

BLOQUE 1

*Guías de actuación para reducir
tu huella hídrica*

01. GUÍA DE ACTUACIÓN

Particulares

***¿Qué puedes hacer tú para ayudar a
mitigar el estrés hídrico?***



01. Acciones para el día a día

- **Recoge el agua de la ducha** mientras esta se calienta y aprovéchala para otros usos como regar o evacuar la cisterna. Le puedes dar el mismo uso al agua de cocción de alimentos¹.
- **Reduce el tiempo de ducha**, cierra el grifo mientras fiegas o te lavas los dientes, pon la lavadora y el lavavajillas siempre llenos.
- **Opta por jabones neutros** y sin perfumes para contribuir a la protección del medio ambiente.
- **Separa la basura y recicla.** Recuerda que reciclar es tu responsabilidad y puedes ser sancionado por no hacerlo bien².
- **Apuesta por la circularidad.** Utiliza botellas, envases y envoltorios reutilizables y reduce el uso de los de “usar y tirar”, como el papel de aluminio, cuya fabricación supone un elevado consumo de agua y energía.

¹Encuentra más consejos para reducir el consumo de agua en tu hogar en el Manual del Agua de Hogares Verdes en la web del Gobierno de España.

²Descubre cómo separar la basura correctamente con el Manual de Reciclaje de Ecoembes.

20 litros

Hasta que empieza a salir el agua caliente se pueden perder entre 10 y 20 litros.



4 minutos

La ducha promedio dura 10 minutos, pero lo recomendable son 4 minutos. Haciendo este pequeño cambio podrás ahorrar de 60 a 120 litros cada vez que te duches.

02. Haz un consumo consciente y responsable

- Opta por un **consumo responsable** de carne, proveniente de ganadería extensiva o ecológica.
- Evita el **desperdicio de alimentos**, ya que su producción supone un gran coste hídrico.
- Prioriza la fruta y verdura de temporada, de **kilómetro 0** y producción ecológica.
- Reduce el consumo de **“fast fashion”** o moda rápida, sé un comprador consciente, contribuye a los negocios locales, tiendas de segunda mano y comercios sostenibles. No olvides llevar tu propia bolsa cuando vayas a comprar.

130 litros

La huella hídrica de los españoles asociada al desperdicio de alimentos equivale a > 130 litros de agua por persona y día.

20% del agua

El desperdicio de alimentos consume el 20% de agua dulce del planeta.

8.000 litros

Para producir un kilo de algodón se consumen de media 11.000 litros de agua. Comprando una camiseta de algodón de segunda mano podrás ahorrar 2.500 litros de agua, mientras que si es un par de vaqueros ahorrarás hasta 8.000 litros. Y si son de producción nacional, el ahorro podrá ser de hasta 6.000 litros.

03. En tu vivienda

- Genera tu propio **compost** a partir de los residuos domésticos con el que abonar jardines y huertos sin necesidad de fertilizantes¹.
- En caso de tener jardines o huertos, utiliza sistemas de **irrigación inteligentes** o de bajo consumo de agua.
- Instala grifos e inodoros de **bajo consumo** de agua, sostenibles o con tecnologías inteligentes integradas. Apuesta por los inodoros secos, que no requieren ni agua ni energía (ni generan olores), y cuyo compost puede utilizarse como abono.
- Opta por recoger el agua de lluvia para usos domésticos mediante **tanques o depósitos** en tu vivienda².
- En edificios antiguos es común encontrar instalaciones que no poseen una red de retorno de agua, lo que provoca que el agua pueda tardar un tiempo prolongado en calentarse. Para evitar este desperdicio de agua, opta por incorporar sistemas eficientes de **retorno del flujo del agua**.

¹Descubre más sobre compostaje doméstico en la Guía de Compostaje Doméstico del proyecto La Palma Orgánica, liderado por la Consejería de Servicios Públicos del Cabildo con la colaboración de ADER La Palma.

²Consulta el Manual para instalar un sistema de captación pluvial en tu vivienda del Gobierno de la Ciudad de México, o la 'Guía técnica de aprovechamiento de aguas pluviales en edificios' de AQUA España.



12 litros

Los inodoros convencionales usan de media 12 litros al tirar de la cadena. Usando inodoros de bajo consumo o de doble descarga podrás ahorrar hasta 9 litros cada vez.

04. Involúcrate en tu comunidad



Los Grupos de Acción Local (GAL) ofrecen numerosos espacios de participación social; como los grupos temáticos, los grupos de trabajo o los espacios de participación ciudadana durante la elaboración de la Estrategia de **Desarrollo Local Participativo (EDLP)**. Además, si eres representante del tejido asociativo o empresarial puedes formar parte de sus asambleas.

¡Descubre tu GAL en nuestra página web e involucrate con el desarrollo de tu territorio!

Asiste a **talleres, salidas y actividades** ambientales que organice tu ayuntamiento o Grupo de Acción Local de tu territorio: visitas a instalaciones, parques y espacios verdes, itinerarios guiados, senderismo, exposiciones...

Únete a iniciativas de **compostaje comunitario** para reducir y reciclar parte de los residuos orgánicos generados en el barrio. Así mismo, también puedes participar en huertos comunitarios. Te sorprenderías al saber cuántas de estas iniciativas ya existen en tu municipio y/o comarca.

Implicate con el **desarrollo sostenible** de tu municipio. Infórmate y analiza la implicación de los partidos políticos con el medio ambiente y los recursos hídricos.

Participa en espacios y **plataformas ciudadanas**: haz propuestas, vota en consultas ciudadanas, plantea o apoya proyectos, decide la normativa municipal y abre debates para intercambiar opiniones con otras personas.

Recuerda, antes de sacar a delante cualquier proyecto normativo a nivel estatal, este se somete a **consulta pública** previa (como en el caso de los Planes Hidrológicos).

Involúcrate, participa y haz uso de todas las herramientas también a **nivel europeo**, a través de plataformas ciudadanas como *Have your say* (Díganos lo que piensa)¹. Recuerda, si detectas incumplimientos de la normativa ambiental tienes derecho a presentar una queja o petición a cerca de esta infracción a la Comisión Europea².

¹ Descubre más sobre Have your say en la web de la Comisión Europea.

² Infórmate sobre cómo presentar una petición a la Unión Europea en la web de la Comisión Europea.



05. Pásate a las energías renovables

- Mientras que las centrales eléctricas convencionales usan grandes cantidades de agua para refrigeración, y la extracción y procesamiento de combustibles fósiles, las instalaciones de autoconsumo fotovoltaico tienen un consumo de agua insignificante. Una vez instaladas no requieren agua para generar electricidad durante toda su vida operativa, que puede ser de hasta 35 años.
- Con el fin de acercarse a la meta de emisiones cero establecidas en el Pacto Verde Europeo, la Unión Europea ha puesto a disposición de los países miembros ayudas financieras para incentivar las energías limpias. España ha canalizado estos fondos a través del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia, la cual incluye cuantiosas subvenciones para la instalación de placas solares tanto a nivel particular como de empresa.