

10 medidas concretas para ayudar a frenar el cambio climático

1. Cambia las bombillas

Reemplazar una bombilla tradicional por una de bajo consumo ahorra más de 45 kilogramos de dióxido de carbono al año.

2. Apaga la tele y el PC

Sólo con apagar la televisión, el DVD o el ordenador cuando no estén en uso evitarás que miles de kilos de CO₂ salgan a la atmósfera. No dejes los aparatos eléctricos en stand-by (espera): un televisor que permanece encendido durante tres horas al día (la media que los europeos ven la tele) y en stand-by las 21 horas restantes consumirá un 40 por ciento de la energía total en el modo de espera.

No dejes el cargador de tu móvil enchufado todo el tiempo, aunque no esté conectado al teléfono, porque seguirá consumiendo electricidad.

3. Conduce menos

Anda, monta en bicicleta, usa el transporte público. Ahorrarás 30 gramos de CO₂ por cada 4,5 kilómetros que no conduzcas. Por cada litro de combustible que quema el motor de un coche, se libera una media de 2,5 kilos de CO₂, según la Comisión Europea.

Bruselas también recomienda no correr con el coche: gastarás menos gasolina y emitirás menos CO₂. Ir a más de 120 kilómetros por hora aumenta un 30 por ciento el consumo de combustible, frente a una velocidad de 80 kilómetros por hora.

4. Revisa los neumáticos

Si la presión de tus neumáticos baja 0,5 bares, tu coche consumirá un 2,5 por ciento más de combustible y, por tanto, liberará un 2,5 por ciento más de CO₂. El ahorro de cuatro litros de gasolina evita la emisión de seis kilos de dióxido de carbono.

5. Recicla

Puedes ahorrar más de 730 kilos de CO₂ al año al reciclar la mitad de la basura que se produce en casa.

6. Evita mucho embalaje

Escoge productos con poco envase: una botella de 1,5 litros genera menos residuos que tres de medio litro. En la compra usa bolsas reutilizables. Evita las toallitas húmedas y de papel. Puedes evitar la emisión de 1.100 kilos de CO₂ si reduces tu basura un 10 por ciento.

7. Menos agua caliente

Es necesaria una gran cantidad de energía para calentar agua. Instala un regulador de caudal del agua en la ducha y evitarás la emisión de más de 100 kilos de dióxido de carbono al año.

Lava con agua fría o tibia y ahorrarás 150 kilos de CO₂. Ahorras agua caliente y gastas cuatro veces menos energía si en vez de un baño te das una ducha. Cierra el grifo mientras te lavas los dientes. Asegúrate de que tus grifos no gotean: el goteo de uno puede hacer perder en un mes el agua suficiente para llenar una bañera.

8. Vigila los electrodomésticos

Tapar la cazuela mientras cocinas es un modo de ahorrar mucha energía. Aún mejor son las ollas a presión y las vaporeras, que ahorran un 70 por ciento de energía.

Usa la lavadora y el lavavajillas sólo cuando estén llenos. Si no lo están, usa programas económicos. No hace falta poner una temperatura alta, hoy los detergentes son eficaces incluso cuando es baja. Recuerda que si el refrigerador y el congelador están cerca de los fuegos o de la caldera, consumirán mucha más energía. Si éstos

son viejos, descongélalos periódicamente. Los nuevos tienen ciclos automáticos de descongelación y son casi dos veces más eficientes. No pongas en la nevera alimentos calientes o templados; ahorrarás energía si dejas que se enfríen primero.

9. Ajusta el termostato

La oscilación de dos grados centígrados en invierno y en verano ahorra más de 600 kilos de dióxido de carbono por hogar en un solo año. Bajar la temperatura un grado puede reducir la factura de la calefacción entre un 5 y un 10 por ciento. Cuando ventiles tu casa, abre las ventanas unos minutos, no dejes escapar el calor mucho tiempo. Si dejas una pequeña abertura todo el día, la energía necesaria para mantener el interior caliente durante seis meses de frío será de casi una tonelada de emisiones de CO₂. Aísla bien tu casa. No abuses de los aparatos de aire acondicionado, consumen mucha energía y emiten unos 650 gramos de CO₂.

10. Planta un árbol

Un solo árbol absorbe una tonelada de dióxido de carbono durante toda su vida.

Referencia

Cambio climático.org (2009). 10 medidas concretas para ayudar a frenar el cambio climático. Recuperado el 13 de septiembre 2016, de <http://www.cambioclimatico.org/contenido/10-medidas-concretas-para-ayudar-frenar-el-cambio-climatico>