



GUÍA PARA
**AHORRAR
AGUA EN
LOS HOGARES**

GUÍA PARA AHORRAR AGUA EN LOS HOGARES

Autor:

Unión de Consumidores de Extremadura

Edición:

Unión de Consumidores de Extremadura

Marzo, 2016

Realizado con el patrocinio de la Consejería de Sanidad y Políticas Sociales de la Junta de Extremadura

**JAVIER
RUBIO
MERINERO**

Presidente de la
Unión de
Consumidores de
Extremadura

Como cada año, el 22 de Marzo celebramos el Día Mundial del Agua, este año bajo el lema "Agua y Empleo".

Con este lema, la ONU quiere recordar que el agua es un elemento esencial de la vida. Pero es más que esencial para calmar la sed o la protección de la salud; el agua es vital para la creación de puestos de trabajo y apoyar el desarrollo económico, social y humano.

Así, la gestión sostenible del agua en su sentido más amplio genera un entorno propicio para las crear oportunidades de empleo a largo plazo, así como un desarrollo y crecimiento a través de otros sectores productivos.

Desde nuestro hogar, podemos contribuir a esa gestión sostenible. Por eso, editamos esta guía que, esperamos, le sirva de la máxima ayuda.



EL AGUA, UN BIEN ESCASO

Nuestro planeta podría llamarse "Agua" en lugar de "Tierra", ya que el 70% de su superficie está cubierta por este líquido. Sin embargo, el agua dulce, la que utilizamos en nuestras actividades diarias, supone una pequeñísima parte de este gran volumen tan solo el 3%, y de ella, el 80% se encuentra almacenada bajo la superficie terrestre, y tan solo el 0,3% es agua óptima para el consumo humano; sería como una minúscula



gota de agua en la superficie de una naranja. De ella dependemos los seres vivos. Su escasez pone en peligro a muchas especies –incluida la nuestra– y su contaminación la convierte en inutilizable para cualquier forma de vida.

El problema del agua no es sólo su consumo, sino también el estado en el que la devolvemos a los ríos y al mar tras su uso.

Las fuentes de contaminación de las aguas son muy variadas: fertilizantes y pesticidas, productos químicos procedentes de la industria, residuos fecales, detergentes, productos químicos del hogar (pinturas, barnices, ...), aceites, etc. Toda esta contami-



nación ha tenido graves efectos sobre la vegetación y la fauna de los ríos, que han ido desapareciendo conforme se vertían en ellos productos capaces de contaminar miles de litros de agua.

El agua es un bien escaso. Para contribuir a una mejor utilización de este recurso, les proponemos un conjunto de medidas que hemos recogido en este Manual de Ahorro de Agua. Se trata de una serie de recomendaciones que si se llevan a la práctica suponen un cambio de hábitos en su utilización. Con ello se contribuye a un beneficio colectivo y a una mejora del entorno natural.



CÓMO USAMOS EL AGUA LOS HUMANOS

La mayor parte del agua en el hogar se consume en el cuarto de baño. La ducha o el baño y la cisterna son los grandes "desa-gües" del hogar. Un grifo abierto puede gastar 5 litros de agua por minuto; un grifo que gotea puede suponer un gasto de 60 litros de agua al día si no se repara. El problema se agrava cuando todo ese agua se mezcla con el agua contaminada del resto de los hogares y de la industria, inutilizándose para su consumo.

Cuando arrojamos sustancias como aceites, pinturas, barnices, etc., estamos contaminando las aguas, dificultando su depuración y empeorando el mal estado de nuestros ríos.

En nuestra sociedad, el consumo de agua por persona puede suponer más de 1.000 litros diarios. Esta elevada cantidad se puede entender si consideramos que producir un kilo de papel consume 250 litros de agua, uno de plástico 2.000, un kilo de arroz 4.000 y un bistec 9.800 litros. Los grandes consumidores son la agricultura y la industria, pero también en casa debemos ahorrar.



Desde un enfoque económico, el ahorro de agua merece la pena para nuestro bolsillo. Seguramente, pensará usted, ahorrar agua con el bajo valor que tiene no le aporta nada, pues la diferencia de consumir 20m³ al trimestre a consumir el doble, es despreciable econó-

micamente hablando. Pero se equivoca, pues se le olvida que más del 40% del agua que consumimos es agua caliente que requiere energía para calentarla, y que ésta tiene un valor superior a 4 veces el coste del agua. Por ello, su consumo es muchísimo más caro de lo que se imagina.

¿Sabía Ud. que en una ducha, por ejemplo, el 87% del agua que consumimos es caliente? Si ahorramos parte del agua que consumimos, estaremos ahorrando energía casi en la misma proporción.



Una familia media gasta en el consumo de agua un 1% de sus ingresos y más de un 17% en energía, de la cual casi un 4%, es directamente proporcional al consumo de agua caliente sanitaria.

Por otra parte existen técnicas, trucos y hábitos que nos permiten vivir confortablemente, sin mermas de calidad de vida y ahorrar más del 50% del agua que consumimos habitualmente, lo que propicia ahorrar un porcentaje equivalente de dichos gastos.



LA HUELLA HÍDRICA

La huella hídrica de una persona, comunidad, empresa o país, es el agua dulce total que se utiliza para producir los bienes y servicios consumidos. El catedrático holandés Arjen Hoekstra acuñó el concepto en 2002 y desde entonces se ha trabajado para extraer datos sobre la huella hídrica en diferentes países del mundo.

La huella hídrica generada por el hombre y los efectos del cambio climático, aumentan el estrés hídrico severo y moderado que ya sufren 50 países del mundo. Esto supone que en esos lugares hay más demanda de agua, que cantidad disponible. Para 2025, se prevé que 2/3 de la población del planeta vivirá en una zona de estrés hídrico.

El agua es el sustento de la vida; es un recurso limitado. Con nuestros hábitos y actividades la estamos contaminando. Todos debemos ayudar a conservarla y usarla adecuadamente con acciones sencillas.

En nuestras actividades cotidianas utilizamos más cantidad de agua de la que pudiéramos imaginar. También en los alimentos, en procesos de producción y fabricación.

Debemos diferenciar entre tres tipos de huella hídrica:

- Huella hídrica azul: volumen de agua de superficie o subterránea que se introduce en producto y se devuelve al medio ambiente.

- Huella hídrica verde: volumen de agua evaporada procedente de la lluvia y humedad.

- Huella hídrica gris: volumen de agua contaminada por la producción de bienes y servicios.

El promedio mundial de la huella hídrica es de 1.240 metros cúbicos per cápita por año.

Para hacernos una idea de la cantidad de agua que consumimos los países, tenemos los ejemplos de España, con una huella hídrica de 2.325 metros cúbicos al año por persona, o de EEUU con 2.500 metros cúbicos per cápita por año.

¿Quieres saber algo más sobre la huella hídrica? Aquí te explicamos algunas curiosidades:

1. Para producir un kilo de carne se necesitan 16.000 litros de agua, para 1 kilo de arroz, 3.000 litros, y para 10 manzanas, 700 litros.
2. La falta de agua potable causa la muerte de 4.500 niños por día, sobre todo en países en vías desarrollo.
3. El impacto nefasto del cultivo de algodón en Uzbekistán,





Asia Central: la irrigación intensiva ha provocado el desecamiento del Mar de Aral.

Curiosamente, el uso del agua es para producir algodón que después se exporta. Se calcula que la UE ha contribuido así, de forma indirecta, en un 20% al desecamiento del Mar de Aral.

4. Unos 1.800 millones de personas sufrirán escasez de agua en 2025. Ahora, 50 países sufren estrés hídrico severo o moderado, pero podría aumentar por el cambio climático.

Podemos elegir la ropa según su huella hídrica, pues los distintos tejidos tienen diferentes sistemas de fabricación, y siempre podemos optar por los que sean más eficientes con el agua

5. Los cereales, la carne y la leche son los productos que más agua necesitan.

6. Un grifo que gotea desperdicia hasta 75 litros al día.

7. China, India y EE.UU. son los países que más agua gastan (el 38% del total).

CÓMO PODEMOS USAR MEJOR EL AGUA Y AHORRAR EN SU CONSUMO

Es muy sencillo

- Repare los grifos que gotean. Una gota por segundo se convierte en 30 litros al día. Ahorrará agua y lo notará en la factura.

- Muchas cisternas modernas tienen dos tipos de vaciado (para aguas menores y mayores). Si la nuestra no es de este tipo, siempre podemos meter una botella llena de agua en la cisterna para ahorrar un litro de agua cada vez que la usemos.



- No arroje el aceite de cocinar al inodoro. Llévelo a los puntos de recogida especial, si no existen en su municipio tírelo a la basura tras ser empapados en papel periódico.

- El váter no es un cubo de basura. Por eso es mejor no arrojar colillas, salva slip, compresas, bastoncillos, plásticos, papeles o cualquier otro elemento que distorsione la depuración de las aguas.

- El cultivo de césped y determinados productos agrícolas no son apropiados en determinadas zonas, por ejemplo de clima Mediterráneo; lo correcto son las plantas y cultivos autóctonos.

- Si puede y tiene posibilidad, recoja agua de lluvia. No se puede beber, pero sirve para fregar el suelo, regar



el jardín, el váter, y otros muchos casos.

Evita el derroche

- Mientras espera que salga agua caliente de la ducha por ejemplo, aproveche para llenar recipientes y utilícelos para múltiples usos (váter, riego de macetas, lavar la ropa...). También es recomendable instalar una válvula termostática (mezcla de agua fría y caliente) en la salida del termo, para no perder el tiempo, agua y energía obteniendo la temperatura deseada.

- Para lavar los platos en el fregadero, no lo haga con el grifo abierto, llene antes las picas.

- No descongele los alimentos con agua, sáquelos con suficiente tiempo de antelación para que no sea necesario malgastar el agua.

- Cierre el grifo mientras se lava los dientes, ahorrará unos 20 litros cada vez que lo haga.

- Acostúmbrese a tomar una ducha en lugar de un baño.

- Pare el agua mientras se enjabona en la ducha, ahorrará unos 30 litros cada vez.

- El agua que utiliza para hervir huevos, aprovéchela para regar las plantas, les aportará nutrientes de la cáscara de huevo.



