

# SUMARIO

|                                                                   |           |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>PRESENTACIÓN .....</b>                                         | <b>5</b>  |
| <b>1.- INTRODUCCIÓN .....</b>                                     | <b>9</b>  |
| 1.1.- Su importancia .....                                        | 11        |
| 1.2.- ¿A quién va dirigida? .....                                 | 12        |
| 1.3.- Principales impactos ambientales de nuestras actividades .. | 12        |
| 1.4.- Metodología .....                                           | 16        |
| 1.5.- Definiciones .....                                          | 18        |
| <b>2.- CONSUMO DE ENERGÍA .....</b>                               | <b>27</b> |
| 2.1.- ¿Por qué es importante el ahorro energético? .....          | 29        |
| 2.2.- Impacto ambiental negativo: emisiones .....                 | 30        |
| 2.3.- Cuestionario de autoevaluación .....                        | 31        |
| 2.4.- Buenas prácticas ambientales .....                          | 33        |
| 2.4.1.- Instalación y mantenimiento de fuentes de energía .....   | 34        |
| 2.4.2.- Iluminación .....                                         | 35        |
| 2.4.3.- Climatización: calefacción y aire acondicionado .....     | 42        |
| 2.4.4.- Electrodomésticos .....                                   | 46        |
| 2.4.5.- Equipos ofimáticos .....                                  | 55        |
| 2.4.6.- Transporte .....                                          | 60        |
| 2.4.7.- Arquitectura bioclimática .....                           | 70        |
| 2.4.8.- Energía solar .....                                       | 71        |
| 2.5.- Para más información .....                                  | 74        |
| <b>3.- CONSUMO DE AGUA .....</b>                                  | <b>77</b> |
| 3.1.- ¿Por qué es importante reducir el consumo de agua? .....    | 79        |
| 3.2.- Su disponibilidad global .....                              | 80        |
| 3.3.- Abastecimiento urbano en España .....                       | 81        |
| 3.4.- Su despilfarro .....                                        | 82        |
| 3.5.- Cuestionario de autoevaluación .....                        | 83        |
| 3.6.- Buenas prácticas ambientales .....                          | 85        |
| 3.6.1.- Chequear consumo doméstico .....                          | 86        |
| 3.6.2.- Instalación sanitaria: tecnologías de ahorro .....        | 88        |
| 3.6.3.- Electrodomésticos .....                                   | 100       |
| 3.6.4.- En el baño .....                                          | 104       |
| 3.6.5.- En el lavado del coche .....                              | 105       |
| 3.6.6.- Jardines y zonas verdes .....                             | 106       |

|                                                                    |            |
|--------------------------------------------------------------------|------------|
| 3.6.7.- Piscinas .....                                             | 115        |
| 3.7.- Para más información .....                                   | 117        |
| <b>4.- GENERACIÓN DE RESIDUOS .....</b>                            | <b>119</b> |
| 4.1.- ¿Por qué es importante reducir la generación de residuos? .. | 121        |
| 4.2.- ¿Qué tipo de residuos generamos en el hogar? .....           | 122        |
| 4.3.- Gestión de residuos .....                                    | 125        |
| 4.4.- Gestión de envases .....                                     | 128        |
| 4.5.- Cuestionario de autoevaluación .....                         | 129        |
| 4.6.- Buenas prácticas ambientales .....                           | 131        |
| 4.6.1.- Evite el consumo de determinados productos .....           | 131        |
| 4.6.2.- Reduzca la generación de residuos .....                    | 137        |
| 4.6.3.- Reutilice los productos usados .....                       | 142        |
| 4.6.4.- Recicle los residuos producidos .....                      | 143        |
| 4.7.- Para más información .....                                   | 152        |
| <b>5.- CONSUMO RESPONSABLE .....</b>                               | <b>155</b> |
| 5.1.- ¿Por qué es importante el consumo responsable? .....         | 157        |
| 5.2.- ¿Cómo seleccionar los productos? .....                       | 158        |
| 5.3.- Etiquetas ecológicas .....                                   | 159        |
| 5.4.- Cuestionario de autoevaluación .....                         | 163        |
| 5.5.- Buenas prácticas ambientales .....                           | 165        |
| 5.5.1.- Alimentos .....                                            | 165        |
| 5.5.2.- Productos de limpieza .....                                | 176        |
| 5.5.3.- Productos de aseo personal .....                           | 182        |
| 5.5.4.- Pinturas y barnices .....                                  | 184        |
| 5.5.5.- Muebles y productos de madera .....                        | 185        |
| 5.5.6.- Materiales reciclables y reutilizables .....               | 186        |
| 5.5.7.- Comercio justo .....                                       | 187        |
| 5.6.- Para más información .....                                   | 188        |
| <b>6.- INSTRUMENTOS DE CERTIFICACIÓN AMBIENTAL .....</b>           | <b>199</b> |
| 6.1.- ¿Por qué son importante los instrumentos de certificación?.. | 201        |
| 6.2.- ¿Qué es un Sistema de Gestión Medioambiental (SGMA)? ..      | 201        |
| 6.3.- Los SGMA: ISO y EMAS .....                                   | 201        |
| 6.4.- ¿Cómo implantar una ISO 14001? .....                         | 202        |
| 6.5.- ¿Cómo implantar un Sistemas EMAS? .....                      | 203        |
| 6.6.- Relación entre ISO y EMAS .....                              | 207        |
| 6.7.- Para más información .....                                   | 210        |