



# MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS MEDIOAMBIENTALES

Guía Básica: Ahorro de Agua



## 1. ¿LA IMPORTANCIA DE AHORRAR AGUA?

El Agua es necesaria tanto para los animales y plantas silvestres como para la ganadería, agricultura, industria o en la misma producción de energía. Por todo ello podemos afirmar que *“El agua es imprescindible para la vida”*

¿Por qué debemos ahorrar agua? Como todos sabemos nuestra Tierra es el planeta azul, pero a pesar de que el 75% de la superficie está ocupada por agua, sólo el 3% es agua dulce. De esta última, el 80% se encuentra almacenada bajo tierra, y tan sólo el 0,3% es agua óptima para el consumo humano.

El agua es inevitable para la subsistencia de todos los seres vivos, sin ella nuestro planeta no tendría vida. Para nosotros es muy importante, aproximadamente el 70% de nuestro cuerpo es agua y recurrimos a ella todos los días, durante toda nuestra vida.

A pesar de que podríamos vivir con sólo 5 litros o menos de agua al día, habitualmente necesitamos mucha más agua para conservarnos saludables, unos 50 litros o más para satisfacer las necesidades personales y del hogar. Pero en muchos países desarrollados se gasta mucho más: un promedio de 400 a 500 litros por persona diariamente, cantidades que en muchas ocasiones es exagerada.

### ¿SABÍAS QUE...?

- o Si dejas el grifo abierto mientras te lavas los dientes, puedes malgastar casi 20 litros de agua.
- o Dejar un grifo abierto desperdicia más agua de la que te imaginas, aproximadamente de 5 a 10 litros van al desagüe por cada minuto.
- o Dejar el grifo abierto mientras enjabonas los platos supone un gasto de 100 litros de agua.
- o Si te duchas con el grifo abierto, puedes estar tirando 60 litros de agua.
- o Si lavamos el coche con una manguera puede suponernos un gasto de 500 litros de agua.

**¡Conoce estas acciones y ¡ponlas en práctica!**

## 2. BUENAS PRÁCTICAS PARA AHORRAR AGUA

### 2.1. GENERALES

- Cierra levemente la llave de paso de tu vivienda, no apreciarás la diferencia y ahorrarás una gran cantidad de agua.
- Repara los grifos o ducha que gotean. Si puedes, sustitúyelas por grifos que posean un sistema Monomando. Ahorrarás una media de 170 litros de agua al mes.
- Si te vas de viaje, cierra la llave de paso del agua de tu vivienda. Evitarás posibles inundaciones por grifos abiertos o accidentes.
- Utiliza siempre el sentido común y no desperdicies ni una gota de agua.

### 2.2. USO SANITARIO

- Cuando te laves los dientes, utiliza un vaso. No dejes el grifo abierto.
- Para lavarte la cara, las manos o afeitarte, llena moderadamente el lavabo, no dejes el grifo abierto. Ahorrarás 12 litros al minuto.
- No uses el inodoro como cubo de basura, coloca una papelera. Ahorrarás de 6 a 12 litros cada vez. Tira de la cisterna sólo cuando sea necesario.
- Instala cisternas de doble pulsador en los inodoros. Reducirás a la mitad el consumo de agua.
- Dúchate en vez de bañarte y cierra el grifo mientras te enjabonas. Ahorrarás una media de 150 litros cada vez.
- Los inodoros tradicionales gastan hasta 9 litros de agua por descarga. Existen inodoros que poseen sistemas de bajo consumo que emplean seis litros y disponen de un dispositivo de retención de vaciado.
- Instala sistemas (interrupción voluntaria de la descarga, sistemas de doble descarga...) o coloca una botella llena dentro del depósito, de esta manera reducimos el volumen de agua almacenada y por lo tanto el volumen de agua de la descarga.
- Mientras esperas a que salga agua caliente del grifo, llena un recipiente con el agua fría. Esa agua por ejemplo puede serte útil, para meter en la nevera en una jarra, regar las plantas...



### 2.3. LIMPIEZA

- Utiliza la lavadora y el lavavajillas con la carga completa y el programa adecuado. Cuando lavas a mano consumes un 40% más de agua.
- No dejes correr el agua mientras los friegas y abre el agua para el aclarado final. Remoja y enjabona los cubiertos de una vez
- A la hora de descongelar alimentos, evita hacerlo poniéndolos bajo el chorro del agua. Descongélalos en el frigorífico.
- Lava las verduras y frutas en un recipiente. Si lo haces en un fregadero, usa un tapón.
- No utilices el agua para arrastrar restos en el fregadero. Recógelos y tíralos al cubo de la basura.



### 2.4. JARDINERÍA

- Utiliza sistemas de riego automáticos, por goteo.
- Riega las plantas sólo cuando sea necesario. Hazlo muy temprano o después de la caída del sol.
- Siembra árboles y plantas AUTÓCTONAS, ya que son más resistentes a sequías. Es conveniente evitar grandes superficies de césped ya que consumen gran cantidad de agua. Como opción podemos plantar arbustos.
- Si utilizas aspersores, ajusta los grados de giro para no mojar las zonas que no necesiten agua.
- No cortes el césped al ras. Deja una altura de 5 a 8 centímetros. Ya que de esta forma las raíces se mantienen sanas, el suelo tiene sombra natural y retiene la humedad.

### 2.5. OCIO Y TIEMPO LIBRE

- Si dispone de piscina lo mejor es cubrirla mientras no se utiliza, de esta manera reducimos su evaporación; si además la limpiamos una vez por semana no tenderemos que cambiar el agua durante algunos años.
- Se recomienda no lavar el coche con la manguera, es mucho mejor usar un cubo con agua.

### 2.6. SISTEMAS DE AHORRO DE AGUA

Instalar dispositivos ahorradores de agua es una de las medidas más eficaces que existen a la hora de ahorrar agua. Podemos incorporar sistemas a diferentes

mecanismos en grifos o inodoros convencionales que pueden ayudarnos a ahorrar. Como por ejemplo:

- **Economizadores de Agua:** Dispositivo que se puede enroscar en las bocas de los grifos para incorporar aire al chorro de agua, y así reducir el consumo de agua sin disminuir la calidad. **Podemos ahorrarnos más de un 40% de agua.**
- **Reductor de caudal para duchas.** Es un dispositivo que se incorpora en las tuberías de la ducha para impedir que el gasto de agua exceda de un consumo que previamente hemos fijado. **Ahorra hasta un 30% de agua.**
- **Mecanismos de doble descarga para inodoros.** Se basa en la sustitución del tradicional mecanismo de descarga por otro que disponga de doble pulsador, de esta forma podemos ahorrar hasta un 60% del agua consumida. La importancia de este mecanismo es que el usuario puede elegir el volumen de descarga en función del uso realizado.
- **Interruptor mecánico de caudal.** Sencillo dispositivo que se cierra o abre al pulsar una palanca con las manos o los objetos que se sitúan debajo del grifo.
- **Dispositivo de seguridad en mangueras.** Impiden la inundación cortando el suministro de agua si se rompiesen las mangueras.

En general, los dispositivos ahorradores de agua son pequeños elementos que se incorporan al mecanismo de aparatos, (grifos y duchas), sin grandes costes ni dificultades de instalación. Además, podemos evaluar la rentabilidad de esta tecnología comparando el coste de la instalación con el coste del agua que hemos ahorrado durante la vida útil del nuevo mecanismo.

## 2.7. AGUAS RESIDUALES

Además de ahorrar agua debemos conseguir que ésta no llegue contaminada a la red de alcantarillado. Para ello deberemos:

- No permitas que la gasolina, aceites y otros líquidos nocivos se mezclen con el agua.
- No permitas el vertido de los residuos domésticos al agua. Evita tirar productos químicos domésticos al fregadero o sumidero.
- En el lavado, utilizarla mínima cantidad de lejías y detergentes.
- No tires al retrete lo que no se deba (no lo uses como papelera, no tires aceite, etc,)
- En el jardín o huerto, intenta no utilizar excesivas cantidades de plaguicidas y otros elementos químicos.

### 3. EN RESUMEN. ALGUNOS CONSEJOS

- Lávate los dientes con el grifo cerrado. Moja el cepillo de los dientes y acláralo. Coge un vaso de agua para enjuagarte los dientes. ahorrará 19 litros de agua.
- Llena la pila cuando te afeites, no dejes el grifo correr, sólo usarás 5 litros de agua.
- Dúchate en vez de llenar la bañera. Ahorrarás hasta 60 litros de agua.
- Pon la lavadora y el lavavajillas cuando estén llenos del todo. Ahorrarás 80 litros.
- Repara los grifos que gotean y vigila los grifos mal cerrados. Al igual que con el inodoro. Puedes ahorrarte hasta 180 litros.
- Descongela los alimentos en el frigorífico, nunca bajo el grifo. Ahórrate 15 litros.
- Usa un bol para lavar la fruta y la verdura. Ahórrate 10 litros.
- Si vais a comprar un electrodoméstico mirad si posee etiqueta ecológica.
- Utilizar dispositivos ahorradores de agua en los grifos y duchas, puedes reducir el consumo en un 50%.
- No utilices el inodoro como papelera y tira de la cadena del inodoro siempre que sea necesario. Ahorrarás los 6 - 8 litros de agua que contiene la cisterna.
- En vez de usar manguera para lavar el coche, usa un cubo y una esponja, gastarás menos de 50 litros.
- Utilizad la escoba para limpiar patios y terrazas, no uses la manguera.
- Ajusta correctamente los aspersores y concentrad el riego en zonas verdes.
- Utilizad plantas autóctonas ya que consumen menos agua.
- No cortéis el césped al ras, dejad entre 5-8mm, disminuiréis la evaporación del agua, especialmente si el verano es muy caluroso y seco.
- Regar las plantas a primera hora de la mañana o al atardecer. Si regáis en horas de sol, el 30% del agua se evapora.