

Collectores solares, energías renovables, huertas verticales, techos verdes, materiales reciclables, piletas naturales, construcciones bioclimáticas. Son cada vez más los nombres relacionados con la sustentabilidad, que vienen marchando junto con esta palabra, y nos interceptan, nos llaman la atención, se nos cruzan de camino a casa. A veces los miramos con curiosidad, vemos algún documental, leemos un poco; otras, preferimos darles la espalda, porque nos incomodan, no los entendemos bien o no sabemos qué podemos hacer nosotros desde nuestro ínfimo lugar en el cosmos para disminuir el impacto de la huella humana en esta superficie tan pisoteada.

“Hay más información y eso es algo positivo, aunque todavía noto una dificultad en las personas de transformar esta información en hábitos sustentables. **Muchos piensan que ser sustentable es difícil, caro e implica sacrificios, y no se dan cuenta de algo mucho más importante: ser sustentable te hace feliz**”, asegura Lucila Peró, directora de contenidos de Ecomanía.

Lo “eco” ya no es una opción. Ni siquiera una etiqueta de moda, aunque si desfilara como tal, captaría más miradas. “Estamos en un momento bisagra en la humanidad, en el que va a haber profundos cambios”, anuncia Andrés Navarro, investigador y asesor comercial de energías renovables en Ecosun. Cuidar la Tierra es una necesidad urgente para los 7.000 millones de personas que respiran en un planeta con recursos finitos.

¡Empieza por casa!

“Satisfacer las necesidades de las generaciones presentes sin comprometer las posibilidades de las del futuro para atender sus propias necesidades”. Así está definida la sustentabilidad por la Comisión del Desarrollo y Medio Ambiente, que divide el desarrollo sostenible en tres pilares: ecológico, económico y social. Aunque “ser 100% sustentable es utópico en el mundo de hoy, lo importante es **tratar de ser lo más sustentable**

posible”, explica Ernesto Santamarina, permacultor y especialista en ecología y desarrollo sustentable. **Como decía Martin Luther King: “Si supiera que el mundo se acaba mañana, yo, hoy, plantaría un árbol.”**

El primer paso es reflexionar: ¿En qué mundo quiero vivir? ¿Cómo van a hacerlo mis hijos? ¿Realmente necesito todo lo que consumo? “Tras la toma de conciencia, es fundamental pasar a la acción”, sostiene Santamarina. “Y se puede empezar por el propio hogar y **cambiar nuestros hábitos en casa**”, concluye Peró.

Receta para el hogar

Cada pequeño aporte suma: dejar de usar bolsas de plástico, separar una botella de vidrio para reciclar, cerrar la canilla en lugar de dejarla correr. “Una vez que hagamos el clic con esto, no hay vuelta atrás”, sentencia Peró. Por eso, con pequeños cambios, que van convirtiéndose en hábitos, podemos hacer una diferencia. “Propongo tomarlo como un juego y no como un deber: cada mes voy a ser un poco más sustentable”, desafía Santamarina.

¡A tomar nota y empezar!

1. Informarse

Los recursos son limitados pero la información, ¡sobra! La revolución de las comunicaciones y la tecnología abren las puertas a una nueva revolución, la ecológica.

“Todos deben aportar su grano de arena. El Gobierno a través del marco legal para una mejora de precios y condiciones. Y los usuarios, aplicando las alternativas que se encuentran a su alcance”, propone Juan Muzzio, ingeniero mecánico, consultor para la implementación de construcciones sustentables. “Ser sustentable es tener sentido común. Y eso se aplica consumiendo responsablemente”, afirma Lucas Capodónico, diseñador y fundador de Greca, una empresa de eco diseño.

MITOS PARA ENTERRAR

- › **Mito 1:** ser sustentable es más caro. Ahorrar energía y agua, tener tu propia huerta, comprar menos cosas, andar en bicicleta, ¡es más barato! Eficiencia es ecología: cuando es bueno para el planeta es bueno para el bolsillo.
- › **Mito 2:** no se puede vivir de manera más verde en la ciudad. Podemos tomar decisiones para minimizar nuestro impacto, desde separar la basura hasta elegir el transporte público o la bicicleta para movilizarnos.
- › **Mito 3:** no sirve reciclar en la Argentina. Todos los aportes sirven.
- › **Mito 4:** sólo desde el poder se obtienen soluciones de gran impacto. Si nosotros no estamos preparados en nuestras prácticas cotidianas, no va a alcanzar ninguna medida que venga desde el gobierno o desde las empresas. El cambio debe ser entre todos: empresas, Gobiernos, organizaciones intermedias y sociedad.



RECOMENDADOS VERDES

- › www.directorio-verde.com
(primera guía argentina para el consumo responsable)
- › www.sustentator.com
- › www.ecomania.org.ar
- › www.ecomujeres.com.ar
- › www.la.gioia.com
- › www.amartya.org.ar
- › www.casarenovable.org
- › www.remerascomerciojusto.com
- › www.sabelatierra.com
- › www.grecaweb.com
- › www.eco-sun.com.ar
- › www.zean.com.ar
- › www.dondereciclo.org.ar
(enumera puntos de reciclaje)

PELÍCULAS

- › HOME (2009)
- › No impact man (2009)
- › An inconvenient truth (2006)

2. Expandir la conciencia sustentable

“El que sabe tiene la responsabilidad”, recuerda Andrés Navarro, para animarnos a convertirnos en “líderes ecológicos”. Es importante difundir entre amigos y conocidos lo que uno aprende. Y más elemental es **irradiar conciencia ecológica en los más chicos**, que absorben como esponjas y que enfrentarán grandes desafíos en un futuro cercano. Se les puede enseñar a reducir, reutilizar y reciclar la basura; a cultivar una huerta, y a cuidar los espacios públicos.

3. Convertir nuestra casa en un hogar sustentable

Aprovechar la energía

- Utilizar la luz del sol lo máximo posible y apagar las luces que no se usen.
- Usar LEDs y bombitas de bajo consumo (consumen 20-25% menos) o fluorescentes (consumen 80% menos), y duran de 8 a 10 veces más.
- Iluminación exterior, colocar lámparas solares.
- Usar toldos, persianas y cortinas para reducir el calentamiento de la casa.
- Un ventilador puede ser suficiente: desciende entre 3 y 5°C la temperatura, y consume poca electricidad.
- Colocar el aire acondicionado en la parte sombreada de la casa. En días calurosos, mantener las ventanas cerradas y prender el equipo en 24°C antes de que el interior se caliente.
- Mantener una temperatura interior entre 18 y 22°C en invierno.
- Cerrar el tiro de la chimenea cuando no se está usando.
- Cerrar las persianas y cortinas por la noche para evitar las pérdidas de calor.
- Instalar válvulas termostáticas sobre los radiadores de agua caliente para mantener la temperatura deseada en cada una de las habitaciones.
- Los sistemas con acumulación de agua caliente son más eficientes que los sistemas de producción instantánea y sin acumulación.
- Es muy importante que los depósitos acumuladores y las tuberías de distribución de agua caliente estén bien aislados (las mejoras pueden conllevar ahorros energéticos y económicos de hasta un 30%).

- Los reguladores de temperatura con termostato, principalmente para la ducha, pueden ahorrar entre un 4% y un 6% de energía.
- La peor manera de calentar agua es con electricidad. Una familia que actúa de esta manera emite a la atmósfera un promedio de media tonelada de CO₂ al año.
- Los calefones solares de agua ahorran hasta un 80% de gas.
- El mantenimiento de los equipos ahorra hasta un 15% de energía.

Optimizar el uso del agua

- Verificar el estado de las cañerías internas, canillas y depósitos de inodoros. Una canilla goteando desperdicia 48 litros por día, que equivale al consumo diario de 2 personas en los países con carencia de agua.
- Los grifos monocomando son más eficientes.
- Es preferible la ducha antes que un baño de inmersión (ahorra alrededor de 150 litros de agua). ¡En la ducha se gasta entre el 20% y 30% del total de agua consumido en el hogar!
- Una canilla abierta consume 10 litros de agua por minuto. Los difusores (aireadores) reducen considerablemente este consumo.
- Cada vez que se tira la cadena se consume entre 8 y 10 litros de agua. Existe un inodoro -“Ecoflush”- que utiliza el agua del lavamanos o ducha para tirar la cadena.
- En la cocina, es preferible quitar los restos de comida de los platos, llenar la pileta para removerlos, enjabonarlos y enjuagarlos rápido. ¡El ahorro es de hasta 115 litros por lavado!
- Las plantas autóctonas necesitan menos agua.
- Regar al amanecer o al atardecer evita que un 30% del agua se evapore con el sol.

Los electrodomésticos

- Existen dos principios básicos: adaptar la potencia del aparato a las necesidades particulares y adquirirlo con una etiqueta energética clase A o superior (bajo consumo).
- Para ahorrar energía, ubicar la heladera en lugares frescos (separada como mínimo 15 centímetros de paredes o muebles), ajustar el termostato en 6° C en el compartimento de refrigeración y en -18° C en el de congelación,



verificar que las puertas cierren herméticamente, descongelar alimentos dentro de la heladera para obtener ganancias de frío, comprar alimentos frescos, limpiar la parte trasera una vez al año y no guardar en ella alimentos calientes.

- Aprovechar al máximo la capacidad del lavavajillas y del lavavajillas, haciéndolos funcionar con su carga completa, o en programas de media carga.
- Limitar el secado de la ropa.
- Conectar el lavavajillas directamente en la toma de agua caliente: reduce en un 90% el consumo de energía.
- Evitar abrir innecesariamente el horno y apagarlo un poco antes de finalizar la cocción. Cocinar con ollas a presión para ahorrar tiempo y energía, y tapanlas durante la cocción. El fondo de los recipientes debe ser mayor al diámetro de la hornalla.
- Enchufar todos los aparatos electrónicos (computadora, plancha, TV) a una zapatilla y apagarla cuando no están en funcionamiento, porque en *stand by* también consumen energía.

Las tres “R”

Reducir

- No aceptar bolsas si no son imprescindibles.
- Evitar usar productos excesivamente empaquetados. Optar por envases familiares antes que individuales.
- Sustituir los botellones de agua mineral por un filtro de agua.
- Llevar bolsas de género para ir al supermercado.

Reusar

- Los envases de vidrio son preferibles.
- Hay pilas recargables y cargadores solares.
- Reutilizar las bolsas plásticas para la basura.
- Imprimir ambas caras de la hoja.
- Vender artículos usados y compartir libros entre amigos.

Reciclar

- Los materiales reciclados pueden convertirse en una amplia gama de productos.
- Separar los residuos: residuos orgánicos: con plantas se realiza compostaje doméstico, que ahorra energía y es útil. **Papel y cartón:** sí se reciclan los papeles, sobres, diarios, folletos, cajas de cartón, revistas. En cambio, no pueden

Quando es
bueno para el
planeta es
bueno para el
bolsillo



ECO CASA

- › **Techos verdes y paredes vivas:** para cultivar frutas, verduras y flores; mejorar la climatización del edificio; prolongar la vida del techo; reducir el riesgo de inundaciones; filtrar contaminantes y CO₂ del aire; servir de barrera acústica, y proteger la biodiversidad de zonas urbanas.
- › **Huerta vertical:** armadas contra una pared con sol, poniendo los cajones sobre ménsulas o bastidores. Además de ser aptas para el consumo sirven de decoración.
- › **Pileta ecológica o natural:** para su mantenimiento no necesita de productos químicos o tóxicos, y se usan para oxigenar y mantener el agua.

ser reciclados los papeles plastificados, los adhesivos, los encerados, los de fax, las servilletas usadas y los que estén manchados con restos de comida. **Plástico:** la Fundación Garrahan recibe las tapas de botellas de plástico. **Residuos de aparatos eléctricos y electrónicos:** en Buenos Aires, hay empresas que se encargan de buscar los equipos y aprovecharlos (los celulares, por ejemplo, pueden ser depositados en cualquier punto de venta de Movistar; y las pilas, entregadas en los puntos de recolección de Ecovolta, una ONG educativa y ambientalista).

Construcciones sustentables

Existe una rama de la **Arquitectura**, la **bioclimática** que busca adaptarse al medio ambiente y minimizar el consumo energético y el impacto ambiental. Aunque el costo de construcción puede ser mayor, se compensa luego con la disminución del gasto en energía.

“La construcción sustentable apunta a reducir los efectos sobre el medio durante la obra, y luego a lo largo de la vida útil de la edificación”, explica Juan Muzzio, ingeniero a cargo de una construcción sustentable en Rosario. Alejandra Scafati, arquitecta especialista en sustentabilidad y Fundadora de Ecomujeres.com.ar, agrega que la sustentabilidad atraviesa todas las etapas de la construcción: planificación, diseño, edificación, renovación, utilización, eliminación y deconstrucción.

El lugar para construir se elige procurando que el emplazamiento modifique lo menos posible el entorno y cuya orientación aproveche al máximo la energía solar. Y los materiales son reciclados o reciclables, y no afectan el ambiente, ni durante su obtención ni en su manufactura.

Luego, una vez que la casa está habitable, es

posible que todo el consumo sea de generación propia y no contaminante. Las más empleadas son la energía solar fotovoltaica, la energía solar térmica e incluso la energía geotérmica. Andrés Navarro, recomienda los colectores solares, que generan agua caliente sanitaria. “Al construir desde cero, el costo de estas tecnologías es prácticamente igual al de colocar tubos de gas, estufas, termo tanques, medidores y habilitar el sistema”.

En nuestro país todavía es incipiente la aplicación de estos conceptos porque aún hay poca demanda, pocos profesionales capacitados y pocos insumos locales. “Creemos que el cambio va a comenzar cuando la gente se dé cuenta de que el costo inicial adicional oscila entre un 4 y un 10% de la inversión total, y el ahorro posterior estimado es de **entre un 30 y un 50%**”, remata Scafati.

“Han cambiado dos cosas en estos últimos años. Una es que hemos tomado conciencia. Y la otra se refiere al aumento de los precios de los recursos naturales, reflejados en la quita de subsidios y el aumento del precio del combustible.”

Vivir en armonía con uno y con los demás

El cambio de conciencia ecológica parte de un replanteo existencial más profundo. Andrés Navarro habla de la “eco mente” y de la importancia de encontrar la armonía con uno mismo y con los demás. “Las crisis dan lugar a oportunidades y nuestro desafío va a venir por el lado de la solidaridad. Las soluciones se lograrán en grupo. **Es la era de la colaboración**”.

“La mujer, por su sensibilidad y espiritualidad, es más receptiva al mensaje ecológico y tiene la capacidad de comunicarlo al resto de la familia”, explica Santamarina. Está más abierta al cambio de conciencia y generalmente es ella la que **desarrolla iniciativas comunitarias** como lanzar un programa de reciclado o de reforestación, y exigir un espacio para una huerta dentro de urbanizaciones privadas. Lucila Perú coincide en que **las amas de casa son las que más responsabilidad tienen y las que más valor pueden agregar en el cuidado del medioambiente** porque toman la mayoría de las decisiones que tienen que ver con el consumo familiar. ●

Fuentes consultadas

WFTO (www.wfto.com)

Ecomanía, www.ecomania.org.ar

Ecomujeres, <http://www.ecomujeres.com.ar>.

Environmental Information Administration 2008 EIA

Annual Energy Outlook.

