



La exposición “Hogar, verde Hogar” forma parte de **Hogares verdes** una iniciativa dirigida a personas preocupadas por el impacto ambiental y social de sus decisiones y hábitos cotidianos que promueve el *autocontrol* en el consumo doméstico de agua y energía, propone medidas y comportamientos ahorradores y fomenta una compra más ética y más ecológica.

Más eco-ideas domésticas: <http://hogares-verdes.blogspot.com.es/>

Agua

Papelera de baño

Porque el wáter no traga con todo...

Una papelera al lado del WC nos recuerda que al wáter no puede ir a parar nada que no sea estrictamente necesario. Papeles, pelos, tampones y compresas... son residuos que deben acabar

Perlizador

Moja más, consume menos

Los perlizadores para grifo ahorran entre el 40 y el 60% del caudal, conservando una sensación de mojado similar. Son muy baratos (alrededor de 3 €) y se instalan simplemente enrosándolos en la grifería convencional.

Rociador de ducha de bajo consumo

La misma ducha con la mitad de agua

Los rociadores eficientes consumen unos 6-7 litros de agua por minuto, frente a los 12-15 litros de los tradicionales. Su instalación es simple: se desenrosca el antiguo de la manguera, se enrosca el nuevo y... ¡tachán! a gastar la mitad (¡ojo, siempre que no aumentemos el tiempo de ducha!)

Cisterna con pulsador doble

A pequeñas necesidades, ¡descarga reducida!

Las cisternas con pulsador doble permiten seleccionar el tipo de descarga adecuado para cada necesidad. Esta simple precaución permite ahorros muy significativos: concretamente, la mitad del agua que contiene la cisterna por cada uso.

Reloj para la ducha

Para que no se te vaya el santo al cielo

Bajo la ducha es fácil perder la noción del tiempo. Pero hay artilugios sencillos y baratos, como los relojes de arena impermeables, que nos permiten saber cuándo han transcurrido los 4 ó 5 minutos suficientes para un perfecto aseo.

Grifo monomando

En el punto medio está el ahorro

Dos soluciones ingeniosas al servicio del ahorro:

1) en posición central, el mando sólo proporciona agua fría (para caliente, se gira a la izquierda). 2) el grifo se abre en escalones: en el primero sólo sirve la mitad del caudal

Depósito de aguas pluviales

Como caída del cielo

El riego de un jardín supone un porcentaje muy importante del consumo total de agua de una casa. Al margen de decidirse por un tipo de jardinería austera en cuanto a sus necesidades de riego, una solución muy práctica nos la proporcionan los depósitos que almacenan la lluvia que cae sobre el tejado.

Grifo termostático

Temperatura a demanda

Los grifos termostáticos proporcionan de forma inmediata el agua a la temperatura previamente elegida. Evitarás congelarte o escaldarte bajo la ducha... y también las pérdidas de agua producidas durante el ajuste manual.

Energía

Regleta con interruptor

Desconexión garantizada

El consumo de los aparatos eléctricos en “modo de espera” o stand by es hasta un 15 % del que se produce con el aparato encendido. Podemos evitar este gasto innecesario enchufándolos a una regleta con interruptor, que apagaremos tras su uso.

Cabezal termostático

El calor justo en cada habitación

Las llaves tradicionales de los radiadores pueden sustituirse por cabezales termostáticos que permiten fijar una temperatura para cada estancia. Una válvula termostática abrirá o cerrará el paso de agua caliente al radiador en función de la temperatura que hayamos elegido.

Pilas recargables

Más vidas, menos tóxicos

Estas pilas alcalinas no contienen metales pesados o tóxicos para el medio ambiente -como mercurio, cadmio, plomo o níquel- y pueden recargarse más de 100 veces. Además, pueden ser recargadas con energía solar.

Lámpara de LEDs

Bajo consumo, larga duración

Este tipo de lámpara consume muy poco y dura mucho (entre 50.000 y 100.000 horas), ya que utiliza Diodos Emisores de Luz (LEDs) y no tiene ningún filamento o tubo que se pueda romper. Único problema: su precio todavía es superior al de las fluorescentes compactas.

Termostato programable

El calor llega puntual

La temperatura ambiente del CENEAM está controlada por 29 termostatos que permiten ajustarla para diferentes tramos horarios y días de la semana. Así evitamos, por ejemplo, que las oficinas se calienten en domingo o que una sala de trabajo se caliente fuera del horario de uso.



Jersey

Las camisetas son para el verano

¡Elige tu propio estilo, pero abrigate! Los acogedores jerséis, los modernos forros polares o las tradicionales batas, son útiles aliados para el ahorro energético. En la época invernal, nos permiten reducir un par de grados la temperatura de casa sin pasar frío.

Nevera

El electrodoméstico más consumidor

Si buscas una nevera que consuma poco fijate en:

- La clase de eficiencia: mejor si es A++ o A+++
- La capacidad: si es muy grande, consume más
- La temperatura: cuanto más enfría más gasta
- La ubicación: mejor un rincón fresco y ventilado

Lavadora

El programa marca la diferencia

Las nuevas lavadoras eficientes consumen menos agua y energía. Pero lo más importante es elegir bien el programa de lavado: los programas que lavan en frío nos permiten ahorrar hasta un 85% menos de energía en cada uso.

Ventilador

Un clásico muy fresco

Los ventiladores eléctricos son un buen invento. A un precio asequible, proporcionan una sensación de enfriamiento de entre 3 y 5 grados y, además, con un consumo energético escaso: apenas requieren un 6% de la energía que emplea un aparato de aire acondicionado.

Bicicleta

Sin gasolina, sin gasto, sin humos

Para millones de personas en el mundo, la bici es su vehículo cotidiano. Un vehículo lleno de ventajas: es saludable, económico, ecológico y el más rápido en las distancias medias. También en España se usa cada vez más como medio de transporte, ¿qué tal si pruebas un día?

Aislantes térmicos

Vivienda bien abrigada

Los expertos afirman que un buen aislamiento térmico puede suponer un ahorro energético de casi un 30% en un hogar. Hoy en día, además, existe una amplia oferta de aislantes ecológicos: lanas minerales, celulosa a partir de papel usado, lana de oveja, corcho, cáñamo, etc.

Burletes

Por aquí no pasa ni el aire

Por las ventanas y puertas se escapa buena parte del calor que tanto cuesta generar, y no siempre se puede hacer el desembolso económico que supone un cambio de ventanas. He aquí una solución al alcance de todos los bolsillos: los tradicionales burletes, de fácil colocación y eficacia probada.

Cocina

Nada como un guiso casero

¿Qué tipo de cocina prefieres? La cocina de gas es más eficiente que la eléctrica. Pero si optas por la segunda, mejor que sea de inducción, que consume menos. Recuerda que la olla a presión no sólo ahorra tiempo... también energía.

Ventilación

Aire fresco para el hogar

Para ventilar en invierno lo mejor es abrir de par en par y al mismo tiempo todas las ventanas de la vivienda. La corriente permite una rápida aireación. En apenas un par de minutos se renueva el aire de toda la casa y se evita que las paredes se enfríen.

Juegos sin pilas

Diversión desenchufada

¿Cabe aún plantearse jugar a algo que sólo necesite la energía de nuestro cuerpo o cerebro? Juegos tradicionales, juegos de mesa, juegos educativos, puzzles... toda una variedad de posibilidades para pasar un rato divertido, en familia o con amigos, sin consumir ni un vatio.

Cocina solar

Calor caído del cielo

La cocina solar parabólica consigue las mismas temperaturas que las cocinas tradicionales (unos 200°C) y permite cocer, hornear y freír. El reflector parabólico concentra los rayos solares sobre la olla, que se sitúa en el centro, calentándola.

Medidor de energía

El chivato del consumo eléctrico

¿Cuántos kilovatios consume mi frigorífico? ¿Cuánto gasta mi televisión en modo de espera? ¿Cuánto me cuesta hacer un bizcocho en el horno? El medidor de energía nos permite conocer el consumo real de electricidad de cualquier aparato doméstico.

Caldera doméstica

Caliente, caliente...

Ajustando bien la temperatura del agua evitamos el gasto inútil de calentarla en exceso... para luego mezclarla con la fría. Recuerda que un buen mantenimiento de la caldera es esencial para que funcione de forma eficiente y segura.

Colector solar

Calor limpio y barato

Los paneles solares térmicos aprovechan la energía del sol para obtener agua caliente o apoyar la calefacción doméstica. Energía limpia y renovable que podemos captar en nuestro propio tejado o azotea.

Estufa de biomasa

Calor renovable

Últimamente, ha crecido el interés por las nuevas estufas alimentadas por leña, pellets, cáscara de piñón y otros subproductos forestales. Aunque su funcionamiento es similar a las estufas tradicionales, las mejoras tecnológicas las hacen más cómodas y eficientes y son una opción interesante para reforzar el sistema de calefacción o calentar viviendas pequeñas.



Consumo

Alimentos ecológicos

Saludable alternativa

La producción agroganadera con métodos que respetan la salud del productor, del ambiente y del consumidor no para de crecer en España, pero la mayoría se exporta. Aunque su precio más alto pueda ser un obstáculo, merece la pena sustituir algunos productos de la cesta de la compra y apoyar a este sector.

Alimentos frescos y cercanos

La compra inteligente

Proteger la salud familiar a través de la comida es fácil: elige una dieta con más frutas y verduras y menos carne, grasas y azúcares... Pero puedes hacer más para cuidar, también, la salud ambiental: elige alimentos frescos -sin conservantes ni aditivos-, de temporada -evitan refrigeración y viajes- y de proximidad.

Productos de limpieza

Pocos y seguros

La reducción del arsenal químico de limpieza, que acumulamos en casa, es una primera medida en bien de la salud personal y ambiental. Otra es recurrir a productos de seguridad probada: existe una oferta amplia, con garantía ecológica, pero también podemos prepararlos a base de alcohol, vinagre, limón y otros elementos inofensivos.

Jabón casero

Limpieza sin tóxicos

Con el aceite usado es posible fabricar un jabón casero de excelente calidad. De esta forma, un potencial residuo contaminante se convierte en materia prima para un nuevo producto con muchas aplicaciones en el hogar.

Compostador de lombrices

La mascota que recicla la basura

Son recicladoras naturales, convierten la basura orgánica en rico compost que fertiliza nuestras macetas o jardín. Gracias a los vermicompostadores, nos podemos permitir mantener a estas útiles mascotas incluso en el balcón de nuestro piso.

Productos de comercio justo

Consumo con conciencia

¿Quién está detrás del alimento, la ropa o la artesanía que adquirimos? ¿En qué condiciones trabaja? ¿Qué edad tiene?... El llamado comercio justo ofrece una respuesta que no avergüenza al consumidor y garantiza que detrás del producto hay personas con un trabajo digno, justamente remunerado.

Carrito de la compra

Resucita un clásico

Cómodos, útiles y ecológicos, los carritos de la compra, inseparables compañeros de nuestras abuelas, han vuelto. La bolsa de plástico los desplazó, con sus aires de modernidad, pero hoy las ventajas de este sencillo invento se imponen... ¿Imaginas cuánto plástico ahorra al año?

A granel

La cantidad la eliges tú

Comprando a granel, nos llevamos la cantidad justa de producto que necesitamos. Además, evitamos el gasto de materiales y energía para producir los envases y los residuos en que éstos se transforman.

Pinturas ecológicas

No hay color...

Están fabricadas con materiales naturales de origen vegetal o mineral y, por ello, están libres de compuestos químicos perjudiciales para la salud o el medio ambiente. Estas pinturas permiten, además, que la pared transpire, evitando la aparición de humedades.

¿Cuánto detergente?

Pasarse es peor que quedarse corto

Una dosis excesiva de detergente perjudica a la lavadora, a nuestro bolsillo y al medio ambiente... y, para colmo, la ropa puede salir sucia. Para evitar sobrealimentar a tu lavadora, haz una marca en el dosificador que indique la cantidad idónea a utilizar. Una pista: suele ser mucho menos de lo que sugiere el tamaño de la jarrita de medida.

Maderas FSC

Muebles con garantía

La etiqueta FSC, que aparece en muchos muebles y otros productos forestales, certifica que la madera con la que se han fabricado proviene de bosques con una gestión sostenible. De esta manera nos aseguramos de que nuestra compra no afecta negativamente a la conservación de los bosques del mundo ni de su biodiversidad.

Separar para reciclar

Un esfuerzo con recompensa

La separación de residuos en el hogar es un hábito asentado en la mayoría de hogares. Gracias a ello, se ahorran materias primas, energía y agua, así como espacios para el vertido. De nuestro esfuerzo para seleccionar adecuadamente depende, en buena medida, la recuperación posterior de los materiales útiles.

Aceite usado

¡Nunca por el desagüe!

Deshacerse del aceite usado, ahora que pocos hacen jabón en casa, es un tema engorroso que algunos resuelven por la vía rápida, tirándolo al váter o por el desagüe, una costumbre que genera muchos problemas para depurar las aguas residuales. En muchos lugares ya hay contenedores para recogerlo y, si no, debemos llevarlo al punto limpio municipal.

Bolsas

¡Bye, bye, plástico!

La explosión plástica del último siglo ha provocado graves problemas ambientales, entre ellos la “sopa plástica del Pacífico”, el mayor vertedero del mundo. Sustituir las omnipresentes bolsas de plástico por cestas, cajas, o bolsas de tela o de almidón de maíz, que es biodegradable, puede ser nuestra pequeña contribución a la solución del problema.

Plantas de interior

Un descontaminante casero

Las plantas de interior contribuyen a purificar el aire de nuestra casa, al igual que lo hacen con el de las ciudades, ya que absorben sustancias tóxicas como el formaldehído, el xileno o el tolueno. Algunas de las más eficaces en esta tarea son el tronco del Brasil, la hiedra, las cintas, los ficus, y los potos.

Caja de herramientas

La cuarta R: reparar

Frente a la costumbre de “usar y tirar” y los productos de vida corta, cada vez más gente apuesta por los objetos que duran y se reparan. Alargar la vida de las cosas ahorra dinero y beneficia al medio ambiente. Y optando por el “hágalo usted mismo”, reparar puede ser un reto apasionante... ¡un nuevo hobby para los días de invierno!