



# ACTÚA CON RESPONSABILIDAD PARA CONTRIBUIR A LA RECUPERACIÓN

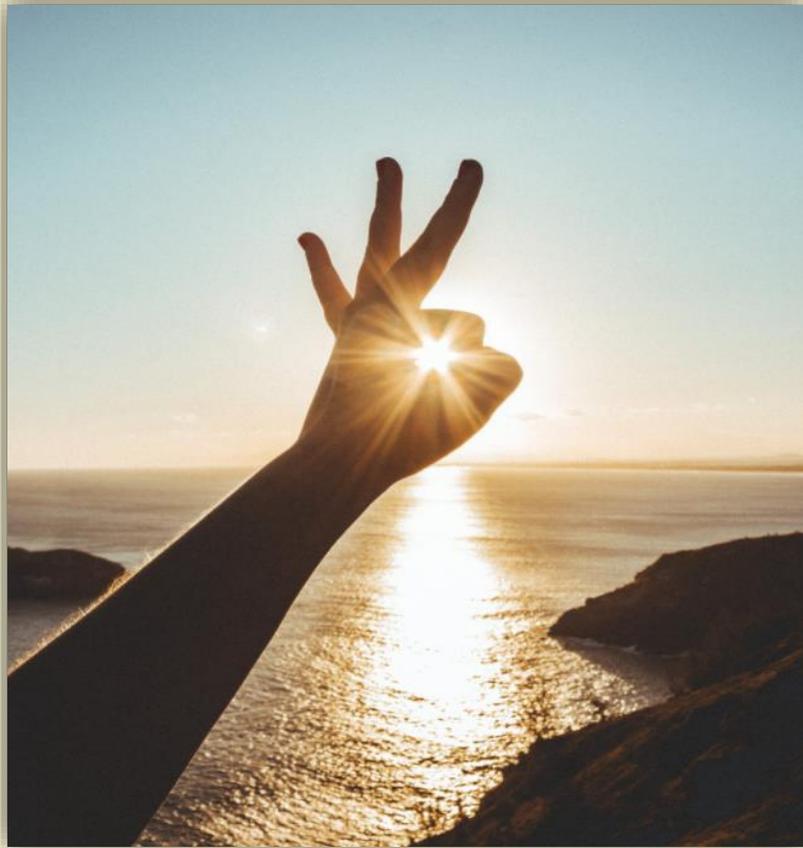
El futuro está en manos de todos



# Ser responsable, una prioridad



- La crisis sanitaria que estamos viviendo nos ha enseñado que la responsabilidad, tanto individual como colectiva, constituye una de las principales herramientas para hacer frente a la pandemia que tanto ha trastocado nuestras vidas desde todas las perspectivas.
- Cumplir a pies juntillas las recomendaciones de las autoridades nos ayudará a proteger nuestra propia salud y la de los demás, y a recuperar, más pronto que tarde, la tan ansiada normalidad.
- Por su parte, gestionar los recursos de una forma responsable y consecuente, también contribuirá a preservar el entorno, nuestro bienestar y, por supuesto, la economía.



**Pequeños gestos y buenas prácticas a aplicar cada día**

- 1. En la compra**
- 2. En los desplazamientos**
- 3. En el hogar**
- 4. En el tiempo de ocio**

- Revisa primero la despensa, la nevera y el congelador. Presta atención a la fecha de caducidad y a la fecha de consumo preferente.
- Coloca en un lugar visible los productos perecederos que deben ser consumidos antes. Mantén el orden, ya que resulta imprescindible para evitar el desperdicio.
- Haz una lista de lo que verdaderamente necesitas y cíñete a ella.
- Evita los sobreenvasados. No compres residuos.
- Los alimentos feos son igual de sabrosos y nutritivos que los guapos. Dales una oportunidad. Descartarlos por razones estéticas es una sinrazón.
- Opta por productos de proximidad y de temporada. Su coste es menor, propicias una disminución de las emisiones de CO2 derivadas del transporte y contribuyes a la economía local.
- Recuerda llevar el tradicional carrito de la compra o la bolsa reutilizable de casa. Descarta las bolsas plásticas de usar y tirar.



# 1. En la compra



## 2. En los desplazamientos

¿Puedes ir a tu destino caminando o en bicicleta?

Ni lo pienses. No solo evitarás la contaminación, sino que harás ejercicio y mejorarás tu salud.

En trayectos largos, opta por el transporte público que, además, cuenta con una ventaja adicional: no tendrás que molestarte en buscar aparcamiento.

¿Que no te queda más remedio que utilizar el vehículo particular? Pues aplica una conducción eficiente y compártelo.



## 3. En el hogar

3.1 El agua

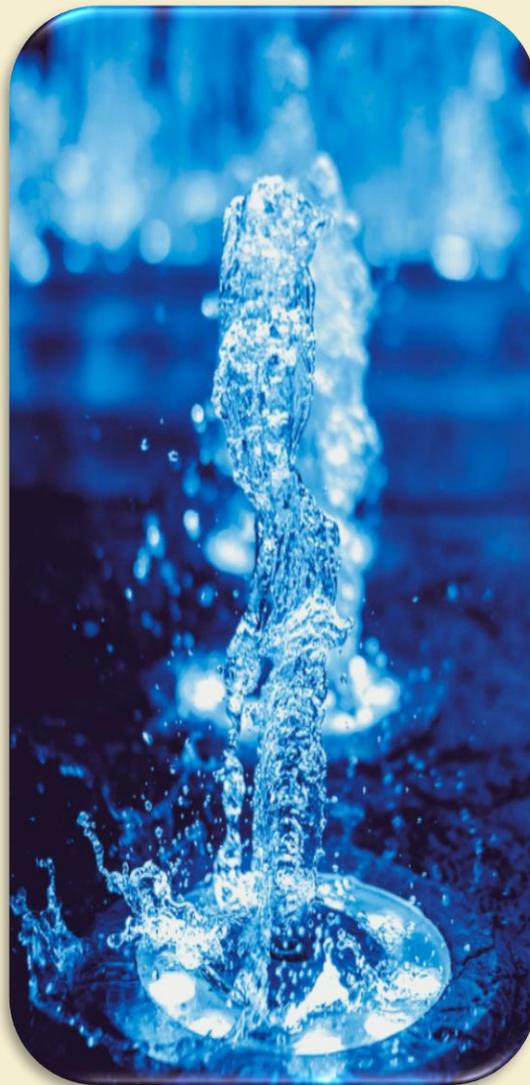
3.2 La luz

3.3 La temperatura

3.4 La cocina

# El agua

- Ducharte en lugar de bañarte puede suponer un ahorro de más de 60 litros.
- No dejes correr el agua sin más: cierra los grifos mientras te enjabonas en la ducha o lavas los dientes.
- Coloca ahorradores de agua en los grifos, la ducha o en las cisternas del WC. Podrás disminuir hasta un 50% el consumo de agua.
- Ojo con las fugas. Se estima que un grifo que gotea desperdicia unos 30 litros de agua al día.



- El fregadero no es un vertedero. Retira los residuos más abundantes de platos, sartenes y ollas antes de lavarlos.
- Pon a carga completa la lavadora y el lavavajillas. Cuando lo hagas a media carga, utiliza siempre los programas económicos.
- El inodoro no es una papelera y los desperdicios que tires por ahí pueden provocar grandes problemas en las plantas depuradoras, ríos y océanos.
- Separa los residuos en origen y deposita cada fracción en el contenedor correspondiente.

# La luz

- Abre las persianas durante las horas de sol para aprovechar el calor y ciérralas durante la noche para que no se pierda.
- Aprovecha al máximo la luz natural. Una buena forma es pintar las paredes de las casas de color claro, ya que reflejan más la luz y aumentan la luminosidad.
- Mantén limpias las lámparas y las pantallas. Conseguirás incrementar la luminosidad sin aumentar la potencia.
- Utiliza bombillas LED para aquellas lámparas que estén encendidas más de 4 horas al día. Para el resto de luminarias, opta por otro tipo de bombillas de bajo consumo. Si bien es cierto que son más caras que las tradicionales, consumen un 10% menos y duran 8 veces más.



- El mantenimiento de los electrodomésticos es fundamental. Limpiar el serpentín o eliminar el hielo de la nevera constituyen gestos que reducen enormemente el consumo y alargan su duración.
- Tiende la ropa y aprovecha las horas de sol en vez de abusar de la secadora.
- No dejes los pilotos en “Stand By” (modo de espera) enchufados. Utilizando regletas de enchufes con interruptor, podrás ahorrar un coste innecesario en la factura eléctrica.

# La temperatura



- Procura aislar adecuadamente las paredes, techos, ventanas o tuberías. Analiza los puntos de pérdida: marcos de puertas y ventanas, huecos de las persianas.
- Es importante que únicamente calentemos las habitaciones que se utilizan.
- Utiliza la calefacción sólo cuando tengas frío. Si es individual, regula el termostato a 20°C para no sobrecalentar la casa.
- En verano, la temperatura de confort se sitúa alrededor de los 25°C. Todo grado de menos incrementa enormemente el consumo eléctrico.

# La cocina

- Congela los alimentos antes de que se estropeen.
- Tapa las cacerolas durante la cocción y baja al mínimo el fuego una vez que comiencen a cocer.
- Para comidas que deben estar más de una hora al horno, no necesitas precalentarlo.
- Ajusta las raciones de los menús al número de comensales. Aprovecha las sobras de las comidas y elabora nuevas recetas gastronómicas.





## 4. En tiempo de ocio

- Existen muchos hobbies que puedes realizar de forma muy económica. Busca el que más se adapte a ti.
- Practica algún deporte (ya sea salir a correr, hacer senderismo, montar en bicicleta, etc).
- Incluye la lectura en tus hábitos. Además de potenciar la cultura, es un buen antídoto contra la rutina, ayuda a evadirse de la vida cotidiana y a reducir el estrés.
- Fomenta la creatividad con materiales de desecho. Puedes fabricar objetos prácticos y de utilidad a partir de residuos. También obras de arte, elementos de decoración, etc. Las posibilidades son infinitas. Los residuos tienen un gran potencial y son una importante fuente de recursos.
- Si se rompe algo, no lo tires. Intenta repararlo. Te sorprenderá todo lo que puedes llegar a hacer.



# POR UN FUTURO SOSTENIBLE

[www.sogama.gal](http://www.sogama.gal)

