

# SOSTENIBILIDAD EN PEQUEÑOS GESTOS DIARIOS

RESIDUOS, ENERGIA, AGUA, CONSUMO RESPONSABLE Y MOVILIDAD

## RESIDUOS

- ❖ El primer paso es REDUCIR la generación de residuos. Evita los productos desechables y aquellos que vengan excesivamente empaquetados.
- ❖ En el caso de aparatos eléctricos y la ropa, intenta repararlo antes de deshacerte de ello. Si no, opta por la donación, nunca lo tires al contenedor gris.
- ❖ Reutiliza todo lo que puedas, las bolsas de plástico de los comercios, las botellas...
- ❖ Separa selectivamente los residuos y deposítalos correctamente en los contenedores que el ayuntamiento habilita.

Pon en práctica las 3 "R" ¡Reduce, Reutiliza y Recicla!



Aprovecha la luz natural y apaga las luces cuando no sean necesarias. ¡El gasto de luz puede llegar a ser el 20% del consumo energético del hogar!

## ENERGIA

- ❖ Sustituye progresivamente las bombillas halógenas e incandescentes por sistemas de bajo consumo (como LED).
- ❖ Fíjate en la categoría energética de los electrodomésticos que compras.
- ❖ Si puedes, lava en frío. Supone un ahorro de entre 80% y 90% comparado con un lavado en caliente.
- ❖ Mantén la temperatura de tu casa entre 19-21°C en invierno y a 25° en verano. Cada grado extra supone un 7% más de gasto energético.

## AGUA

- ❖ Reduce el consumo de agua, instalando un sistema de doble descarga en el baño y reguladores de caudal en la ducha.
- ❖ Opta por darte duchas en lugar de baños y controla el tiempo que pasas debajo del agua.
- ❖ Cierra el grifo mientras te lavas los dientes y no es necesaria el agua.
- ❖ Las etiquetas de eco eficiencia de los electrodomésticos también indican el consumo de agua.

El agua es un bien muy escaso. Ahorra agua en pequeños gestos como cerrar el grifo mientras te cepillas los dientes y toma duchas cortas.

## CONSUMO RESPONSABLE



- ❖ Compra en el municipio, la compra local ayuda a mantener el municipio vivo y encontrarás productos de cercanía.
- ❖ Prioriza los productos de Km 0, contribuyes en la economía de la zona y evitas emisiones de CO2 derivadas del transporte.

Compra local y con cabeza,  
¿Necesitas ese producto?

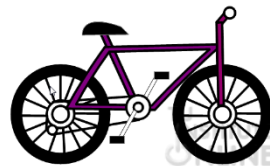
Antes de deshacerte de  
algo, intenta repararlo,  
sino... ¡dónalo!

- ❖ Compra productos de temporada, sobre todo vegetales, legumbres y pescados.
- ❖ Opta por la donación. No tires ropa, libros o aparatos eléctricos a la basura. Dáselo a algún conocido que lo necesite o deposítalo en el contenedor blanco de KOOPERA (en Sestao tenemos 7). Puede servir incluso si está en mal estado.

## MOVILIDAD

- ❖ Prioriza moverte a pie o en bicicleta, te ejercitarás además de ser respetuoso con el medio ambiente.
- ❖ Para medias y largas distancias utiliza el transporte público siempre que sea posible.
- ❖ Si tienes que usar el coche procura compartirlo.

¡Camina y pedalea para  
mantenerte en forma y cuidar  
el medio ambiente!



Incorpora estas acciones en tu vida diaria, cuida de tu entorno y vive de forma respetuosa con el medioambiente y con los demás.

Contacto: [agendalocal21@sestao.eus](mailto:agendalocal21@sestao.eus)

