



¡DE HOY NO PASA!
Un calendario de 12 acciones para
luchar contra el cambio climático

DICIEMBRE 2019

	TEMPERATURA, LA JUSTA	A PLENA CARGA	¡DESENCHUFA!
DESECHA LOS DESECHABLES	NO ABUSES DEL E-COMMERCE	ALIMENTOS LOCALES Y DE TEMPORADA	CON LA COMIDA NO SE JUEGA
APARCA EL COCHE	MEJOR EL TREN QUE EL AVIÓN	PLÁNTALE CARA AL PROBLEMA	¡5 MINUTOS DE DUCHA Y NI UNO MÁS!
		COMPENSA TU HUELLA DE CARBONO	



2 DICIEMBRE TEMPERATURA, LA JUSTA

Lucha contra el despilfarro económico y energético, y su impacto sobre el clima, manteniendo tu hogar a la temperatura adecuada. Con la llegada del frío, programa la calefacción para alcanzar el confort que aportan los 21 °C y hasta un 13% de ahorro de energía. Ante el calor, regula el aire acondicionado entre los 24 °C y 26 °C. Cada grado menos dispara el consumo eléctrico un 8%. Si buscas soluciones de climatización, la bomba de calor es perfecta para cubrir las necesidades de refrigeración y calefacción en una vivienda.



3 DICIEMBRE A PLENA CARGA

La lavadora y el lavavajillas representan el 12% del consumo eléctrico en el hogar, con la balanza inclinada del lado de la primera, que supone el 10%. Carga ambos electrodomésticos siempre al máximo para economizar en energía y reducir las emisiones de CO₂. Por cierto, en el caso de los platos, mejor friégalos a máquina que a mano: gastarás 9 veces menos agua. Es más, puedes ahorrar hasta 30,6 litros de agua a diario, de los cuales 27,4 litros podrían ser de agua caliente. Y apuesta siempre por los electrodomésticos clase A+ o superior.



4
DICIEMBRE
¡DEENCHUFA!

No dejes en “modo espera” tu televisor, ordenador, equipo de música o impresora. El *stand by* representa un auténtico “consumo fantasma” con el consiguiente impacto ambiental y económico. Utiliza una regleta y podrás apagar todos los aparatos a la vez. Evita dejar enchufados cargadores y transformadores sin que estén cargando: consumen siempre.



5
DICIEMBRE
DESECHA LOS
DESECHABLES

El uso de productos desechables es insostenible. La producción de nuevos materiales, en ocasiones no reciclables, supone un gran consumo de energía y puede requerir de recursos contaminantes como el petróleo, del que se obtiene plástico, uno de los peores enemigos del clima por los gases de efecto invernadero que emite al descomponerse y los residuos que deja. Evita, en general, los objetos de usar y tirar y sustitúyelos por otros reutilizables: bolsas y servilletas de tela, pilas recargables, papel reciclado, envases retornables...



6
DICIEMBRE
OJO CON EL
E-COMMERCE

¿Has pensado alguna vez en todo lo que implica la compra *online*? El embalaje y los residuos que genera, el plástico para proteger el envío, el recorrido que hace el paquete, el medio de transporte empleado y su contribución al tráfico urbano... En tan solo un día cualquiera, ya se entregan más de un millón de paquetes y, cuando llega el Black Friday, hasta dos millones en cada jornada posterior. Anda, acércate a pie a tu tienda más cercana.



7
DICIEMBRE
ALIMENTOS
LOCALES
Y DE TEMPORADA

El impacto ecológico de la distribución de alimentos se mide a partir de la distancia que recorren desde su origen hasta nuestra mesa y el método de transporte utilizado. Los alimentos de proximidad o de “kilómetro zero” son aquellos que se producen a menos de 100 km del punto de venta. Si optas por lo local, de origen conocido y de temporada, contribuirás a limitar la huella que deja la conservación de los bienes en cámaras y la entrega desde lugares lejanos.



8
DICIEMBRE
CON LA COMIDA
NO SE JUEGA

Los cambios en la alimentación tienen la capacidad para evitar la generación de hasta 3,5 gigatoneladas de CO₂. Compra productos frescos; opta por el granel frente al exceso de envasado, los paquetes mini o individualizados; adquiere lo necesario y nunca tires comida. Piensa que para producir un kilo de alimentos, de media, se emiten 4,5 kg de CO₂. Frenar el despilfarro supondría evitar cantidades de CO₂ equivalentes a retirar 1 de cada 4 automóviles de la carretera. Para ello: planifica tu menú y conserva los alimentos adecuadamente.



9
DICIEMBRE
¡5 MINUTOS
DE DUCHA
Y NI UNO MÁS!

Una ducha de tan solo 8 minutos requiere un promedio de ¡76 litros de agua! Pero es que suministrar, tratar y calentar el agua para la higiene diaria también consume mucha energía. Cuanto más tiempo dejes correr el grifo de agua caliente mayor será el derroche energético y económico. Apunta: cinco minutos de agua caliente corriente suponen el mismo gasto que una bombilla de 60 vatios funcionando durante 22 horas.



10
DICIEMBRE
**APARCA
EL COCHE**

En la ciudad, el 50% de los trayectos en coche no superan los 3 km. Sustituye el automóvil (o la moto) por un paseo, la bicicleta, el transporte público o comparte vehículo. Por ejemplo, en los trayectos interurbanos, el coche consume por viajero y kilómetro cuatro veces más que el autocar. Si lo usas, hazlo cuando sea realmente imprescindible. Por cierto, tu comportamiento al volante también influye. Infórmate sobre cómo conducir de la forma más eficiente posible: reduce la velocidad, mantén bien hinchados los neumáticos...



11
DICIEMBRE
MEJOR EL TREN
QUE EL AVIÓN

Elige el medio de transporte más eficiente para cada trayecto. El tren es uno de los idóneos desde el punto de vista de consumo energético. Las emisiones de CO₂, calculadas por pasajero, son casi 10 veces menores que las generadas en un mismo trayecto realizado en avión. Y, comparativamente, unas seis veces menos que las emitidas por un coche.



12
DICIEMBRE
PLÁNTALE CARA AL
PROBLEMA

Los árboles actúan como sumideros de carbono, es decir, retienen CO₂. Si apoyas acciones y medidas contra la deforestación y favorables a la repoblación, en especial de especies autóctonas, contribuirás a reducir el exceso de CO₂ en la atmósfera. Puedes colaborar con proyectos e iniciativas como las jornadas de voluntariado que llevamos a cabo en Iberdrola precisamente para sembrar, trasplantar y cultivar flora variada.



13

DICIEMBRE

COMPENSA TU
HUELLA
DE CARBONO

Suena abstracto, pero cada uno de nosotros podemos reducir y compensar nuestra propia huella de carbono. Para ello, primero debemos medir esa huella mediante herramientas como las que ofrecen la web de la Oficina Española de Cambio Climático y la web CeroCO2. Con esta información podemos cambiar hábitos y compensar nuestras emisiones de CO2. Esta acción consiste en una aportación económica voluntaria, proporcional a las toneladas de CO2 generadas, a proyectos cuyo fin es precisamente absorber o evitar las emisiones de carbono.