimentar una transformación.

Hay que idear y apoyar un cambio de políticas, de hábitos y de comportamientos, individuales y colectivos, encaminados a un desarrollo basado en la utilización racional y solidaria de los recursos.

La implicación directa de la sociedad, individuo a individuo, es imprescindible. Queramos o no, todos somos causantes de los problemas sociales, económicos y ambientales que estamos padeciendo y, por tanto, somos todos los que debemos participar

para solucionarlos. Cada uno de nosotros, cada día que pasa, tiene muchas oportunidades al alcance para hacer cosas, para moverse, para actuar.

Hemos de lograr un cambio de mentalidad, y de filosofía de vida. Para ello, tenemos que llegar a la parte que piensa y comprende del ser humano, pero también a la que siente y a la que actúa. La Educación Ambiental es un buen motor para impulsar este camino. Una disciplina estratégica que persigue transmitir conocimientos y despertar la sensibilidad sobre los aspectos socioambientales, pero sobre todo, fomentar cambios en nuestras conductas para que sean más acordes con un consumo responsable y un desarrollo sostenible.

Bajo esta premisa, la Unidad de Educación Ambiental del Cabildo de Tenerife ha venido desarrollando diferentes actividades y programas de carácter educativo y participativo. Entre ellos, cabe destacar el programa Hogares Verdes, promovido por el Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino, y que se trabaja en red a nivel nacional. Hogares Verdes está dirigido a familias preocupadas por el impacto negativo que pueden tener sus decisiones y hábitos cotidianos sobre el medio ambiente y su fin es fomentar las buenas prácticas ambientales en el hogar. Uno de los materiales que se elaboró para este programa, es el manual que hoy tiene en sus manos.

En las siguientes páginas encontrará un breve acercamiento a las consecuencias ambientales que se derivan actualmente de nuestras decisiones, hábitos de consumo o de los comportamientos que adoptamos en el ámbito cotidiano, en el hogar.

El objetivo de este manual es informar, sensibilizar y servir de guía para que cada día, seamos más personas las que participemos y actuemos en pro de un desarrollo sostenible. Empezando por nuestro hogar y simplemente incorporando nuevos hábitos de comportamiento muy fáciles de poner en práctica.

Conseguiremos ahorrar agua, energía y materias primas o reducir la contaminación. En definitiva, mejorar nuestra calidad de vida, la del Planeta en el que vivimos y ¡la economía familiar!

*Unidad de Educación Ambiental  
CABILDO DE TENERIFE*



ir a la  
página

**11**



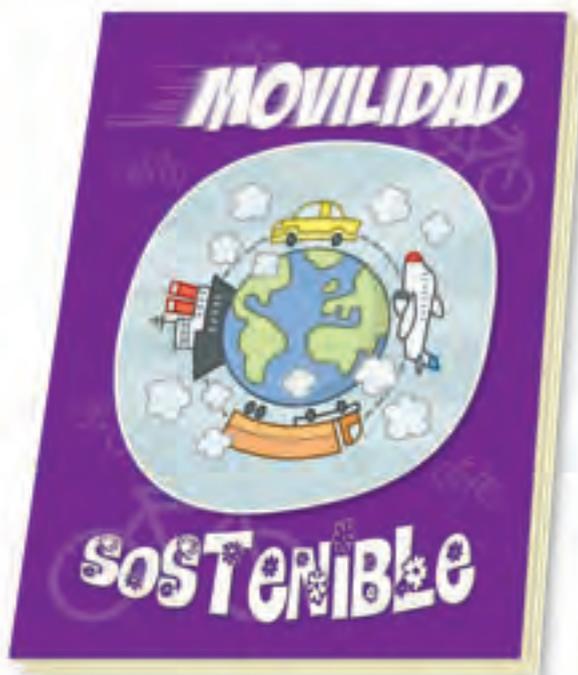
ir a la  
página

**39**





ir a la  
página  
**59**



ir a la  
página  
**87**







La energía



En este manual encontrarás:

- Información relevante sobre:
- Las consecuencias ambientales del uso de la energía.
- La energía en Canarias.
- El consumo de energía en el hogar.

● Consejos sobre como podemos disminuir nuestro consumo energético, y consecuentemente nuestra factura:

- Piensa en aislar tu vivienda antes que en calentarla o enfriarla.
- Haz un uso adecuado de la calefacción y del aire acondicionado.

● Al adquirir electrodomésticos ten en cuenta la eficiencia energética.  
A la larga ahorrarás dinero.

- Haz un uso adecuado de tus electrodomésticos.

● Opta por una iluminación que consuma menos.

- Ahorra agua.

● Instala placas solares térmicas para obtener agua caliente.

**¡¡¡ Ahorrar energía es posible !!!**

# Consecuencias ambientales del uso de la **ENERGÍA**

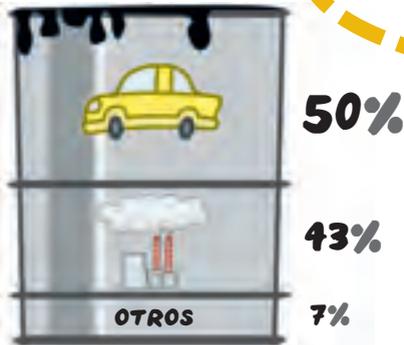
Hoy en día no podemos imaginar nuestra vida cotidiana sin la nevera, la lavadora, la cocina, el horno, la televisión, los equipos de música, el ordenador, la luz artificial, la calefacción... ¡Tantos aparatos que funcionan simplemente con enchufarlos a la red y apretar un botón! Su uso nos proporciona infinitas comodidades y ahorra trabajo. Pero, para que todos ellos funcionen, necesitan energía a un alto coste ambiental.

El aumento de la temperatura media del planeta, el incremento del número de huracanes, de lluvias torrenciales o de olas de calor, así como el **DESHELO** de los polos y el peligro que todo ello conlleva para la vida en La Tierra; es hoy una realidad que no podemos obviar y que es reflejo del cambio climático al que estamos sometiendo a nuestro planeta. Esta situación está producida principalmente por el



aumento del CO<sub>2</sub> en la atmósfera, gas originado por la combustión de los combustibles fósiles utilizados en el transporte, la industria y para la producción de energía.

**La energía que usamos en Canarias...**  
**¿de dónde procede?**



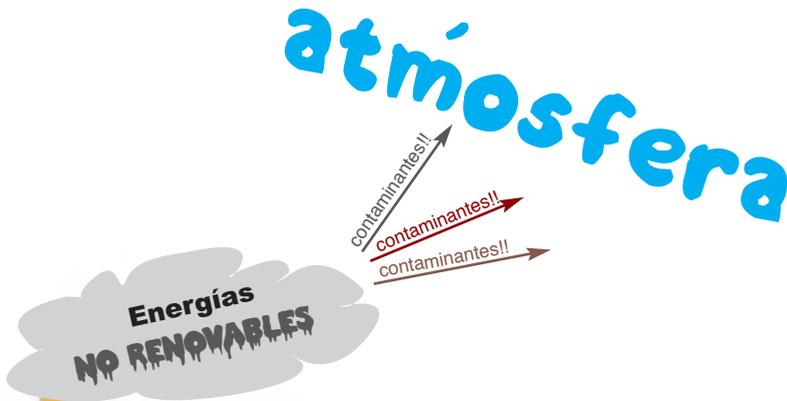
Del petróleo que llega a nuestras islas, un 50% se emplea en el transporte, un 43% en generación de electricidad y el 7% en otros consumos (procesos de industrias, autoconsumo de la refinería, etc.)

La energía que consumimos en forma de electricidad en nuestros hogares, industrias, centros de trabajo o estudios..., proviene en un 96% de la **quemada** de derivados del **PETRÓLEO** (diesel, fuel oil, gasoil) que llegan a nuestro archipiélago en barcos petroleros y luego se procesa en las centrales térmicas de las Caletillas y de Granadilla.

El **PETRÓLEO**, junto con el *gas* y el **CARBÓN**, son combustibles fósiles que se han formado por el almacenamiento y la descomposición de organismos vivos a lo largo de millones de años. Constituyen una fuente de energía no renovable, porque sus reservas son limitadas y se agotarán con el

uso. Además, su quema libera a la atmósfera  $\text{CO}_2$ , gas que contribuye al calentamiento de la atmósfera al incrementar el proceso natural conocido como “**efecto invernadero**” y en consecuencia, y a juicio de la gran mayoría de los científicos, a producir el Cambio Climático que se está detectando a nivel global.

Frente al uso de las energías **NO RENOVABLES** (combustibles fósiles y nuclear) se encuentran las **renovables**, que se obtiene de fuentes naturales consideradas inagotables por la inmensa cantidad de energía que contienen o porque son capaces de regenerarse por medios naturales a escala humana. La mayoría de las energías renovables son además limpias, al no emitir contaminantes a la atmósfera.



Aunque Canarias, por su posición geográfica y sus características climáticas, constituye un enclave privilegiado para la utilización del sol y del viento como fuentes de energía, en la actualidad sólo el 4% de la producción eléctrica del archipiélago proviene de fuentes renovables (eólica, solar fotovoltaica y mini hidráulica)

En Tenerife existen varios "parques eólicos" situados en su mayoría en el sur, algunos "parques fotovoltaicos" vinculados al Instituto Tecnológico y de Energías Renovables (ITER) y cada vez hay más empresas y particulares que instalan placas solares fotovoltaicas cuya producción energética se integra a la red general. Los parques eólicos y fotovoltaicos de ITER evitaron la emisión de 6.873 toneladas de CO<sub>2</sub> a la atmósfera durante el primer trimestre de 2008 y cubrieron el abastecimiento de energía de 14.650 personas.

### Energías renovables limpias

- Solar (térmica, fotovoltaica y termoeléctrica)  
Fuente: El Sol
- Eólica. Fuente: El viento
- Hidráulica. Fuentes: ríos y corrientes de agua dulce
- Mareomotriz. Fuente: mares y océanos.
- Geotérmica. Fuente: calor de la Tierra.



### Energías renovables contaminantes de la atmósfera (emiten CO<sub>2</sub>):

- Materia orgánica o biomasa, que se pueden usar directamente como combustible.
- Residuos sólidos urbanos.



# ¿cuánta energía consumimos en casa?

Los hogares  
son los responsables del

## **30% DE CONSUMO ELÉCTRICO**

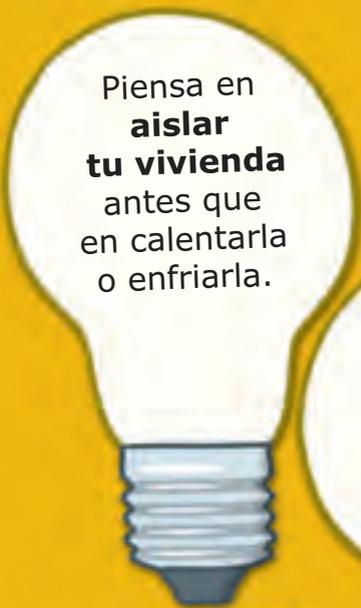
en las islas. El mayor gasto de energía se emplea en los sistemas de climatización (22%) le sigue el de la vitrocerámica (16%) y el de la secadora (12%), aunque el gasto en conjunto de todos los electrodomésticos es del 57%. La iluminación supone el 11% del gasto y la producción de agua caliente el 9%.



Elemento de consumo	Consumo <b>con</b> climatización	Consumo <b>sin</b> climatización
 Climatización	<b>22%</b>	<b>---</b>
 Vitrocerámica	<b>16%</b>	<b>20%</b>
 Secadora	<b>12%</b>	<b>15%</b>
 Frigorífico Congelador	<b>11%</b>	<b>13%</b>
 Pequeños electrodomésticos	<b>6%</b>	<b>8%</b>
 Televisión	<b>4%</b>	<b>5%</b>
 horno microondas	<b>3%</b>	<b>4%</b>
 Lavadora	<b>2%</b>	<b>3%</b>
 Ordenador	<b>1%</b>	<b>2%</b>
 Lavavajillas	<b>1%</b>	<b>2%</b>
 Entretenimiento	<b>1%</b>	<b>2%</b>
 Iluminación	<b>11%</b>	<b>14%</b>
 Agua caliente (electricidad)	<b>9%</b>	<b>11%</b>
 Bombeo	<b>1%</b>	<b>1%</b>

Fuente: Guía de ahorro y eficiencia energética en Canarias, Instituto Tecnológico de Canarias

# CONSEJOS PARA DISMINUIR EL CONSUMO DE ENERGÍA



Piensa en **aislar tu vivienda** antes que en calentarla o enfriarla.



Haz un uso adecuado de la **calefacción** y del **aire acondicionado**.



Al **adquirir electrodomésticos** ten en cuenta la eficiencia energética. A la larga ahorrarás dinero.



Ahorra **agua**.



Opta por una **iluminación** que consuma menos.



Utiliza los **electrodomésticos** de forma adecuada.



Instala **placas solares térmicas** para obtener agua caliente.



## Piensa en aislar tu vivienda antes que en

**calentarla** o **ENFRIARLA**

- Cuando haga **frío**, no mantengas abiertas las puertas ni las ventanas.
- Utiliza cortinas en las ventanas y mantenlas cerradas, al igual que las persianas, por la **noche** y en los días de **MUCHO CALOR**.
- Si tienes **CHIMENEA**, cierra el tiro cuando no la uses.
- ★ *Tapa las rendijas de puertas y ventanas con silicona, masilla o burlete.*
- ★ *Cuida que los cajetines de las persianas no tengan rendijas y estén convenientemente aislados.*
- ★ *Instala ventanas con doble cristal o doble ventana.*

**!!! La pérdida de calor se reduce a la mitad !!!**

- ★ *Reviste el interior de las paredes con **corcho**, **vidrio** o **poliuretano**.*

*Una capa de 3 cm. tiene la misma capacidad aislante que un **MURO** de piedra de un metro de espesor.*

- Para nuevas **CONSTRUCCIONES**:

*Ten en cuenta la orientación de las diferentes habitaciones, de las puertas y las ventanas; para las paredes utiliza **PIEDRA** y **HORMIGÓN**, son mejores aislantes; las carpinterías denominadas de "rotura de puente térmico" contienen materiales aislante entre la parte interna y externa del marco.*



## Haz un uso adecuado de calefacción y del aire acondicionado

- Evita el uso frecuente de la **calefacción** y del **aire acondicionado**, utilizándolos sólo en días muy fríos o en olas de calor:
  - Abre ventanas y puertas enfrentadas para crear *corrientes* en épocas de calor.
  - Deja abiertas las ventanas para que la casa se refresque por las noches en el verano.
  - Apaga la calefacción por la **noche** en el **INVIERNO** y aprovecha el calor almacenado.
  - **ABRÍGATE** bien los días de **frío** y usa ropa fresca cuando haga calor.



- Realiza un adecuado mantenimiento de los equipos.
- Pon la calefacción por debajo de los 20°C por el día y de los 17°C por la noche.
- Pon el aire acondicionado a 24 ° ☁️, es su temperatura ideal. Cuanto menor es la diferencia entre la temperatura de casa y la del exterior, menor consumo de energía hay.
- ★ Instala equipos de bajo consumo eléctrico ⚡️:
  - ★ Haz una instalación centralizada de todo el hogar.
  - ★ Sustituye la calefacción eléctrica por una chimenea o por equipos que dependan de energía solar térmica o del gas.

★ Si necesitas calefacción y aire acondicionado, lo ideal es instalar sistemas con bomba de calor, que permiten ambos usos.

**17° – 25°** 🌡️



¡¡¡Canarias goza de un clima templado, con temperaturas que oscilan por lo general entre los 17 y 25 !!!  
 Por ello, la mayoría de las veces podemos prescindir de aire acondicionado o de calefacción.



Al adquirir electrodomésticos ten en cuenta la eficiencia energética. ¡a la laaaaaaarga ahorrarás dinero!

★ Al comprar pequeños electrodomésticos que no tienen etiqueta energética como aspiradora, secador de pelo, plancha, grill, sandwichera, etc., adquiere los de menor **POTENCIA**. Prescinde de aquellos en los que puedes realizar el trabajo manualmente (abrelatas, cepillo de dientes, exprimidor, ...)

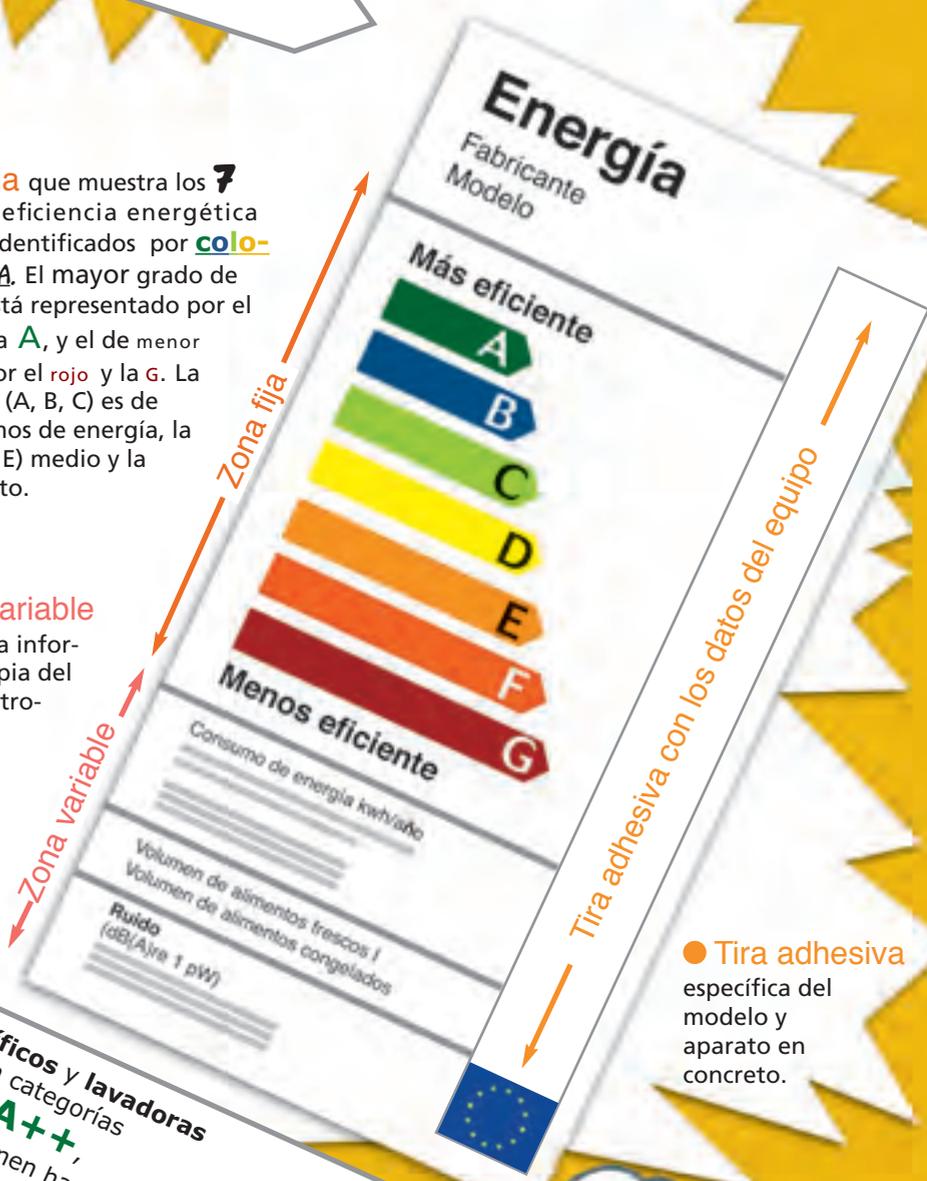
★ Fijate en la "etiqueta energética" al comprar un frigorífico, un congelador, una lavadora, un lavavajillas, una secadora, un horno o un aparato de aire acondicionado y adquiere el que sea de la letra **A o B**.



# ETIQUETA de eficiencia ENERGÉTICA

● **Zona fija** que muestra los **7** niveles de eficiencia energética existentes, identificados por **colores** y **Letra**. El mayor grado de eficiencia está representado por el **verde** y la **A**, y el de menor eficiencia por el **rojo** y la **G**. La gama verde (A, B, C) es de bajo consumos de energía, la amarilla (D, E) medio y la roja (F, G) alto.

● **Zona variable** que muestra información propia del tipo de electrodoméstico (frigorífico, congelador, lavavajillas, etc.)



● **Tira adhesiva** específica del modelo y aparato en concreto.

**Frigoríficos y lavadoras** alcanzan categorías **A+** y **A++**, que consumen hasta un 42% y 30% menos que el de la clase D.



Esta etiqueta también la presentan las lámparas de bajo consumo



## Haz un uso **adecuado** de tus **ELECTRODOMESTICOS**

- Para sacarles el *máximo* rendimientos, lee con atención los manuales de uso.

### **FRIGORÍFICO** \* **CONGELADOR**

- Mantén la puerta abierta el menor tiempo posible y no introduzcas alimentos **calientes**.
- Comprueba que las gomas de la puerta funcionan correctamente y vigila que la **luz** se apaga cuando cierras la puerta.
- Llena el frigorífico, como máximo, las 3/4 partes de su capacidad.
- Quita el empaquetado a los alimentos antes de guardarlos en la nevera (por ejemplo cartón de los yogures, de las cervezas,...).
- **DESCONGELA** con frecuencia el congelador, evitando que se forme una capa de hielo de más de 3 cm de grosor (aumenta el consumo más de un **30%**)
- Mantén la temperatura del frigorífico a unos **5° C** y la del congelador a **-18° C**
- Despega el frigorífico unos centímetros de la pared.
- Limpia al menos una vez al año la parte posterior.
- ★ Al adquirir una nevera, compra aquella que se ajuste a tus necesidades de uso y ten presente que existen modelos "**NO-FROST**" que evitan la formación de **HIELO** y escarcha.



# LAVADORA



Entre el 80 y el 85% de energía que consume una lavadora se emplea en calentar agua y el resto en el funcionamiento del motor



**85%**  
EN CALENTAR  
AGUA



**15%**  
FUNCIONAMIENTO  
DEL MOTOR

# LAVAVAJILLAS

- Antes de poner la loza en el lavavajillas quita bien, con un cepillo o una esponja, los **RESTOS DE COMIDA**.
- Elige el programa automático de lavado o los que utilizan de 50°C a 55°C (ahorrarás hasta 84 kW/h de electricidad al año, que equivale a unos 3 meses de uso diario).
- Ponlo a **plena carga**.
- Distribuye la loza según las instrucciones del fabricante.
- Usa un buen **abridor**, porque así **disminuye** el tamaño de las gotas de **AGUA** antes del secado.
- Evita el secado de la vajilla con **aire caliente**.
- Comprueba y limpia los desagües y los filtros con regularidad para garantizar un funcionamiento eficiente.



Un buen lavaplatos supone un ahorro de hasta un **60%**

Pocas secadoras tienen la clasificación energética **A**, en su mayoría son **B** o **C**

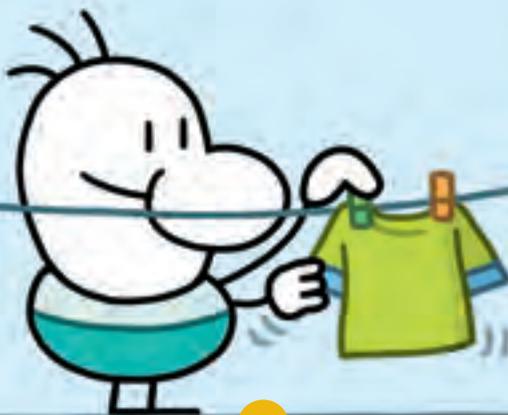
# SECA RA

- Debido a su alto consumo, útila sólo si es necesario (no dispones de lugar para tender, en días de lluvia ☔, etc.).
- **Centrifuga** previamente la ropa en la lavadora a más de **600** revoluciones por minuto.
- **Aligera** la carga.
- Cárjala a la mitad cuando pongas prendas grandes.
- **ACERCA** las prendas por tejidos.
- Utiliza la secadora con cargas consecutivas de ropa.
- Emplea tiempos de secado reducidos.
- **Reduce** el tiempo de secado en 10-15 minutos si después vas a planchar.
- Mantén limpio el tubo extensible de la secadora y procura que sea lo más corto posible.
- Limpia periódicamente los filtros de pelusas y, en su caso, el **DEPÓSITO DE AGUA**

★ Al adquirir una secadora:

★ Elige el sistema de "condensación por aire" en los que el agua condensada se almacena en un depósito extraíble o se vierte al desagüe.

★ Es preferible que tenga sensor para el control de humedad, ya que puedes detener la secadora cuando lo desees.



# COCINA

- Tapa el recipiente para aprovechar el calor y evitar

- Reduce el **pérdidas** al mínimo cuando empiecen a hervir los alimentos que cocines con abundante

**FUEGO** **LIQUIDOS**.

- Apaga la placa antes de finalizar la cocción y aprovecha el **calor** residual.

- Utiliza baterías, sartenes, planchas... con fondos de **ACERO INOXIDABLE** o

**cerámica** (buenos conductores del calor), que sean gruesos, completamente plano y de tamaño similar al de la placa o fogón en uso.

- Utiliza la olla a presión (ahorra hasta un 50% de energía), calderos de cocinar al **VAPOR**, recipientes compartimentados en los que se puede cocinar al mismo tiempo las carnes o pescados y las legumbres, recipientes superpuestos...

- ★ Al adquirir una cocina:

- ★ Elige cocina de gas antes que las eléctricas.

- ★ Si optas por uno eléctrica, elije los de inducción antes que las del tipo vitrocerámico, y estas últimas antes que las de resistencias convencionales.

- ★ Cuanto más **sencillo** es el modelo, menos energía consume.



## Extractor de **COCINA**

- Limpia periódicamente el filtro y los conductos de expulsión del aire.
- Asegúrate de que en la cocina no hay corrientes de aire que aumenten su trabajo y que existe una entrada de aire exterior para facilitar la extracción.

## HORNO

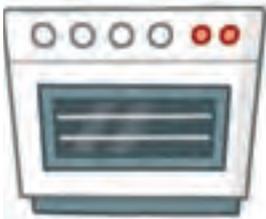
- Comprueba que la puerta del horno está bien cerrada durante su funcionamiento y no la abras innecesariamente.
- Usa el reloj programador de tiempo de cocción.
- **Pre calienta** el horno sólo en caso de que lo especifique la receta, y a la temperatura que se indique.
- Apaga el horno unos cinco minutos antes de terminar la cocción y aprovecha el calor residual.
- Utiliza moldes de vidrio, de color oscuro, lacados o esmaltados de negro.
- Hornea simultáneamente varios platos o de forma consecutiva.
- ★ Al adquirir un horno:
  - ★ Elige un horno de gas antes que uno eléctrico.
  - ★ Si optas por uno eléctrico ⚡, que sea de convección.
  - ★ Cuanto más sencillo es el modelo, menos energía consume.
  - ★ Los hornos multifunción permiten cocinar a dos niveles sin mezclar **sabores** ni **olores**.

# Microondas

● **DESCONGELA** en la nevera de un día para otro y **NUNCA!!!** en el microondas:

Cocinar en microondas, en lugar de horno, permite ahorrar entre un 60 % -70% de energía, también consume menos que las placas convencionales. Desde el ahorro energético, su uso es más recomendable que el horno o las placas, otra cuestión es que a nivel de salud o de sabor de los alimentos el microondas sea o no tan recomendable.

## Horno y placas



Consumo más que

## Microondas



**70%**

**AHORRO DE ENERGÍA**

# TELEVISOR

- No dejes la tele encendida si no la estás viendo. Para "que te haga compañía" es preferible utilizar la **radio** que consume mucha menos energía.
- Disminuye el tiempo que dedican en tu hogar a ver la tele. Aprovechalo para fomentar las relaciones entre la 
- ★ Al adquirir un televisor, ten en cuenta que:
  - ★ Los de pantalla plana consumen un 40% menos de energía que uno tradicional del mismo tamaño.
  - ★ A mayor número de pulgadas hay mayor consumo.

El televisor suele tener una potencia entre 80 y 200W. Un modelo de GRAN tamaño encendido cinco horas, puede consumir tanto como el frigorífico.

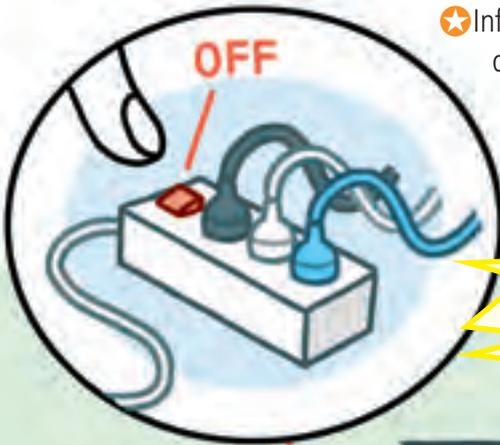


# EL CONSUMO FANTASMA

Cuando utilizamos el mando a *distancia* para "apagar" la tele, el equipo de música, el DVD, etc. en realidad no desconectamos totalmente estos aparatos y siguen consumiendo energía, al menos un 20%. Es lo que se conoce como **standby** (a la espera de recibir **ÓRDENES!**). También consumen energía los cargadores y transformadores que se encuentran enchufados a la red, aún cuando no los estamos utilizando, así como el ordenador aunque le des la orden de apagar o toques el pulsador.

- Desconecta la televisión, el DVD, el receptor TDT, el ordenador, ... por la noche o cuando salgas de casa, y especialmente al irte de vacaciones.
- No dejes cargadores y transformadores conectados a la red eléctrica cuando no los uses.
- ★ Utiliza una regleta provista de interruptor para agrupar las tomas de varios aparatos y desconectarlos todos de la red al darle al interruptor.

- ★ Infórmate y compra aquellos dispositivos que consuman menos energía en el standby.



El consumo fantasma de los standby puede suponer a una familia española media cerca del 12 % de su factura anual de electricidad.





## Opta por una Iluminación que consuma **menos ENERGÍA**

- Aprovecha la luz natural.
- Apaga las luces de las habitaciones que no estés utilizando.
- Mantén limpias las lámparas y las pantallas. No tendrás que encender más lámparas para conseguir la misma luminosidad.
- ★ Evita los adhesivos, poster, dibujos, etc. pegados a los cristales.
- ★ Pon las luces en función del uso y necesidades de cada estancia, y da preferencia a la iluminación localizada.
- ★ Cambia las bombillas incandescentes por lámparas de bajo consumo y de tipo electrónico (ahorran hasta un 80% de energía y duran 8 veces más)
- ★ Pon tubos fluorescentes donde necesites **MUUUUCHAS** horas.
- ★ Reduce al mínimo la iluminación ornamental en exteriores y utiliza "luces solares"



- 
- ★ En **NAVIDAD**, no emplees la luz como **d e c o r a c i ó n**.
  - ★ Pinta de **COLORES** claros los techos y las paredes.
  - ★ Instala mecanismos que permitan el ahorro energético.
    - ★ Detectores de presencia y de encendido-apagado automático en: vestíbulos, garajes, zonas comunes,...
    - ★ Reguladores de intensidad luminosa de tipo electrónico (los tradicionales de tipo mecánico no suponen ahorro de energía).

**Los electrodomésticos y las bombillas de bajo consumo, como contienen sustancias como el plomo o el mercurio, al desecharse se convierten en un residuo peligroso y tóxico para el medio ambiente y la salud. Por ello, no los abandones en cualquier sitio y llévalos a un Punto. En el caso de los electrodomésticos, también puedes llamar al Ayuntamiento para que los retiren.**



Ahorra!!!  
Ahorra!!!  
Ahorra!!!

**AGUA**

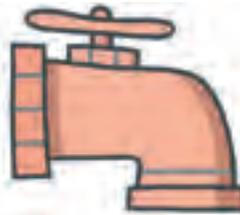
El ahorro de agua, tanto caliente como fría, conlleva al ahorro energético, ya que para el traslado de la misma hasta nuestros hogares se utiliza energía eléctrica. Además, la producción de agua caliente se ha convertido en uno de los mayores consumos de energía en nuestras viviendas debido a la utilización de termos eléctricos.

- ★ Usa el agua a una temperatura adecuada en función de uso que hagas de ella **(30°C a 35°C es suficiente)**.
- ★ Utiliza grifos monomandos (de mezcla de agua) que permiten regular mejor la temperatura del agua.
- ★ En la ducha puedes poner grifos reguladores de temperatura con termostatos, (ahorran entre un 4 y un 6% de energía).
  - Aísla adecuadamente las tuberías de agua caliente para que no pierdan **calor**.
- ★ Al instalar un termo, opta por uno de gas. Si tienes uno eléctrico, controla el tiempo de funcionamiento instalando un temporalizador o un interruptor.



Instala  
placas solares térmicas  
para obtener  
**AGUA CALIENTE**

- **INFÓRMATE** de las **ayudas** que existen para instalar placas solares y de los beneficios que obtienes por su instalación (reducción de IBI,..).







EL AGUA



## En este manual encontrarás:

- Información relevante sobre:
  - La importancia del agua.  
"El valor del agua no se paga con dinero".
  - El agua en Canarias.
  - El consumo de agua en el hogar.

## ● Consejos para disminuir nuestro consumo de agua y consecuentemente nuestra factura:

- Adopta hábitos que lleven a un menor consumo.
- Reutiliza el agua.
- Instala mecanismos y sistemas de ahorro.
- Ten cuidado con lo que tiras por los desagües.

**¡AHORRAR AGUA  
ES POSIBLE!**

# EL VALOR DEL AGUA **NO SE PAGA CON DINERO**



**70%**  
agua

El agua es el **mágico** elixir de la vida, **¡casi el 70% de nuestro cuerpo está formado por agua!**

Si nos paramos a pensar en el papel que juega el agua en la naturaleza, en nuestras acciones cotidianas, en la agricultura, la industria... deducimos, sin mucho esfuerzo, su importancia y versatilidad.

Aunque en apariencia nos pueda parecer un recurso abundante, pues cubre 3/4 partes de la superficie terrestre, tan sólo podemos consumir y aprovechar el 1%.

El reparto del agua es muy desigual en nuestro planeta: mientras que un habitante del África Subsahariana tiene acceso tan sólo a 10-20 litros de agua por día, un europeo consume 250-350 litros y un norteamericano unos 600 litros.



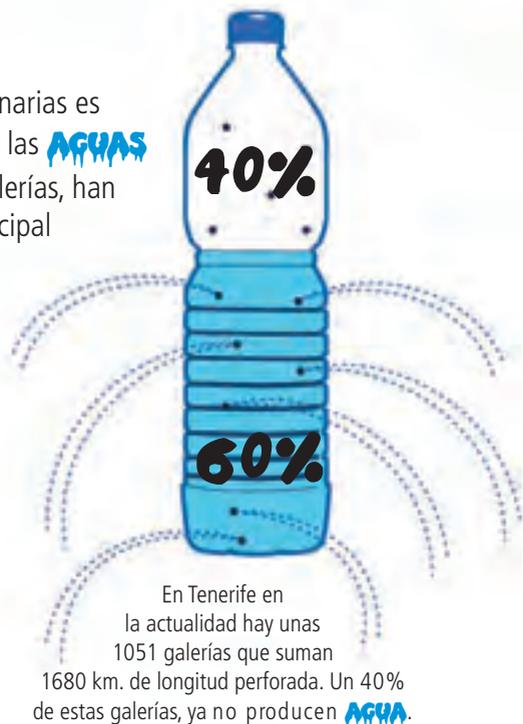
# EL AGUA EN CANARIAS

El abastecimiento de agua en Canarias es muy costoso. En el caso de Tenerife, las **AGUAS subterráneas**, sustraídas a través de las galerías, han sido desde hace más de un siglo la principal fuente de obtención de agua potable.

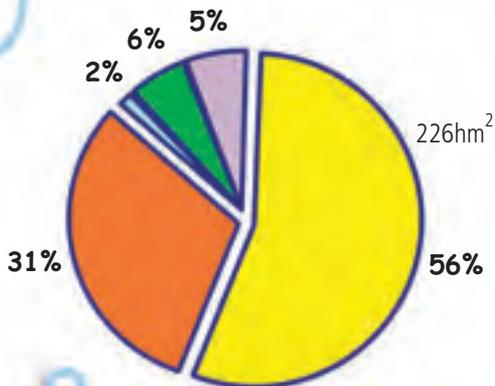
Desde mediados de los años 60 ya se habían abierto más del 90% de las galerías actuales y a finales de esa década se alcanzó la máxima producción de agua. A partir de ese máximo, y aunque prosiguieron las labores de perforación, se inició un descenso paulatino pero ininterrumpido de la producción total de agua.

A partir de los 90 el aumento de la demanda, ocasionado por el incremento de población y el desarrollo turístico, sumado al descenso de producción de las galerías, obligó a recurrir a otro tipo de suministro como las desaladoras. El proceso de desalar el agua de mar reduce la captación de aguas subterráneas, pero implica un aumento considerable del gasto de energía.

Por otra parte, la depuración de las aguas de la red de saneamiento y su reutilización para riego, limpieza de calles, etc., ha posibilitado disminuir el consumo de agua potable y evitar el incremento de la **CONTAMINACIÓN** del subsuelo y del mar.

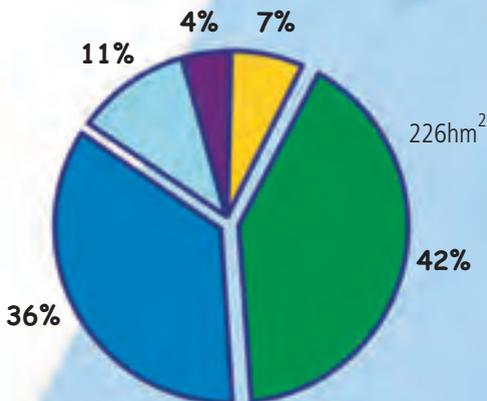


## Porcentajes de la procedencia del agua



- Galerías
- Pozos
- Manantiales
- Reutilización
- Desalación del agua de mar

## Consumo del agua según sectores



- Recursos no utilizados
- Agrícola
- Urbano
- Turístico
- Industrial

Fuente: Consejo Insular de Aguas de Tenerife, 2004

Fuente: Consejo Insular de Aguas de Tenerife, 2004



# El consumo de agua

## en el hogar

Para que en un hogar se puedan cubrir todas las necesidades básicas relacionadas con el consumo de agua (**hidratación**, **higiene**, **limpieza** y **preparación de alimentos**), la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima, como necesario y suficiente, 100 litros de agua por persona y día. Sin embargo, durante el 2005, el gasto doméstico medio en España llegó a los 166 litros por persona y día, aunque disminuyó a 160 litros en el 2006 (datos del Instituto Nacional de Estadística).

El consumo doméstico, por persona y día, estimado para Tenerife en función de los diferentes usos es de:

Por persona y día



Usos	consumo
 Baño / Ducha	<b>59.7</b> litros
 Inodoro	<b>44.8</b> litros
 Colada	<b>33.2</b> litros
 cocina	<b>18.2</b> litros
 limpieza	<b>9.9</b> litros
<b>Total</b>	<b>166</b> litros

Fuente: Manual de profesores. Campaña "Cada gota un tesoro".  
Consejo Insular de Aguas de Tenerife. Datos del 2005

# CONSEJOS PARA DISMINUIR EL CONSUMO DE Agua

Adopta **hábitos** que lleven a un menor consumo de agua

**Reutiliza** el agua

Instala **mecanismos** y **sistemas de ahorro**

Ten cuidado con lo que tiras por los **desagües**



En el baño

## Adopta hábitos que lleven a un menor consumo de agua



- Dúchate en lugar de bañarte, **ahorrarás** entre 60 y 150 litros.
- Cierra el grifo mientras te **enjabonas**, **cepillas los dientes** o **afeitas** (un grifo abierto durante un minuto pierde unos 10 litros de agua).
- Usa un vaso de agua para enjuagarte los dientes y un recipiente o el lavabo con el tapón, para afeitarte.



## EN LA COCINA

- Pon una jarra de agua en la nevera para tener agua **FRESCA** en verano, de esta forma evitarás mantener el grifo abierto hasta que salga fría.
- Descongela los alimentos en el interior de la nevera de un día para otro, nunca bajo el grifo.
- Si lavas a mano la loza:
  - Sumérgela en **AGUA** unos minutos antes y aprovecha esa agua para **ENJABONAR**.
  - Mantén el grifo cerrado mientras enjabonas.
  - Enjabona primero toda la loza y después colócala en el fregadero para enjuagarla.
- Cuando utilices un lavavajillas:
  - Elige adecuadamente el ciclo de lavado. Lo óptimo es el programa automático, que utiliza energía y agua en función de la carga.
  - Ponlo a **plena carga**.
  - Distribuye la loza según las instrucciones del fabricante.



● Cuando pongas la lavadora:



- Lava con agua **fría**.
- Al lavar con agua caliente, prescinde del prelavado.
- **Llena** la lavadora, pero sin sobrecargarla.

● A la hora de adquirir un lavavajillas o una lavadora, fíjate en la *etiqueta de eficiencia energética* y compra uno de la gama **A** o **B**.



Si utilizamos adecuadamente un lavavajillas de la gama A, gastaremos menos agua que lavando a mano. **A**



# En el jardín

- Riega al **anochececer** o al amanecer en días de calor, para evitar la pérdida de agua por *evaporación*.
- Selecciona plantas autóctonas y de la zona para tu jardín. Necesitarán menos agua y menos cuidados.
- Acolcha alrededor de la plantas, con una capa de 7 cm. a 15 cm. de paja, **serrín**, **grava**, cortezas de pino trituradas, **mantillo**, turba, **hierba y hojas**... Así, mantienes la humedad, reduces la frecuencia de los riegos y controlas el **crecimiento** de las hierbas.
- Crea zonas de sombra y pantallas **verdes**, que atenúan el viento y evitan la pérdida de agua.
- Al plantar **césped**, elige el más rústico u otra planta tapizante que sea resistente a la **SEQUIA**.
- En verano, deja crecer el **césped** 5-6 cm. y limita el empleo de fertilizantes, para mantener mejor la humedad.
- **Diseña** el jardín agrupando las plantas según el requerimiento de agua.



## En el exterior de la casa

● Si tienes piscina, cúbrela cuando no la utilices para que el agua no se evapore. Realiza revisiones periódicas del sistema de filtrado y circulación del **AGUA**.

● Limpia la terraza empleando **uno** o **dos** cubos de agua, nunca los hagas **con manguera**.

● Lava el coche utilizando un cubo o llévalo a una estación de **LAVADO**. Evita el uso de la manguera. Recuerda que está prohibido lavar el vehículo en la **VÍA PÚBLICA**.



Antes de ausentarte de tu casa durante un cierto tiempo **cierra la llave general de paso**, así evitaras posibles pérdidas de agua por despistes o averías.

## Reutiliza el agua

2



- Usa el agua de la cocción de alimentos para regar tus **plantas**, si no le has añadido sal, pero antes asegúrate de que se ha **enfriado**.
- Limpia la **VERDURA** u otro tipo de alimento dentro de un recipiente, así podrás recogerla y aprovecharla.
- Al ducharte recoge en un recipiente el agua que sale fría mientras esperas a que se caliente y aprovéchala para fregar o regar las plantas.
- En el caso de que tengas deshumificador utiliza el agua que recoge.

3

## INSTALA MECANISMOS Y SISTEMAS DE AHORRO



Hay una serie de mecanismos que te permiten reducir el consumo de agua entre un 30% y un 50%. La mayoría son baratos y fáciles de poner. Puedes instalar en:



### La grifería:

- **Perlizadores**, **DIFUSORES** o **AIREADORES**.

Sustituyen a los filtros habituales y mezclan el agua con aire.

- Griferías monomando.

Reemplazan a las de dos mandos para tener un control más fácil del **volumen** y de la **TEMPERATURA** del agua.



### La ducha:

- Alcachofa con difusor de aire.

- Reductor de caudal.

Se acopla entre el flexo y el grifo o entre la alcachofa y el tubo.



- Grifos de duchas con termostatos. Tienen reguladores de temperatura, que evitan desperdiciar agua mientras esperamos que alcance la temperatura deseada.

**i**

Al adquirir nueva grifería del baño o de cocina, infórmate sobre si llevan o no sistemas de ahorro de agua incorporados.



## La cisterna:

- Botella o bolsa llena de agua dentro del depósito.
- Mecanismos de doble descarga (una larga y otra corta).
- Mecanismos que permiten parar la descarga.
- Contrapesos para el flotador.

También se puede regular el flotador para que no se llene tanto la cisterna.



## La lavadora o el lavavajilla:

- Dispositivos que interrumpen el abastecimiento de agua en caso de rotura o fuga. Se colocan entre la grifería y la manguera de alimentación de agua.





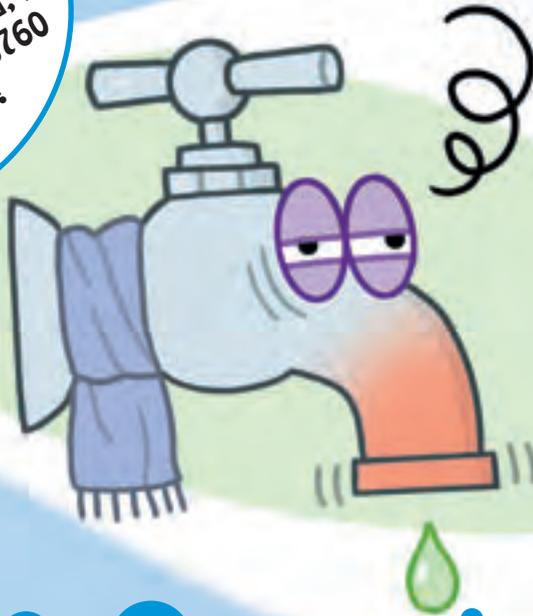
## El jardín o el huerto:

- Riegos localizados a pie de planta. Ahorrarás la tercera parte o incluso la mitad de agua que si empleas sistemas de aspersión.
- Programador de riego con sensor de humedad/ viento/ lluvia. Además de instalar mecanismos, podemos ahorrar en el consumo de agua, si recogemos y aprovechamos el agua de lluvia, colocando canales en los tejados y un depósito o aljibe.

Si se te incrementa el gasto de agua y no ves aparentemente ninguna pérdida (grifo o cisterna **GOTEANDO**), a lo mejor tienes una rotura interna de las **tuberías**. Para comprobarlo, puedes anotar la cifra de tu contador por la noche y al día siguiente (sin haber usado agua) y ver si ha habido incremento.

**SI LO HAY, ES QUE TIENES  
UNA AVERÍA QUE DEBES DE ARREGLAR  
CUANTO ANTES!!!**

Repara  
cuanto antes los gri-  
fos, duchas, cisternas....  
estropeados.  
¡Un grifo goteando pierde 1  
litro de agua por hora, lo  
que supone unos 8760  
litros al año!



elemento	consumo sin dispositivo	consumo con dispositivo
 Ducha	<b>20</b> litro/minuto	<b>10</b> litro/minuto
 Grifo	<b>12-15</b> litro/minuto	<b>8</b> litro/minuto
 Inodoro	<b>45</b> litro/minuto (5 descargas de 9l)	<b>18</b> litro/minuto (1 descarga de 6l. y 4 descargas de 3l.)
 Lavadora	<b>90</b> ciclo/minuto	<b>30</b> ciclo/minuto
 Lavavajillas	<b>30</b> ciclo/minuto	<b>15</b> ciclo/minuto

Fuente: Manual de profesores. Campaña "Cada gota un tesoro". Consejo Insular de Aguas.

4

## Ten cuidado con lo que tiras por los desagües

Al tirar sustancias, no biodegradables, por los desagües o por el inodoro, estamos contaminando las aguas del subsuelo (nuestras reservas) y perjudicando el tratamiento de las aguas residuales en las depuradoras. Para evitar esta situación.

- Lleva los **BARNICES, PINTURAS**, ... que ya no utilices, a un Punto Limpio.
- Reúne el **ACEITE** usado de cocina y deposítalo también en un Punto Limpio, o en otros lugares especiales de recogida del municipio.





- Deposita el papel higiénico utilizado, las **compresas**, los tampones y sus envoltorios, en la papelera y así no generarás atascos.
- Nunca tires por el inodoro los restos de comidas y evitarás que las tuberías acumulen suciedad y se estropeen.
- Coloca filtros de metal en el fregadero de la cocina, en las duchas, en el lavamanos, etc., para evitar que los restos de comida y otras sustancias bajen por los desagües.
- Emplea el desatascador tradicional (ventosa de caucho provista de un mango) en lugar de productos químicos a base de sosa cáustica, ácidos y otras sustancias tóxicas. Hay productos caseros que actúan como desatascadores, por ejemplo el bicarbonato y el vinagre.
- Usa los productos u opciones más ecológicas para la **limpieza** y el lavado en el hogar: **biodegradables**, sin fosfatos y con menos tensioactivos.



- Emplea la dosis recomendada en los productos de limpieza e incluso un poquito menos, no notarás la diferencia.







La Cesta de  
la compra



## EN ESTE MANUAL ENCONTRARÁS:

- Información acerca de las consecuencias de nuestro modelo de consumo:

- Llenar la cesta de la compra, no sólo afecta a nuestro bolsillo.

- Unos consejos para hacer una compra, más responsable desde el punto de vista ecológico y social:

- Evita el derroche.

- Elige artículos que generen menos residuos.

- Escoge productos que sean menos tóxicos y más respetuosos con el medio ambiente.

- Fíjate en las etiquetas.

- Ten en cuenta los aspectos éticos y sociales.

- Ejerce tu poder como consumidor.

**¡CONSUMIR  
DE FORMA RESPONSABLE  
ES POSIBLE!**

## LLENAR LA CESTA DE LA COMPRA, No sólo afecta a nuestro bolsillo

Comprar **ALIMENTOS**, productos de **limpieza** y **otros** artículos es una de nuestras tareas cotidianas. Sin embargo, en muchas ocasiones, elegimos entre los diversos y abundantes productos, que están a nuestro alcance, sin saber: su origen, cómo se elaboran, qué consecuencias tiene su producción para el **MEDIO AMBIENTE**, cómo son las condiciones de trabajo de las personas que intervienen en su fabricación e incluso, cómo afecta su consumo a nuestra salud. Sin desearlo, nos vamos con nuestra cesta cargada de desconocimientos.

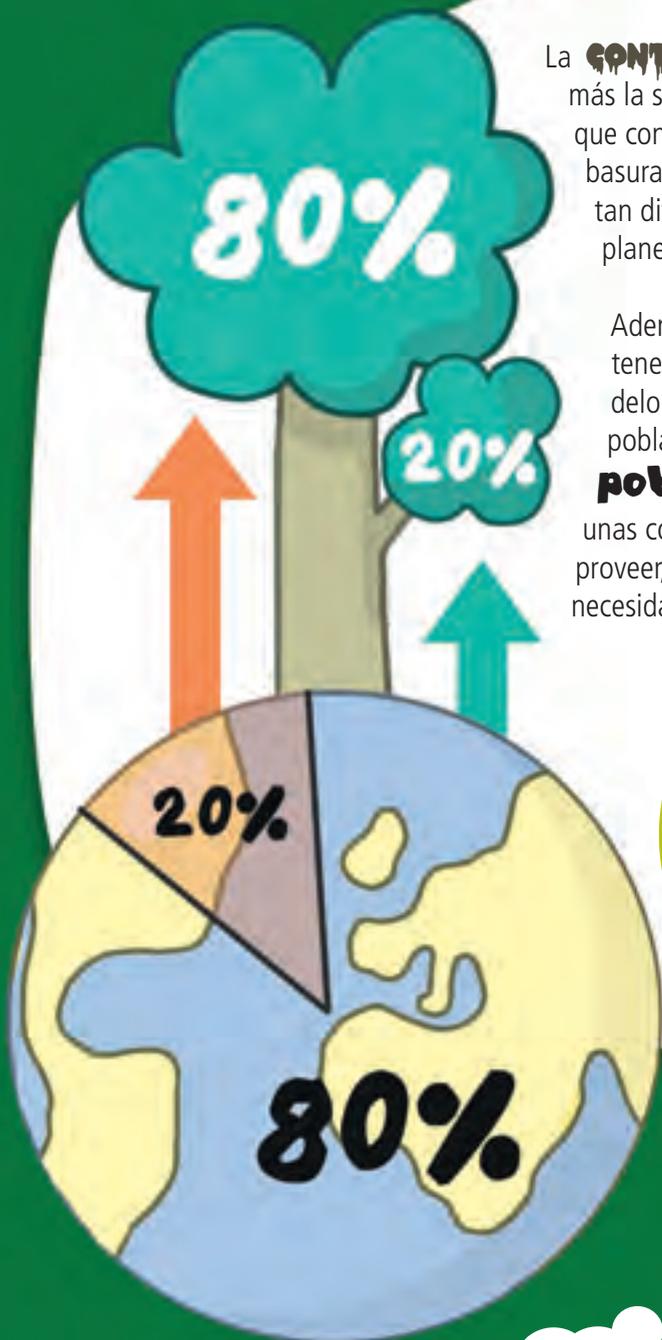


También, con frecuencia, en nuestra cesta, incluimos artículos innecesarios. Nos dejamos llevar por su aspecto o por los insistentes **ANUNCIOS** y **OFERTAS**, que nos arrastran a comprar más de la cuenta. De este modo, se nos cuele el **derroche**.



Somos **muuuuuuuuchos** habitantes en este gran, pero frágil y limitado planeta y estamos consumiendo los recursos naturales a un ritmo insostenible, por encima de su capacidad de regeneración.

**¡NUESTRA GIGANTE DESPENSA  
SE ESTÁ AGOTANDO!**



La **CONTAMINACIÓN** agrava aún más la situación, pues al mismo ritmo que consumimos estamos generando basuras. Son tantos los residuos y de tan diferentes composiciones, que el planeta es incapaz de absorberlos.

Además de todo ello, debemos tener en cuenta que nuestro modelo de consumo perjudica a las poblaciones humanas más **pobres**, pues trabajan en unas condiciones lamentables para proveer, en gran medida, nuestras necesidades.

**Recordemos que mientras un 20% de los habitantes del planeta consumimos el 80% de los recursos, el resto de la población, que representa el 80%, consume tan sólo el 20%.**



Por todo ello, si queremos garantizar nuestro **bienestar** y el de nuestro planeta, debemos tener presente que nuestros hábitos de consumo, no sólo afectan a nuestro bolsillo sino que tienen consecuencias **ecológicas** y **SOCIALES** e influyen incluso en la salud. Así, cuando llenemos la cesta de la compra, debemos adquirir tan sólo lo que necesitemos y estar bien informados para elegir los productos y las opciones más adecuadas.

Evita  
el  
**derroche**

# CONSEJOS PARA UNA COMPRA **MÁS RESPONSABLE**

Elige artículos  
que generen  
**menos residuos**

Escoge productos que  
sean **menos tóxicos** y  
más respetuosos con  
el medio ambiente

Fíjate  
en las  
**etiquetas**

Ten en cuenta  
los aspectos  
**éticos y sociales**

Ejerce tu poder  
como **consumidor**



# EVITA EL DERROCHE



- Compra tan sólo lo que necesites. Ir al supermercado con una lista de la compra te ayuda a lograr este propósito.
- Cuando vayas al supermercado, hazlo con la barriga **LLENA**. Así las ganas de comer no te empujará a comprar más de la cuenta y evitarás que los alimentos se caduquen en la despensa o en la nevera.

Si el dinero que destinas a comprar productos innecesarios lo empleas en adquirir artículos de mejor calidad (**ecológicos, frescos, de comercio justo**), te alimentarás mejor sin que se resienta tu bolsillo.



2

ELIGE LOS  
ARTÍCULOS QUE  
GENEREN MENOS  
RESIDUOS



● Siempre que puedas compra alimentos a granel o al peso. Además ten en cuenta que las bandejas de corcho sintético, fabricadas con poliestireno (código PS-6), están hechas de un plástico **CONTAMINANTE** difícil de reciclar.

● Elige los productos que tengan envases retornables.

● Haz la compra con tu carrito, cesto o bolsa de tela...

● Escoge productos que no sean de usar y tirar como: vasos, platos, servilletas, cubiertos, manteles, bandejas de horno, pilas ...

● Usa fiambreras u otros tipos de recipientes, para proteger y conservar los alimentos, en lugar de papel de aluminio.

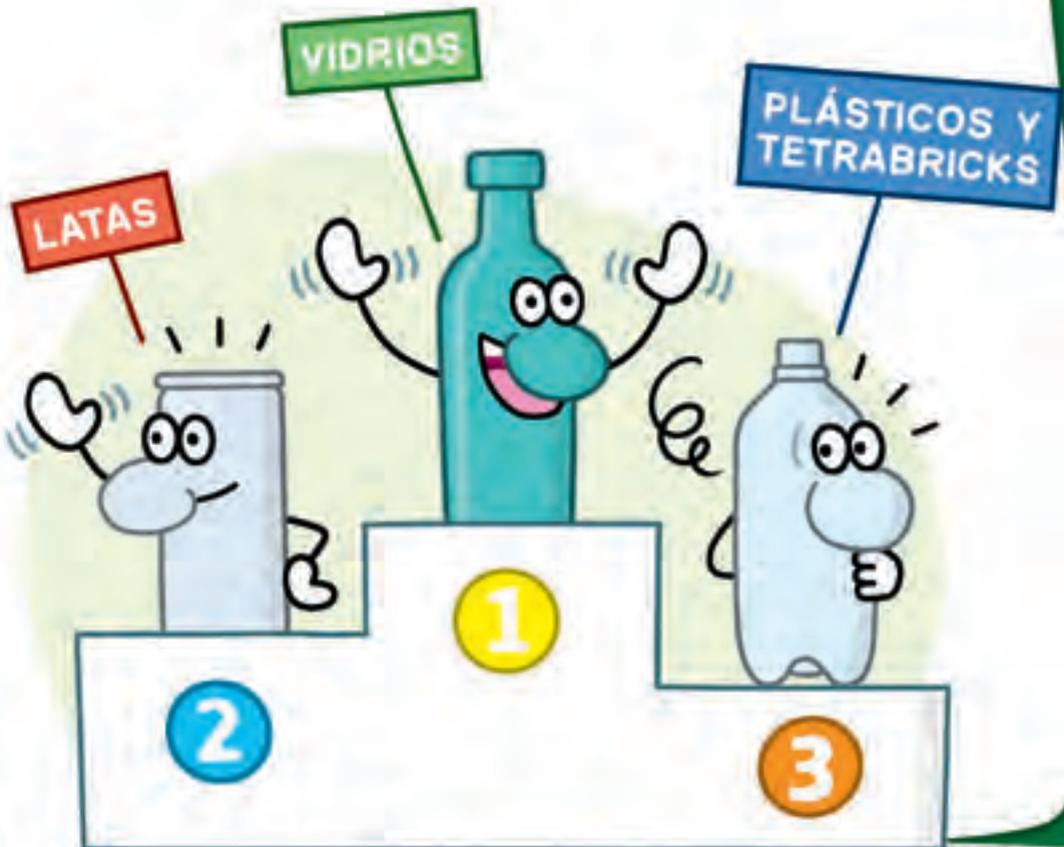
- Elige los envases **grandes**, de mayor capacidad.

**¡ADEMÁS AHORRARÁS DINERO!**

- Consume productos de limpieza concentrados. También son más fáciles de transportar y ocupan menos espacio.

- Evita los productos con excesivos envoltorios. Muchas veces los elegimos por *estética*, pero piensa que, en cuanto llegues a casa, los envoltorios van directamente a la basura.

- Cuando adquieras alimentos o bebidas, escoge en primer lugar los que vengan en **vidrio**, luego en **lata**, después en **plástico**, y por último, en **tetra-brik**, que es el más difícil de reciclar.





**Aún teniendo presente las anteriores recomendaciones es muy difícil no generar residuos. Por ello:**

Antes de tirar los envases u otro tipo de residuos, reutilízalos, piensa si te pueden servir para algo.

**¡¡¡PON EN MARCHA TU IMAGINACIÓN!!!**

Los botes de cristal y las latas se pueden utilizar para guardar alimentos y objetos o usarlos como lapiceros, jarrones, y macetas...

Los papeles del banco, por detrás, sirven para anotar recados o la lista de la compra...

**Separa tu basura y deposita cada tipo de residuo en su contenedor correspondiente.**

El vidrio en el contenedor verde, el resto de los envases (**plástico, latas, tetra-brik**) en el contenedor amarillo, excepto los envases de papel y cartón, que van en el contenedor **azul**.

Podemos separar aún más nuestros residuos, como el aceite de freír, pilas, restos metálicos (como chapas, envoltorios de aluminio)... y llevarlos a un *punto limpio*. En ellos también podemos depositar los envases con restos tóxicos, que habitualmente se usan en el hogar: **PINTURAS, BARNICES...**



Actuando de este modo, podremos recuperar valiosas materias primas, para no seguir sobreexplotando los recursos naturales.

Escoge los productos que sean menos tóxicos  
y más respetuosos con el medio ambiente

3

### Los alimentos...

- Cómpralos ecológicos. Son sanos para ti y sanos para el planeta. Los puedes reconocer porque llevan el sello de agricultura ecológica.
- Consume alimentos y artículos procedentes de tu localidad o de lugares cercanos. Así evitamos la contaminación que se genera en su transporte, garantizamos una mayor frescura de los productos adquiridos y favorecemos la economía local.





En relación al pescado y marisco:

- Cuando los compres asegúrate de que:
  - Son especies canarias que están permitidas su comercialización
  - No sufran sobreexplotación a nivel mundial
  - Tienen la talla mínima exigida.
- Fíjate en las etiquetas que acompaña el pescado, para que sepas de qué especie se trata, cuál es el lugar de procedencia, el método de producción y lugar de captura. Si no las tienen, exígela, porque las pescaderías están obligadas a exponerlas.
- Compra ejemplares que hayan sido capturados por pescadores profesionales. Son los únicos que pueden comercializar sus capturas y conocen las normas que las regulan.



## Los productos de limpieza, AMBIENTADORES, REPELENTES...



Adquiere menos, sólo lo imprescindible y que sean menos tóxicos. Recuerda,

**¡Limpia tu hogar, sin ENSUCIAR el planeta!**

● La mejor opción es adquirir productos de limpieza ecológicos. En el mercado puedes encontrar:

**Marcas ecológicas:** almacabio, ecolino, ecover, Ulrico, Urtekram y otras más que forman parte de la Asociación de fabricantes de detergentes ecológicos



(EDMA). Estos detergentes no tienen una ecoetiqueta que los identifiquen y se venden normalmente en herbolarios.



Los componentes de estos productos son básicamente de origen vegetal y por tanto, biodegradables. No contienen fosfatos ni ningún otro tipo de sustancias tóxicas, que perjudiquen a los organismos acuáticos.



**Y detergentes que tienen la ecoetiqueta europea.**

Éstos son menos exigentes, que las marcas anteriores, en los criterios ecológicos que deben cumplir. Sin embargo, son mucho más respetuosos con el medio ambiente que los productos de limpieza que no tienen la ecoetiqueta. Se suelen vender en supermercados.

Para lavar la ropa utiliza las **ecobolas** en lugar de **DETERGENTE**. En su interior lleva

unas cerámicas que hacen la misma labor que éste. Son muy beneficiosas porque no contaminan el agua, que sale de la lavadora sin **RESIDUOS** químicos. También

favorecen nuestra economía, pues las mismas bolas se pueden usar durante **1000 lavados**, el equivalente a tres años de uso.



● **¡El papel higiénico, servilletas y pañuelos ecológicos!** Son de papel reciclado y no han sido blanqueados con cloro.

Si consumes productos de limpieza que no son ecológicos, **ten presente las siguientes recomendaciones:**

● Elige aquellos que, en sus componentes, tengan menos **TENSIOACTIVOS** y no lleven **fosfatos**, pues son menos perjudiciales.

● Evita los productos que lleven algunas de las etiquetas naranjas de peligrosidad.

● Elige los detergentes **LÍQUIDOS**. En general, son menos perjudiciales que los que vienen en polvo.

● Compra los productos concentrados, contaminan menos y son igual de eficaces.



● Utiliza la dosis de jabón o detergente que indica el fabricante o incluso algo menos,

**¡COMPROBARÁS QUE ES SUFICIENTE!**



- Usa jabones de pastillas o escamas cuando laves la ropa. Son más económicos e inocuos que los detergentes convencionales y eficaces para las manchas.
- Recurre a remedios y recetas naturales para quitar los malos olores, las manchas o para elaborar productos de limpieza. Emplea el **vinagre**, **limón**, el bicarbonato, la **leche**...
- Prueba las bayetas de microfibras, comprobarás que no necesitarás aplicar ningún producto de **limpieza**.

● Evita el uso de aerosoles.  
Cómpralos con otros sistemas de aplicación:  
los desodorante de bola o barra, las lacas  
o perfumes a presión, limpiadores de pistola...



# FIJATE

## EN LAS ETIQUETAS

Las etiquetas nos ofrecen información, que nos permiten hacer una mejor elección.



### Etiquetas de los **alimentos**

ETIQUETA	SIGNIFICADO	MÁS...
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Alimento ecológico producido en Canarias. Esta etiqueta también la llevan los productos ecológicos de otras comunidades autónomas, pero con la especificaciones de la comunidad.</li> </ul>	<p>La producción ecológica se regula por el Reglamento (CE) nº 834/2007, <i>sobre producción y etiquetado de los productos ecológicos</i> y otras normas que lo desarrollan. Es un sistema de producción respetuoso con el medio ambiente. No emplea ni plaguicidas ni fertilizantes químicos. En la ganadería se garantiza unos estándares de bienestar de los animales y respeto a los ciclos biológicos. Se alimenta con productos ecológicos y se trata con terapias, que excluye los antibióticos o cualquier otro producto tóxico. No utiliza organismos modificados genéticamente y a los productos procesados no se añaden aditivos o conservantes artificiales.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Alimento ecológico producido en la CEE. Esta etiqueta actualmente no es obligatoria, pero a partir del 2010 lo será y además se sustituirá por otra diferente.</li> </ul>	
<p>Francia</p>  <p>Holanda</p>  <p>Italia</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Alimento ecológico procedentes de otros países. Estas son algunas de las etiquetas que podemos ver en los alimentos que se comercializan en Canarias.</li> </ul>	

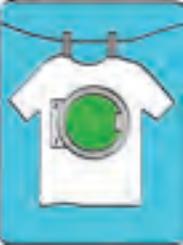
## Etiquetas de los alimentos

ETIQUETA	SIGNIFICADO	MÁS...
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Alimento de producción integrada. Se rige por una normativa de carácter público, el Decreto 79/2003 de 12 de mayo, por el que se regula el sistema agrícola de producción integrada de Canarias.</li> </ul> <p>Cada Comunidad Autónoma suele tener su propio logo, pero tienen en común la leyenda:  <b>"Producción Integrada"</b>.                  Canarias aún no lo tiene.</p>	<p>Ambos son sistemas de producción convencionales, que admiten el uso de abonos y pesticidas químicos, aunque se emplean de un modo controlado y se alternan o combinan con la lucha biológica y otras técnicas alternativas. De este modo, los alimentos obtenidos contienen menos residuos químicos y las prácticas agrícolas aplicadas son más respetuosas con el medio ambiente.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Alimento de producción controlada. Se rige por una normativa de carácter privado, las Normas UNE 155.001. La entidad certificadora más habitual es AENOR. El sello de entidad que certifica tiene la leyenda:  <b>"Producción Controlada"</b></li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Marisco y pescado obtenidos mediante una práctica pesquera sustentable, que ayuda a mejorar el estado de los océanos, evita la sobreexplotación y el impacto sobre el entorno y otras especies que no son objeto de pesca.</li> </ul>	<p>Marine Stewardship Council (MSC) es la organización que regula esta etiqueta. Es una entidad independiente y de ámbito mundial. Fue creada en 1997, con la finalidad de encontrar una solución al problema de la sobreexplotación pesquera.</p>

## Etiquetas de los **alimentos**

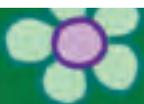
ETIQUETA	SIGNIFICADO	MÁS...
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Producto de comercio justo. Productos de alimentación, así como otro tipo de artículos, que se obtienen de manera solidaria: evita la explotación infantil, asegura igualdad entre hombres y mujeres, y garantiza además unas condiciones de trabajo adecuadas y un sueldo justo a los trabajadores. La comercialización de estos productos permite que muchas comunidades, de países pobres, logren vivir con dignidad y cubran sus necesidades básicas.</li> </ul>	<p>Estos se producen de forma respetuosa con el medio ambiente. Por ello, muchos alimentos llevan además la etiqueta ecológica.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Alimentos producidos en Canarias (Región Ultraperiférica). Es regulada por el Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria (ICCA).</li> </ul>	<p>Tanto esta etiqueta, como la de denominación de origen de quesos y vinos, la de producción de alimento ecológico o la de producción integrada, acredita que los productos se han originado en Canarias.</p>

## Etiquetas de los **productos de limpieza**

ETIQUETA	SIGNIFICADO	MÁS...
	<p>● Producto de limpieza ecológico.</p> <p>La ecoetiqueta europea garantiza que los productos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Tengan un impacto reducido en el medio acuático.</li> <li>● No contengan ciertas sustancias peligrosas.</li> <li>● Contribuyan de modo limitado al crecimiento de algas en el agua.</li> <li>● Sean en gran medida biodegradables.</li> <li>● Utilicen menos embalaje.</li> </ul>	<p>Esta certificación se concede también a otro tipo de artículos como electrodomésticos, pinturas, bombillas, calzados, colchones... e incluso a servicios como los alojamientos turísticos, que cumplan con los criterios ecológicos establecidos para cada caso.</p>
	<p>● Producto de limpieza del programa "wash right". Estos cumplen con algunos criterios ambientales como: reducir el peso de sus envases y los ingredientes no biodegradables en su composición.</p>	<p>En el mercado hay muchos productos de limpieza y marcas convencionales que llevan este distintivo. Los envases incluyen además unos consejos para su adecuado uso.</p>
	<p>● Producto muy tóxico, incluso en pequeñas cantidades son perjudiciales para la salud.</p>	<p>En la lejía, quitamanchas, amoníaco, así como en los productos para tratar y cuidar la madera.</p>

## Etiquetas de los **productos de limpieza**

ETIQUETA	SIGNIFICADO	MÁS...
	● Producto irritante, provoca reacciones inflamatorias en la piel y las mucosas.	En la lejía y el amoniaco...
	● Producto inflamable. Con una pequeña llama o chispa prende fuego.	
	● Producto corrosivo. Dañan a tejidos vivos y otro tipo de materias.	En los limpiadores de baño y horno, desatascadotes e incluso algunos lavavajillas...
	● Producto explosivo. En contacto con otros productos arde o prende.	Aerosoles como las lacas para el pelo...
	● Producto peligroso para el medio ambiente. Sustancias muy tóxicas para la vida acuática y la fauna en general. También perjudicial para la capa de ozono.	



## Etiquetas de los **ENVASES**

ETIQUETA	SIGNIFICADO	MÁS...
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Envase que forma parte del Sistema Integrado de Gestión. Esto significa que el fabricante ha pagado por el envase unas tasas, para su recogida selectiva y reciclaje.</li> </ul>	<p>El Sistema Integrado de Gestión de Residuos de Envases (SIG), es gestionado por Ecoembes.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Envase que puede reciclarse. Si el círculo tiene un porcentaje, indica que tan sólo esa cantidad de material puede ser reciclada.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tipo de plástico del envase. Para identificar los distintos tipos de plásticos se emplea un número y/o unas siglas. Esta referencia hace posible su separación para su posterior reciclaje.</li> </ul>	<p>El plástico más adecuado, pues es ligero y fácil de reciclar, es el Polietileno Tereftalato -lleva el nº1 y las siglas PET o PETE-. Los menos recomendables, por la toxicidad y /o dificultad de reciclado, son el Vinílicos o Cloruro de Polivinilo -con el nº 3 y la siglas V o PVC- y el Poliestireno, que tiene aspecto de corcho -con el nº 6 y las siglas PS-.</p>



## 5

## Ten en cuenta los aspectos éticos y sociales

Los productos que consumimos diariamente provienen de cualquier lugar del mundo y la mayoría se obtienen de un modo injusto, causando grandes desigualdades entre personas y países.

Por ello, surge un comercio alternativo, **EL COMERCIO JUSTO**, al servicio de las personas, que tiene en cuenta valores **éticos**, **sociales** y **ecológicos**.

- Consume productos de comercio justo: los puedes adquirir en las tiendas de comercio justo y en algunos supermercados. Los reconocerás porque llevan una etiqueta con la palabra **FAIRTRADE** o frase **"Comercio Justo"**.

- Compra teniendo en cuenta criterios éticos y de consumo responsable. Adquiere productos de empresas o marcas comerciales que ofrezcan unas

**condiciones adecuadas** y un salario justo a sus trabajadores e inviertan en proyectos de desarrollo social.

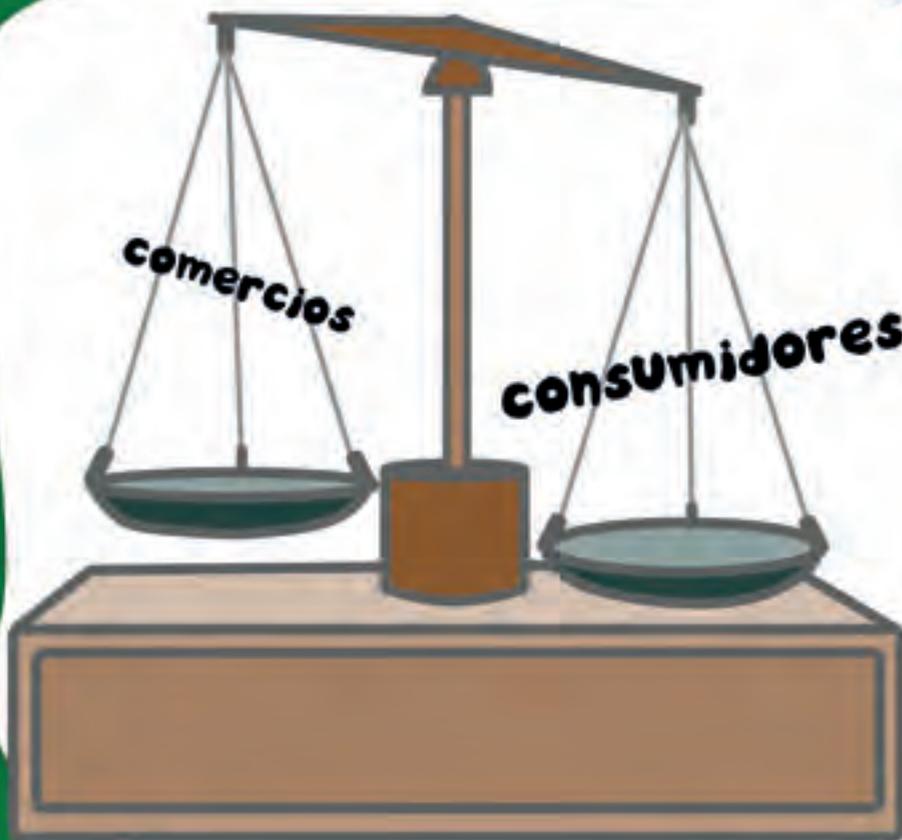


# 6

## EJERCE TU PODER COMO CONSUMIDOR!!!

Los consumidores tenemos un gran **poder** frente a los comercios, pues el mercado se adecúa para atender nuestra **DEMANDA**.

Si cada vez somos más las personas que compramos de manera consciente, demandando productos y opciones más adecuadas, los comerciantes se preocuparán de buscar y disponer de ello, para que prospere su negocio.





● **CONVENCE** a tus comercios habituales para que ofrezcan artículos de alimentación y limpieza ecológicos, productos locales, de comercio justo e incluso que dispongan de opciones más ecológicas (**venta de alimento a granel o al peso, bolsas reutilizables o biodegradables, envases retornables...**).

● **ANIMA Y APOYA** a tus comercios habituales para que desarrollen, entre sus clientes, pequeñas campañas de difusión, que promuevan el consumo de productos ecológicos, de comercio justo, productos locales...



# MOVILIDAD



# SOSTENIBLE



En este manual encontrarás:

- Información relevante sobre la problemática ambiental ocasionada por el transporte.
- Consejos y claves para lograr una movilidad sostenible, o lo que es lo mismo, movernos de forma más respetuosa con el medio ambiente y aumentar nuestra calidad de vida:
  - Optando por el transporte colectivo.
  - Practicando otros medios más saludables, como caminar o ir en bicicleta.
  - Compartiendo el coche.
  - Conduciendo de forma más eficiente.
  - Planificando mejor tus viajes largos.

**DESTERRAR EL COCHE...  
¡CUESTA, PERO ES POSIBLE!**

La movilidad de las personas siempre ha sido un aspecto fundamental de la actividad humana. Ha **aumentado** de forma muy significativa en todo el mundo y sin duda, nos ha aportado grandes

## Más movimiento

**beneficios**, pero también ha originado grandes problemas ambientales: se ha incrementado nuestra dependencia de los derivados del petróleo y se han generado graves problemas de contaminación ambiental. Según cifras del Banco Mundial, **en el 2010 habrá 816 millones de vehículos en todo el planeta.**

El sector transportes es uno de los principales causantes de la contaminación atmosférica y, consecuentemente, del efecto invernadero y el cambio climático. El parque de vehículos automóviles en Tenerife ha superado la cifra de los 650.000. Según algunas fuentes, en los últimos 40 años, el número de vehículos en Canarias se ha multiplicado por 54. Además de la contaminación que producen, los colapsos de tráfico son frecuentes, aunque se siguen construyendo cada vez más carreteras.





El crecimiento del parque automovilístico y del tráfico en las ciudades supone una disminución de nuestra calidad de vida. No sólo hay mayor contaminación del aire, sino que también se ha incrementado el nivel de ruidos, los embotellamientos, los accidentes y nuestros niveles de estrés. Todo ello supone una amenaza para nuestra salud y bienestar. También ha modificado las costumbres y ha cambiado radicalmente la forma y el funcionamiento de las ciudades, no sólo por la ocupación del territorio al vivir de forma dispersa (carreteras, aparcamientos), sino que hemos perdido la calle como espacio público para el encuentro –paseo, fiesta, mercado– para que pase a ser, casi de forma exclusiva, una zona para la circulación de vehículos y aparcamientos.

11  
toneladas

2'5  
toneladas

1'25  
toneladas



Cada ciudadano europeo emite al año unas 11 toneladas de gases de efecto invernadero, especialmente CO<sub>2</sub>. Más del 20% se debe al transporte, y aproximadamente la mitad, a los vehículos particulares. En España se calcula que el 50% de los trayectos por ciudad se realizan en vehículos propios.

El término movilidad sostenible implica el logro de un sistema de transporte que sea capaz de responder a las necesidades sociales y económicas, pero también a las ambientales. En definitiva, el reto de la sostenibilidad. Se trata de conseguir un uso racional de los medios de transporte y uno de los principales desafíos es reducir el número de vehículos que circulan por las vías y disminuya así la contaminación del aire y por ruido.

*Si quieres adentrarte en el mundo de la movilidad sostenible:*

[www.fomento.es/MFOM/LANG\\_CASTELLANO/\\_ESPECIALES/CALIDADAMBIENTAL](http://www.fomento.es/MFOM/LANG_CASTELLANO/_ESPECIALES/CALIDADAMBIENTAL)

**Debemos ser conscientes que todos los ciudadanos tenemos la capacidad de optar por apoyar iniciativas que ayuden a reducir la emisión de gases contaminantes, y además, mejorar nuestra salud y calidad de vida.**

# CONSEJOS PARA DESTERRAR EL COCHE





# OPTA POR EL TRANSPORTE COLECTIVO

El transporte colectivo permite que en el mismo espacio y con un consumo de combustible similar, puedan moverse varias personas a la vez. Sin embargo, como todos optamos diariamente por utilizar nuestros vehículos particulares, estamos generando cada vez más atascos y retenciones, por lo que el transporte público no termina de funcionar de manera óptima. Puedes comprobar la eficacia del transporte público cuando no tiene que competir por el espacio con el resto de los vehículos, como es el caso de los carriles exclusivos que hay en la entrada a la capital o el propio tranvía.

**El transporte público es mucho más eficiente que el vehículo privado. Observa estos datos para un trayecto de 100 kilómetros:**

- 50 coches ocupan un espacio de 450 m<sup>2</sup> y consumen 350 litros de combustible
- 1 guagua ocupa un espacio de 24 m<sup>2</sup> y consume 37 litros de combustible



**50 coches = 450m<sup>2</sup> = 350 litros combustible**

100km



**1 guagua = 24m<sup>2</sup> = 37 litros combustible**

100km





- Siempre que puedas, utiliza el transporte colectivo, porque...
  - Se ahorra energía y combustible y se reduce la **CONTAMINACIÓN** atmosférica y el ruido, ya que se transportan muchas personas a la vez.
  - Se consume menos territorio para la construcción de más carreteras y aparcamientos.
  - Disminuye el tráfico rodado y se circula con mayor fluidez.
  - Resulta más barato que mantener un vehículo privado. Amortizar su compra, asegurar, mantener y alimentar de combustible nuestro coche puede suponer una inversión de: **10,30 euros por kilómetro!**
  - Puedes conocer gente y hacer amigos.
  - Puedes leer, oír música, conversar, disfrutar del paisaje.
  - Evitas posibles multas.
  - Reduces la posibilidad de sufrir accidentes, ya que el transporte público (guagua, tranvía, etc.) es muy seguro, además de muy cómodo.
  - Evitas el estrés que causa el tráfico, y los molestos atascos.
  - Evitas tener que buscar aparcamiento y pagar por aparcar.
- Los trabajadores y sus representantes, así como las centrales sindicales pueden contribuir de manera importante a que se implante un plan de transporte de empresa, encaminado a fomentar el transporte colectivo, la mayor ocupación de los vehículos (**coche compartido**) e incluso la utilización de la bicicleta donde sea posible.
- Los ciudadanos debemos solicitar a los órganos competentes que amplíen los horarios y rutas del transporte público.



## Ve a pie o en bicicleta

Alrededor del 45% de los trayectos por ciudad cubren distancias menores de 3 kilómetros, una distancia que se puede recorrer a pie en poco más de 25 minutos si es terreno llano. Además, el coche, en trayectos muy cortos puede llegar a consumir 20 litros cada 100 kilómetros, más del doble que en carretera.



La bicicleta es el modo de transporte más eficiente desde el punto de vista energético. En Canarias, por la orografía de muchos municipios, es complicado el uso de la bicicleta como medio de transporte, pero en la mayor parte de las capitales y ciudades grandes es posible su uso. Además, tenemos un clima perfecto para usarla con frecuencia.



En bicicleta, en 20 minutos podemos recorrer entre 5 y 6 kilómetros.

**5-6km**



A pie, en 14 minutos podemos recorrer 1 kilómetro.

**1km**



● Evita el coche o la moto cuando hagas trayectos cortos, mejor es caminar o montar en bicicleta, así haces ejercicio físico y mejoras tu estado de salud, reduces estrés y malhumor.

**¡Y TE SALE BARATO!**



- Si existen, utiliza los carriles bicis.....
- Pregunta en tu municipio si existen carriles habilitados para circular con la bicicleta, si no los hay, consulta las iniciativas que existan para implantarlo.
- Participa en iniciativas colectivas dirigidas a la Administración para solicitar la implantación de un sistema de **alquiler de bicicletas** como ya existe en otras ciudades de Europa y España, donde miles de personas se desplazan en bicicleta.

Además de la bicicleta, existen otros vehículos alternativos que contaminan muy poco o casi nada (como por ejemplo, los **patinetes eléctricos**).

*En Canarias contamos con una experiencia muy interesante: el Ayuntamiento de Las Palmas ha puesto en marcha, desde hace algo más de un año, un servicio de préstamo gratuito de bicicletas. Si quieres tener información más detallada, entra en:*  
[www.biciambiental.org](http://www.biciambiental.org)







- Intenta organizarte con vecinos y compañeros de trabajo o de estudios para compartir el coche. Resulta más divertido y compartes los gastos. Desde el Comité de Empresa, el área de Recursos Humanos o asociaciones de estudiantes se pueden promover este tipo de iniciativas.
- En cualquier buscador de la red, explora "compartir coche" y si no encuentras lo que buscas, **¿qué te parece crearlo tú?** Un blog o foro virtual puede ser un método fácil, cómodo y cercano para que se puedan poner en contacto personas de la isla con un mismo destino o lugar de trabajo.

Calcula el coste de utilización de tu vehículo por kilómetro:  
[www.motor.terra.es/precios-coches/diesel-gasolina/  
coches-diesel-gasolina.htm](http://www.motor.terra.es/precios-coches/diesel-gasolina/coches-diesel-gasolina.htm)



Conduce de forma más eficiente



Si después de todo, aún optas por usar tu vehículo, debes hacerlo con **RESPONSABILIDAD**, procurando, en cada viaje, reducir el consumo de combustible y generar una menor cantidad de gases contaminantes.

● Si vas a comprarte un vehículo **nuevo**, opta por aquellos que tengan un menor consumo de combustible y una menor emisión de CO<sub>2</sub>. Desde el año 2002, es obligado que los concesionarios faciliten esta información al consumidor.

Por cada litro de gasolina consumido, un coche emite un promedio 2,3kg. de CO<sub>2</sub> y por cada litro de gasóleo, unos 2,6 Kg. de CO<sub>2</sub>.

¿Quieres calcular tus emisiones?

[www.idae.es/coches](http://www.idae.es/coches)



● En el mercado, ahora existen vehículos con tecnologías de motorización diferentes a los convencionales, como los híbridos (que funcionan con un motor eléctrico y uno convencional que se activa sólo cuando el coche se le exige más potencia), los de pila de combustible y los eléctricos puros. Sin embargo, debes tener en cuenta que en Canarias la electricidad se genera, en su mayor parte, a partir de los derivados del **PETRÓLEO** y no con energías alternativas.

● También existen vehículos con combustibles alternativos, como el **gas natural**, una mezcla de propano y butano (GLP). Existen guaguas y taxis funcionando con estos combustibles.

● Existen varios componentes nanotecnológicos que el sector del automóvil está investigando, estando ya en el mercado algunos de ellos. Sirven, entre otras cosas, para aumentar el rendimiento del motor y para que el consumo de combustible disminuya. Se puede lograr una rebaja del 10 al 12% en el consumo y reducir la contaminación prácticamente a la mitad.

● Los **biocombustibles** provienen del tratamiento de elementos tan diversos como los **cereales** o los **aceites usados**. Apenas representan hoy día el 0,5% de los combustibles consumidos por el transporte. Su idoneidad ecológica está siendo muy cuestionada, pues además de necesitar una gran cantidad de energía para producirlos, muchos expertos opinan que pueden suponer una amenaza para la producción mundial de alimentos, ya que se dejan de cultivar otros productos básicos para la población y pueden agravar los problemas de deforestación.

*No olvides que desde enero de 2008 el impuesto de matriculación del vehículo se abona ahora por la cantidad de emisiones de CO<sub>2</sub>. Cuanto más contamines, mayor será tu recibo.*

# ¿QUIERES SER UN CONDUCTOR EFICIENTE?



- Planifica la ruta y escoge el camino menos congestionado.



- No utilices el coche en trayectos muy cortos, camina o ve en bicicleta. Tu salud también te lo agradecerá.



- Evita la **SOBRECARGA** del vehículo. El uso de la baca aumenta el consumo de combustible, si va llena, puede suponer hasta un 35% más.
- No viajes con las ventanillas totalmente abiertas, puede aumentar el consumo en un 5%.
- Usa el *aire acondicionado* sólo en momentos puntuales. Se incrementa hasta un 20% el gasto de combustible. En su lugar, puedes utilizar la ventilación forzada del coche.
- Mantén correctamente tu vehículo, ya que un motor mal reglado, la presión inadecuada de los neumáticos, una incorrecta *alineación* o el mal estado de los *filtros*, *bujías* y *aceites* incrementa el consumo de combustible.



## Reglas para una conducción eficiente

Una conducción eficiente permite un ahorro medio de carburante y de emisiones del 15%, además de **disminuir** la contaminación acústica, el riesgo de accidentes y el estrés del conductor.

### Sigue estos consejos.

- Arranca el motor sin pisar el acelerador. En los motores de gasolina, iniciar la marcha inmediatamente después del arranque; en los motores diésel, esperar unos segundos antes de comenzar la marcha.
- Usa la primera marcha sólo para el inicio de la marcha, y cambiar a segunda a los dos segundos o a los seis metros aproximadamente.
- Cambia a una marcha más **laaaaaaaarga** entre las 2.000 y 2.500 rpm si tu motor es de gasolina y entre las 1.500 y 2.000 rpm si tu motor es diésel. También puedes guiarte por la velocidad: poner la tercera marcha a partir de unos 30 km./hora, la cuarta, a partir de unos 40 km./hora y la quinta, por encima de unos 50 km./hora. Después de cambiar de marcha, acelera ligeramente.





- Circula siempre que sea posible en las marchas más largas y a bajas revoluciones (entre 1.500 y 2.000 en motores diésel y entre 2.000 y 2.500 en motores de gasolina)
- Cuando quieras decelerar, levanta el pie del acelerador, deja rodar el vehículo con la marcha engranada, frena de forma suave y progresiva y reduce la marcha lo más tarde posible.
- Circulando a más de 20 km/hora con una marcha engranada, si no se pisa el acelerador, el consumo de carburante es nulo; en cambio, a ralentí, el coche consume entre 0,4 y 0,9 litros/hora.
- Mantén una velocidad moderada y lo más uniforme posible; a velocidades altas (más de 100 km./hora) el consumo de combustible se multiplica.
- Evita frenazos y aceleraciones bruscas, así como cambios de marcha innecesarios.
- Apaga el motor si vas a detenerte más de un minuto.



## PLANIFICA MEJOR .....

Hasta ahora, en el manual analizamos y recomendamos algunos consejos para el transporte cotidiano, pero los seres humanos nos seguimos **moviendo** más y más y más, sea por trabajo, estudios o placer.

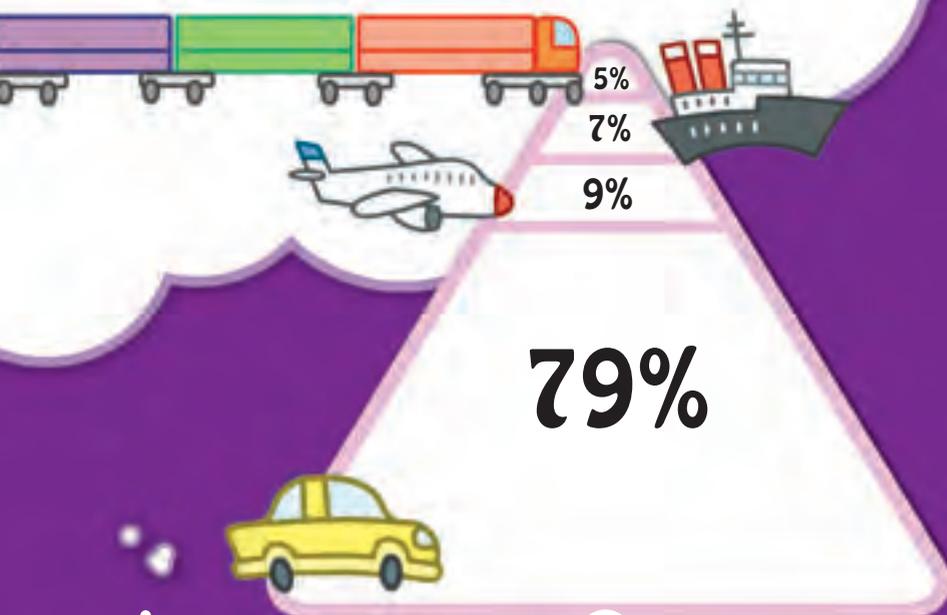
El desarrollo social, económico y tecnológico actual, junto a la globalización de los negocios y de la diversión, han reducido las distancias entre los continentes y un incremento de los desplazamientos por avión, barco o tren.

En el caso de Canarias, un archipiélago en el Atlántico y alejado más de 1.700 kilómetros de la capital española, debemos añadir la doble insularidad, un factor que limita nuestras opciones para salir de la isla al barco o al avión.

Para que tu viaje sea lo más **ecológico** y coherente posible, ten cuenta algunas recomendaciones:

- El avión emite entre seis y ocho veces más gases contaminantes que el tren por pasajero y por kilómetro recorrido, y consume entre cuatro y seis veces más combustible que un tren de alta velocidad.

*En España, la energía consumida por el transporte es:  
79% carreteras, 9 % avión, 7 % barco, 5% tren.*



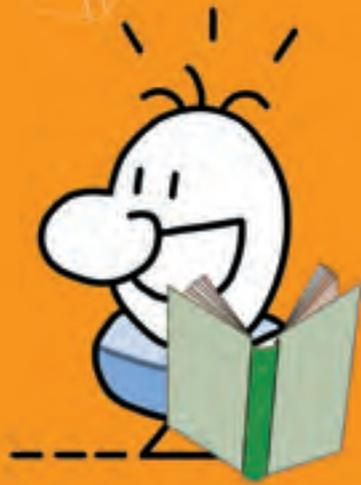
# TUS VIAJES

# LA AAAAAAARGOS

- El consumo energético de un barco puede ser hasta diez veces menor que el del transporte por carretera, y tres veces menor que el ferrocarril. Las emisiones de CO2 también son inferiores.
- Si te gustan los trayectos sobre raíles, las opciones más adecuadas en cuanto a consumo de **COMBUSTIBLE** y **emisiones a la atmósfera**, son el tren de alta velocidad, el metro y el tranvía en primer lugar; en segundo, el tren de cercanías, y por último, el tren regional.
- Planifica tus vacaciones de forma que realices los **grandes** trayectos la menor cantidad de veces. Por ejemplo, una opción sería viajar una o dos veces al año en vez de más.
- Si te desplazas en carretera para iniciar o finalizar tus vacaciones, evita los horarios más problemáticos en la carretera. Es preferible salir horas antes de lo previsto, y sobre todo evitar regresar el último día de algún puente o festivo.







Para SABER MUCHO MÁS...

## HOGARES VERDES O SOSTENIBLES

[www.mma.es/portal/secciones/formacion\\_educacion/programas\\_ceneam/hogares\\_verdes/index.htm](http://www.mma.es/portal/secciones/formacion_educacion/programas_ceneam/hogares_verdes/index.htm) (Programa Hogares Verdes. Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino)

[www.hogares-verdes.blogspot.com](http://www.hogares-verdes.blogspot.com) (Programa Hogares Verdes. Blog Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino )

## MEDIO AMBIENTE Y DESARROLLO SOSTENIBLE

[www.consumer.es](http://www.consumer.es) (Publicada por EROSKI)

[www.ecodes.org](http://www.ecodes.org) (Fundación Ecología y Desarrollo)

[www.vidasostenible.org](http://www.vidasostenible.org) (Fundación Vida Sostenible)

[www.terra.org](http://www.terra.org) (Fundación Tierra)

[www.ecologistasenaccion.org](http://www.ecologistasenaccion.org) (ONG ecologista, Ecologistas en Acción)

[www.greenpeace.org](http://www.greenpeace.org) (ONG ecologista, Greenpeace)

[www.adena.es](http://www.adena.es) (ONG ecologista, Adena)

[www.consumoresponsable.org](http://www.consumoresponsable.org) (Sobre consumo responsable)

[www.ecosofia.org](http://www.ecosofia.org) (Sobre ecología y consumo responsable)

[www.opcions.org](http://www.opcions.org) (Revista sobre consumo)

## ENERGIA

[www.idae.es](http://www.idae.es) (Instituto para la Diversificación y el Ahorro de la Energía)

[www.renovae.org](http://www.renovae.org) (Portal de energías renovables y ahorro energético. ITC: Instituto Tecnológico de Canarias)

[www.larutadelaenergia.org](http://www.larutadelaenergia.org) (Producción, transporte y uso de la energía. Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino)

[www.casarenovable.org](http://www.casarenovable.org) (Sobre energía renovable en el hogar)

[www.etiquetaenergetica.com](http://www.etiquetaenergetica.com) (Información concreta sobre la etiqueta energética)

[www.eurotoppen.es](http://www.eurotoppen.es) (Compara marcas y eficiencia de electrodomésticos. WWF/Adena, IDEA, Obra Social Caja Madrid)

## Agua

[www.agua-dulce.org](http://www.agua-dulce.org) (Eficiencia del agua en las ciudades)

[www.aquamac.itccanarias.org](http://www.aquamac.itccanarias.org) (Técnicas y métodos para la Gestión Sostenible del Agua en la Macaronesia. ITC: Instituto Tecnológico de Canarias)

[www.alianzaporelagua.org](http://www.alianzaporelagua.org) (Iniciativa solidaria para incrementar el acceso y saneamiento de agua en Centroamérica y para fomentar el ahorro en española)

[www.wateryear2003.org/es](http://www.wateryear2003.org/es) (Página oficial del Año Internacional del Agua dulce 2003. UNESCO)

## Cesta de la compra

[www.comerciojusto.org](http://www.comerciojusto.org) (Coordinadora Estatal de Comercio Justo)

[www.fsc-spain.org](http://www.fsc-spain.org) (Madera ecológica. Tiendas...)

[www.institutohuevo.com/scripts/etiquetas.asp](http://www.institutohuevo.com/scripts/etiquetas.asp) (Sobre huevos y cría de gallinas)

[www.reciclapapel.org/htm/ahorrar\\_reciclar/oficinas/usopapelr.asp](http://www.reciclapapel.org/htm/ahorrar_reciclar/oficinas/usopapelr.asp) (Papel Reciclado)

[www.opcions.org/cast/articulos/detergentes.html](http://www.opcions.org/cast/articulos/detergentes.html) (Sobre detergentes)

## MOVILIDAD SOSTENIBLE

[www.fomento.es/MFOM/LANG\\_CASTELLANO/\\_ESPECIALES/CALIDADAMBIENTAL/](http://www.fomento.es/MFOM/LANG_CASTELLANO/_ESPECIALES/CALIDADAMBIENTAL/) (Información del Ministerio de Fomento, relativa a la aprobación de la Estrategia Española de Movilidad Sostenible y acceso al documento)

[www.mobilityweek-europe.org](http://www.mobilityweek-europe.org) (Información sobre la Semana Europea de la Movilidad)

[www.ec.europa.eu/environment/youth/air/air\\_kids\\_on\\_the\\_move\\_es.html](http://www.ec.europa.eu/environment/youth/air/air_kids_on_the_move_es.html) (Sección para jóvenes de la Comisión Europea, con información sobre movilidad sostenible e ideas para poner en marcha)

[www.idae.es/coches](http://www.idae.es/coches) (Información sobre consumo de combustible y emisión de contaminantes de los vehículos)

[www.menoshumos.es](http://www.menoshumos.es) (Sobre movilidad sostenible)

[www.viajamosjuntos.com](http://www.viajamosjuntos.com) (Red de estudiantes para compartir coche)

**ESTO SE ACABÓ  
¡HASTA LUEGO!**



# ¿Quieres contactar con nosotros?

Puedes venir a visitarnos...

CABILDO DE TENERIFE  
Área de Medio Ambiente  
Pabellón Insular Santiago Martín  
Los Majuelos-Calles Las Macetas s/n  
38.108 La Laguna



...llamarnos por teléfono:

**922 23 91 57**



...remitirnos  
un fax:

**922 23 91 95**



...o mandarnos un  
correo electrónico:

**educam@tenerife.es**



En este manual encontrarás, con un lenguaje claro y sencillo, una serie de consejos y recomendaciones para ahorrar agua, energía y materias primas, reducir la contaminación, hacer una compra más ecológica, ética y saludable, y también ideas para movernos de forma más sostenible.

En definitiva, descubrirás como con pequeños gestos es posible mejorar tu calidad de vida, la del Planeta y ¡tu economía familiar!

**¡Anímate a ponerlos en práctica.**

