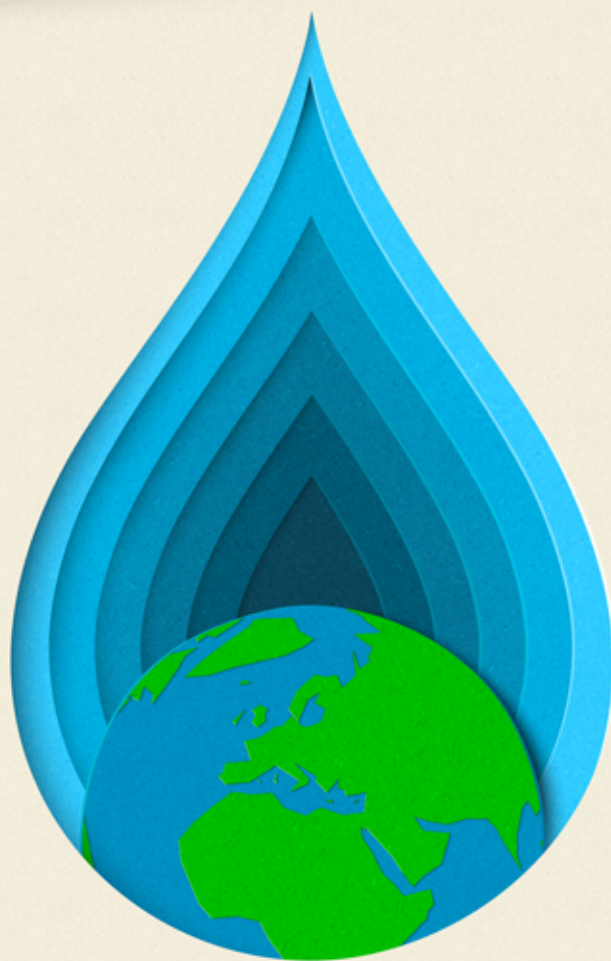


# ¿CÓMO AHORRAR AGUA?

Consejos prácticos para gastar menos y de forma responsable



**OXFAM**  
Intermón



# Índice

<b>1. ¿Por qué es importante encontrar agua en Marte?</b>	<b>3</b>
1.1 El agua lo es todo	3
1.2 Sin agua. ¿Y si esto te pasara a tí?	4
1.3 El mapa del agua: la realidad de nuestro planeta	6
<b>2. Guía para hacer un uso responsable del agua, ¡beneficia al medio ambiente y a tí mismo!</b>	<b>8</b>
2.1 ¿Cómo puedo ahorrar agua en casa?	8
2.2 ¿Quieres más ideas? ¡Hazte con estas aplicaciones móviles!	14
2.3 Aprendiendo desde pequeños a cuidar el agua	15
2.4 ¿Cómo puedo ahorrar agua en mi empresa?	16
2.5 ¡Ni una gota más perdida! Otros lugares para ahorrar agua	18

# 1. ¿Por qué es importante encontrar agua en Marte?

**El agua es uno de los bienes más preciados de los que dispone el ser humano. Pero en ocasiones parece que a todos y a todas se nos olvida su importancia y no la valoramos como se merece.**

En vez de cuidar cada gota y apreciar la utilidad de esta riqueza natural, la estamos malgastando. ¿Por qué somos tan inconscientes?

## 1.1 El agua lo es todo

Seguro que conoces lo importante que es el agua. Sin embargo, nunca viene mal un poco de información.

Este líquido **es imprescindible para el sostenimiento y la reproducción de la vida en el planeta**, al ser un elemento indispensable en el desarrollo de los procesos biológicos que la hacen posible. La subsistencia de la vida animal y vegetal, está unida a él y es por ello que el agua es un bien de primera necesidad para todo ser vivo.

Quédate con estos datos extraídos de [Ecolisima](#):



- El 97% del agua de la tierra está formada por mares y océanos, y por tanto es salada.
- El agua dulce sólo representa el 3%.
- Si hablamos de cifras numéricas se calcula que en la tierra hay unos 1400 millones de km cúbicos de agua, de los que 42 millones de km cúbicos de agua, son dulces.
- Del total de agua dulce del planeta nos encontramos que el 77,6% está presente en forma de nieve y hielo. El 21,8% está en capas freáticas. Sólo habría un 0,6% de aguas superficiales disponibles.

“Una imagen dice más que mil palabras”. Os invitamos a entrar en la página web de [U.S. Geological Survey](#) y comprobar mediante una representación gráfica cómo está distribuida el agua de nuestro planeta:

- La esfera mayor indica la cantidad total de agua que hay en la tierra.
- La esfera intermedia indica la cantidad de agua dulce.
- La esfera diminuta muestra la cantidad de agua dulce accesible.

---

Además, el agua es primordial para el desarrollo de actividades agrarias, industriales o turísticas, y es un recurso que nos permite generar energía eléctrica. Por lo tanto, es un sistema de producción clave dentro del sistema económico.

**El desarrollo de la sociedad está unida al agua.** Históricamente ha sido un elemento influyente a la hora de elegir los asentamientos, que con el tiempo se convertirían en los centros urbanos. Hoy en día, las comunidades se siguen creando en torno a pozos de agua.

**El agua potable influye en el desarrollo de prácticas sanitarias que contribuyen a la reducción de la mortalidad y morbilidad,** sobre todo entre los niños y niñas que son la población más vulnerable ante el consumo de aguas contaminadas.

Gracias al llamado “ciclo del agua” este recurso natural tiene capacidad de renovarse, pero esta reproducción natural se está viendo influenciada por el abuso excesivo al que lo estamos sometiendo haciendo que se convierta en un recurso natural limitado y vulnerable.

Recuerda esto: **El agua es esencial para la vida.** Ningún ser vivo puede sobrevivir sin agua en la Tierra.

## 1.2 Sin agua. ¿Y si esto te pasara a ti?

¿Cuántos grifos tienes en casa?

Veamos, en el fregadero, en la ducha, en el lavabo, e incluso en el jardín para usar la manguera disponemos de acceso a agua con sólo girar una manivela. Seguro que eres consciente que para todo el mundo no es así de fácil, ¿verdad?

Conoce cómo cambiaría tu vida si no dispusieras de acceso a agua, gracias a estos datos de Oxfam Intermón:

- **El 80% de las enfermedades del mundo están relacionadas con el consumo de agua sucia y contaminada** (diarrea, cólera o tifus, entre otras)
- En todo el mundo, **2.100 millones de personas, carecen de acceso a agua potable** o no disponen de ella en el hogar.

- 844 millones de personas carecen de acceso a agua potable. Esto supone un riesgo para su salud y un fuerte inconveniente para su desarrollo y una vida digna.
- Las mujeres de países como Chad o Etiopía están obligadas a dedicar una media de cinco horas diarias para ir a buscar agua. Cargan unos 50 litros y, junto con las niñas, se encargan de acarrear el agua en el 80% de los casos.
- Las niñas también se encargan de esta tarea y cargan con 10 litros. Además, no pueden acudir a la escuela por falta de tiempo.
- Mujeres y niñas se exponen a sufrir accidentes, ataques de animales salvajes o violaciones por tener que realizar este trabajo.

Achta Fadoul, rellenando un bidón con agua, vive en Midjiguir, en la región de Guera (Chad). Tiene 28 años y 6 hijos. En Midjiguir no hay ninguna fuente de agua limpia, y Achta debe hacer cuatro viajes al día para traerla de una charca que se forma en época de lluvias.



© Pablo Tosco/ Oxfam Intermón

Djiddé Mahamat, transportando cántaros con agua junto a una mujer. Tiene 40 años y vive en Djondjol, un pueblo que en sólo unos meses ha cambiado su realidad gracias a un nuevo pozo y la construcción de letrinas en todas las casas



© Pablo Tosco/ Oxfam Intermón

La diarrea está unida al consumo de agua sucia y contaminada. Y también es la causante de un número alarmante de muertes en niños y niñas menores de cinco años, causando 361.000 muertes cada año.

Según el The Global Enteric Multicenter Study (GEMS) estudio financiado por la Fundación Bill y Melinda Gates, las posibilidades de que un niño o niña muera después de sufrir una diarrea de tipo moderada o severa (MSD) es 8,5 más alta que en un niño o niña que no sufre MSD.

Oxfam Intermón junto con la Universidad Tufts de Boston en Estados Unidos, ha realizado un estudio donde se analiza el impacto de las bacterias entéricas, causantes de diarrea, sobre la malnutrición. Se estima que estas bacterias son las responsables de 800.000 muertes en niños y niñas menores de cinco años producidas en todo el mundo, esto supone un 10%. La mayoría de estas muertes ocurren en el África subsahariana y sur de Asia.

Los niños y niñas que están afectados por malnutrición son más susceptibles ante la infección, pudiendo ser ésta de más larga duración y de carácter más severo que en niños y niñas bien nutridos. Por ello en los niños y niñas que padecen desnutrición, el tratamiento para curar la diarrea moderada a severa debe ser más agresivo.

Un ejemplo que demuestra cómo el agua cambia la vida: Antes de la llegada de infraestructuras de canalización y riego, las familias campesinas de Cayambe y Sigsigque en Ecuador, vivían en la pobreza.

Al no disponer de agua de riego, no podían generar sus propios recursos en sus parcelas, debían emigrar y trabajar fuera de su comunidad y cultivar una sola vez al año porque dependían del agua de lluvia.

### 1.3 El mapa del agua: la realidad de nuestro planeta



---

Hace unos años, en 2013, el programa Informe Semanal emitía el vídeo [“El bien vital del agua”](#), donde mostraba que a pesar de ser un recurso indispensable para el hombre, el agua no llegaba a más de 800 millones de personas en todo el mundo.

Sin embargo, si no te comentamos que no es un vídeo realizado hoy, seguro que no te parecería que no están hablando de la realidad actual del agua.

Estas son algunas de las cifras que nos encontramos, según las Naciones Unidas:

- 844 millones de personas de 43 países diferentes, sufren a día de hoy [escasez de agua](#).
- El África Subsahariana concentra el mayor número de países con estrés hídrico (la demanda de agua es muy superior a la oferta disponible o bien si está disponible, es de pésima calidad y por tanto su uso es limitado) allí más de 300 millones de habitantes viven en condiciones de escasez de agua.
- 115 personas mueren cada hora en África por enfermedades relacionadas con un saneamiento o higiene insuficiente, o por el consumo de agua contaminada.

¿Crees que algún día reaccionaremos y haremos un consumo responsable del agua? Si pensamos en lo que supone habitar en una zona con estrés hídrico, con escasez o escasez de agua absoluta, puede que comencemos a concienciarnos ante el problema.

Las Naciones Unidas nos explican que los hidrólogos se encargan de calcular la escasez de agua, mediante la relación agua/población. Y gracias a estas mediciones sabemos que:

- Una región estará sometida a **estrés hídrico** cuando su suministro anual de agua caiga por debajo de los 1.700 metros cúbicos por persona.
- Cuando este suministro anual caiga por debajo de los 1.000 metros cúbicos por persona, nos encontraremos ante una situación de **escasez de agua**.
- Cuando la tasa caiga por debajo de los 500 metros cúbicos, estaremos ante una **escasez absoluta de agua**.

En 2030, casi la mitad de la población del planeta vivirá en zonas de estrés hídrico. La escasez de agua en áreas áridas o semiáridas, provocará el desplazamiento de entre 24 y 700 millones de personas.

---

## 2. Guía para hacer un uso responsable del agua, ¡beneficia al medio ambiente y a ti mismo!

**Es responsabilidad de todos cambiar la dinámica, y conseguir reducir la huella ecológica que el ser humano está provocando en el planeta debido a un consumo abusivo del agua.**

Aplicando pequeños cambios sobre nuestras actividades diarias, podemos reducir nuestro gasto de agua. Es mucho más fácil de lo que piensas y además de beneficiar al planeta y a las generaciones futuras, supondrá un beneficio económico para tu bolsillo al reducir tu factura de agua.

¡Súmate a nuestro proyecto y acaba con el despilfarro de agua!

### 2.1 ¿Cómo puedo ahorrar agua en casa?

En primer lugar te proponemos que calcules cuánta agua consumes en tu hogar, usando una de estas dos sencillas herramientas:

[Calculadora de consumo de agua 1](#)

[Calculadora de consumo de agua 2](#)

¿Qué tal el resultado? ¿Eres una persona concienciada ante la necesidad de no desperdiciar agua, o eres un derrochador?

Si aplicas sencillos métodos sobre tus hábitos cotidianos podrás contribuir de forma significativa a reducir el gasto sobre este recurso natural.

Muchos de nosotros malgastamos agua sin darnos cuenta. Por ejemplo cuando vamos a ducharnos, dejamos correr el agua hasta que ésta sale a la temperatura idónea. Pero de este modo se pierde una cantidad alarmante de litros de agua. La empresa española Esferic Better Things ha diseñado [una bolsa con forma de regadera plegable](#), pensada en **recoger el agua fría de la ducha para reutilizarla con posterioridad en otros lugares de nuestro hogar**. Esta bolsa está fabricada en España con un material reciclable, de máxima resistencia y durabilidad, el poliuretano termoplástico.



Otra opción es usar cubos o palanganas para recoger el agua fría y usarla después para la limpieza del hogar, el riego de nuestras plantas o jardines, o el lavado del coche...

Un elemento de los hogares a los que hay que prestar una especial atención son los grifos. Los más modernos ya están preparados para reducir el consumo de agua, pero si en nuestra casa tenemos grifos algo más antiguos, el primer paso que debemos dar si queremos reducir el gasto de agua, es **incorporar unos aireadores**. Lo que hacen estos pequeños dispositivos, es reducir el caudal de agua limitando el flujo y haciendo que salga una menor cantidad al incorporar aire al chorro de agua. Con ellos se puede alcanzar hasta un 40-60% de ahorro en agua. ¡Genial! Para el medio ambiente y para tu bolsillo.

Puedes adquirirlos a un precio muy económico en ferreterías o centros de bricolaje y los puedes instalar tú mismo.

Para muchas actividades que realizamos en casa, podríamos reutilizar el agua de lluvia. No es apta para nuestro consumo porque no es potable, pero si dispones de espacio para ello, **puedes usar botellas o cubos para recoger agua de lluvia y usarla después para limpiar o regar las plantas.**



---

También existen sistemas de recogida de aguas pluviales (cisternas que recogen el agua de lluvia) que tras instalar en nuestros hogares, nos permiten reutilizarlas en las lavadoras, inodoros, o regar el jardín.

Además, existe el llamado “sistema integral de bajo consumo”, que suma a la recogida de agua de lluvia el reciclaje de aguas servidas, recuperando las aguas grises que constituyen un 60% del consumo doméstico en agua (ducha, lavadora o lavavajillas) y tras su tratamiento, la reutiliza para alimentar las cisternas de los inodoros. Pero estos sistemas aún son caros y complejos de instalar.

Recuerda el refrán “Prevenir es mejor que curar” y estate muy atento a las posibles fugas de agua en el hogar, controlando que ni los grifos ni el inodoro goteen y que no te hayas dejado abierto por las prisas o por descuido, ningún grifo al salir de casa.

## Trucos para ahorrar agua en el baño

¿Te has planteado alguna vez controlar la cantidad de agua que usas al ducharte?

Un producto de comercio justo que te resultará muy útil es el [reloj de arena IO con blister](#). Se trata de un reloj de arena de plástico que te ayudará a hacer un uso responsable del agua, porque con él podrás medir fácilmente el tiempo que empleas para ducharte. Lo puedes adquirir a un precio muy económico en las tiendas solidarias y tienda online de Oxfam Intermón. ¡Hazte con uno y regala los que quieras!

[Waterpebble](#) es un dispositivo que te permite controlar el tiempo y la cantidad de agua que usas durante tu aseo. No necesita instalación, sólo colarlo en un sitio por el que fluya el agua. La primera vez que lo usas, mide la cantidad de agua que has consumido de forma que si en las siguientes ocasiones te excedes, te avisa con una luz roja.



### “Tips” para ahorrar agua:

- Los inodoros más actuales disponen de un mecanismo de doble descarga que nos permite usar menos agua, ya que el usuario puede escoger entre una descarga de 3-4 litros o una de 6-8 litros. Pero si no disponemos de ellos, también **podemos reducir en un 30% el consumo de agua, si introducimos una botella llena de agua en la cisterna**, restringiendo así la cantidad de agua necesaria para llenarla.
- Para comprobar que tu cisterna no tiene fugas, puedes añadir colorante alimentario al depósito. Si transcurrida media hora, compruebas que el colorante aparece en la taza, tienes una fuga. Solúcionalo cuanto antes pues el consumo de agua será más elevado de lo que piensas.
- ¿Ducha o baño? **La mejor opción es la ducha, pero sólo si no las prolongas más de 5 minutos.** Durante una ducha gastamos una media de 15-20 litros por minuto y en un baño 150-220 litros. Si la ducha es larga, no ahorramos agua, pero si lo hacemos correctamente podemos llegar hasta los 60 litros.
- Coloca en la entrada de los cabezales de ducha, un reductor de caudal y reduce el consumo de 20 litros por minuto, a 10 litros.
- **Cierra las llaves cuando te enjabones o apliques el champú al cabello.**
- Grifo cerrado al lavarse los dientes, afeitarse, lavarse la cara o las manos. El desperdicio puede llegar a los 20 litros de agua.
- No uses el inodoro como un cubo de basura en el aseo, pues con cada descarga que no realices el ahorro será de unos 6-8 litros de agua.
- Cuando tengas que lavar a mano prendas muy sucias, no las coloques bajo el chorro de agua. Usa mejor un cepillo y no uses la fuerza del agua.
- Si tienes niños pequeños no dudes en bañarlos juntos. Ahorrarás agua y tiempo.
- Si quieres hacer cambios, opta por grifos monomandos, en bañeras, lavabos y bidés porque ahorrarás entre un 10 y un 20%.

### Trucos para ahorrar agua en la cocina



La cocina es otro lugar al que debemos prestar una especial atención si queremos no malgastar agua. Sólo debemos cambiar algunos hábitos y enseguida comprobaremos el cambio en nuestra factura.

### “Tips” para ahorrar agua:

- No friegues los platos con el grifo abierto, pues puede suponer un gasto de unos 100 litros de agua.

- **Descongela los alimentos dejándolos en la nevera la noche anterior y no bajo el grifo** y reducirás tu consumo en 15 litros. Además, recuerda que este sistema de descongelación de alimentos no está aconsejado.
- **Lava la fruta, verduras y hortalizas en un bol y no bajo el chorro de agua** y ahorrarás 10 litros.
- Utiliza una olla adecuada para cada cocción y proporcionada a la cantidad de alimento que vas a incorporar.
- **Para hacer cubitos de hielo, es mejor que uses moldes de plástico flexible** porque así podrás extraerlos con facilidad y no tendrás que ponerlos bajo el grifo del agua para despegarlos.
- El agua de las verduras o de los huevos duros, es perfecta para el riego de las plantas, debido a los nutrientes.
- Si los útiles de cocina están muy sucios o con mucha grasa, déjalos en remojo un tiempo y verás como después necesitarás menos agua para su limpieza.
- Usa una pila para enjabonar y otra para aclarar y si no se dispone de cocina de dos senos, usa un barreño.
- Si en tu hogar disponéis de lavavajillas, procura usarlo cuando esté lleno porque usa unos 60 litros de agua.
- Usa un único vaso para tu consumo de agua durante el día y ahorrarás 3 lavados.
- No dejes correr el agua hasta obtener agua fresca y coloca mejor una botella en el frigorífico.
- **Cuando friegues, llena menos el cubo. Con un tercio más o menos de su capacidad sería suficiente.**
- Usa sólo el sistema de media carga en las lavadoras si es imprescindible, porque aunque permite ahorrar agua y energía, su consumo es un 30% mayor al de una lavadora llena.
- Una lavadora puede usar entre 100 y 200 litros de agua por cada carga, de ahí que sea imprescindible usarla sólo cuando esté llena y no a medias.
- **Evita el prelavado siempre que sea posible.**
- **Ajusta la dosis de detergente a la dureza del agua.** Si esta es blanda, necesitará menos detergente. La dosis a usar de detergente en función de la dureza del agua, se incluye en las recomendaciones de utilización de los fabricantes de detergentes. Si desconoces cuál es el tipo de agua, puedes acudir a la empresa suministradora o usar un pequeño truco consistente en lavarse las manos con jabón y fijarnos en la formación de espuma: si hay mucha el agua es blanda, y si por el contrario le cuesta formar espuma, es dura.

- Si tienes que adquirir una nueva lavadora elige una eficiente, ya que no debe consumir más de 12 litros de agua por kilogramo de ropa en el ciclo normal de algodón a 60°C.
- A la hora de adquirir nuevos electrodomésticos es bueno saber que las lavadoras de carga frontal gastan un 40% menos de agua que las de carga superior.

### Trucos para ahorrar agua en tu jardín o terraza

Aunque nos pueda parecer que en nuestras terrazas, jardines o plantas el agua empleada sea escasa, no debemos dejar de controlar el gasto porque también hay mecanismos para ahorrar agua en estas zonas de nuestra casa.



#### “Tips” para ahorrar agua:

- Recoge el agua de tu aparato de aire acondicionado en un recipiente y úsala para regar.
- **Si dispones de pecera puedes usar el agua del cambio para regar las plantas, porque es rica en nitrógeno y fósforo.** Del mismo modo, si tienes mascotas cuando les cambies el agua del cuenco, puedes reutilizarla para tus plantas.
- Las plantas es mejor tenerlas con un platillo debajo, para conseguir que la tierra se mantenga húmeda por más tiempo.
- Las mangueras pueden gastar unos 9 litros por minuto, por lo que es muy recomendable controlar su uso. **No se deben usar para limpiar patios y terrazas.**
- **Es mejor regar a primera hora de la mañana o del atardecer, pues durante las horas de sol se puede llegar a evaporar el 30% del agua empleada.**

No te olvides de comprobar el grado de humedad del suelo o de las macetas antes de proceder al riego.

- No riegues los días de fuerte viento, porque será menos eficaz.
- Recubre superficies de tu jardín con piedras, gravas o cortezas de árbol y reducirás la pérdida de agua por evaporación.
- A la hora de plantar el césped o tus plantas en el jardín, elige la primavera y el otoño porque en estas estaciones las necesidades de riego con mucho menores.
- Reduce la zona de césped, pues es el mayor consumidor de agua.
- Para nuestro jardín es mejor escoger entre las plantas autóctonas que consumen menos agua.
- Sitúa las plantas según sus necesidades de riego, y así podrás hacerlo de forma más eficaz.
- Si el verano es muy seco, podemos dejar crecer un poco más alto el césped y reduciremos la evaporación del agua.
- **Elige sistemas de riego de bajo consumo** como el riego por aspersión (el agua se distribuye mediante aspersores en forma de lluvia de pequeñas gotas) por goteo (el agua se distribuye gota a gota por un tubo) o por exudación (una manguera llena de poros que al llenarse de agua comienza a exudar el líquido hacia el exterior)

## 2.2 ¿Quieres más ideas? ¡Hazte con estas aplicaciones móviles!

Las aplicaciones móviles pueden ser un instrumento muy útil a la hora de ahorrar agua en nuestros hogares.

Te dejamos algunas opciones para que elijas la que más se adapte a tus necesidades:

Ahorro en casa y myUse te ayudarán no sólo a ahorrar en el consumo de agua en tu hogar, también en gas o luz.

[Ahorro en casa](#) te ofrece trucos y consejos prácticos que puedes aplicar en tu día a día. Es muy fácil de usar porque está dividida por las zonas de la casa donde puedes reducir tu consumo de agua: baño, cocina, salón, dormitorio, terraza o jardín.

Esta aplicación es de tipo colaborativa con el objetivo de que todos los usuarios puedan aportar sus ideas o sus propias recomendaciones, que se irán incluyendo en la aplicación para compartirlas con toda la comunidad de consumidores que utilicen esta aplicación. Está disponible gratis para Android.

[myUse](#) no es una aplicación gratuita, sin embargo **te permite hacer un seguimiento en base a tu gasto y hábitos cotidianos, de tu consumo de agua**, gas y electricidad de una forma gráfica, por lo que podrás comprobar de forma fácil y muy visual cuál es el impacto medioambiental que estás generando desde tu domicilio y qué gestos suponen un despilfarro de agua. Está disponible gratis para IOS.

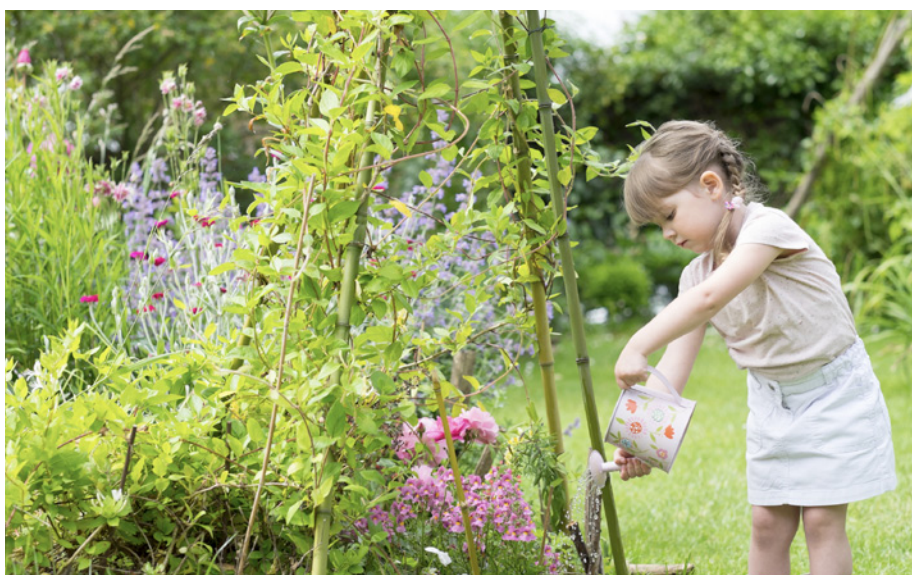
[Akatu Fake Shower](#) te ayudará a saber la cantidad de agua que usas al ducharte. Está disponible gratis para IOS.

[Shower Timer](#) **te permite generar una alarma cuando te estás duchando**. De este modo no gastarás de más, al controlar en todo momento el tiempo que tardas en ducharte. Con esta aplicación activada en tu móvil, oirás un pitido cada minuto que permanezcas bajo el agua. Está disponible gratis para Android y para IOS se encuentra bajo el nombre de [iShower](#), por 0,99\$

[Water Use Calculator](#) te ayuda a calcular cuál debería ser nuestro gasto estimado en agua, por persona y enseres dentro del hogar. Está disponible gratis para IOS.

## 2.3 Aprendiendo desde pequeños a cuidar el agua

Nuestros niños y niñas tienen como espejo en el que mirarse a las personas adultas, y aprenden de nuestro ejemplo. Pero además, hay muchas otras actividades relacionadas con el ahorro de agua que se han diseñado pensando en ellos y en concienciarles desde bien pequeños en la necesidad de ser responsables y no desperdiciar agua.



---

Os proponemos algunos recursos para que vuestros niños y niñas aprendan jugando lo importante que es ahorrar agua, y luego lo puedan aplicar en casa:

[Water Wally](#) es una divertida gota de agua, que con amenos vídeos enseñará a los más pequeños a ahorrar agua. Puedes encontrar sus vídeos en la web You Tube y serán una forma entretenida de inculcar a los niños que no deben derrochar agua.

Si eres docente, director o directora de un centro educativo, la web [Kai-dara](#) será perfecta para vosotros, porque está llena de recursos para desarrollar con el alumnado. Los materiales están disponibles en castellano, catalán, euskera y gallego, y están desarrollados pensando en la edad de los niños y niñas a los que va destinado, para facilitar su comprensión.

Un ejemplo es el cuento “[Historias de agua envenenada](#)”, donde sus personajes, Bety, Hanna y Frank, de lugares tan distintos como Perú, Etiopía y España, les ayudarán a conocer cómo es el acceso al agua en diferentes puntos del planeta y cómo el agua influye en la salud y calidad de vida de las personas, con el objetivo de que los niños se conciencien de la necesidad de hacer un uso sostenible de este recurso natural.

Otra red educativa escolar que te resultará muy útil es [Tiching](#). Entre los recursos educativos encontrarás el vídeo “[Somos agua](#)” para un público de 3 a 6 años, donde una gota de agua inicia un viaje por el mundo para enseñarnos los problemas asociados a la falta de agua.

Una web con recursos interesantes es [Aprendizajeverde](#), donde encontrarás recursos y juegos para niños y niñas de preescolar (de 2 a 6 años) y primaria (de 5 a 12 años) en forma de vídeos, cursos o juegos que giran sobre el cuidado del agua. Cuenta con una biblioteca verde con historietas interactivas y una videoteca verde con vídeos informativos.

## 2.4 ¿Cómo puedo ahorrar agua en mi empresa?

En caso de que seas empresario o empresaria también puedes desarrollar buenas prácticas con el objetivo de ahorrar agua.

Un primer paso es **llevar a cabo una revisión de nuestras instalaciones, además de realizar un mantenimiento preventivo** de gomas, grifos o juntas para prevenir posibles roturas, goteos o fugas.



### Conviene disponer de elementos eficientes:

- Puedes adaptar los ya existentes mediante la incorporación de aireadores o perlizadores a tus grifos, que disminuirán la cantidad de agua pero no la calidad del servicio
- Usa inodoros con mecanismos de doble descarga.
- Incorpora cabezales de ducha ahorradores.
- Dispón de reductores de presión en la red principal.
- Emplea sistemas de descarga interrumpible en los inodoros con cisterna baja, que permitirán interrumpir de forma voluntaria la descarga cuando se accione el pulsador o tirador por segunda vez.
- Para cocinas de bares, restaurantes y cafeterías, los grifos accionados por pedal son los más eficientes.
- Si vas a instalar un aparato de aire acondicionado, selecciona uno que enfríe el ambiente utilizando aire para condensar y no agua.
- Elige cafeteras que dispongan de un sistema de recirculación de agua llamado “erogación continua” porque ahorran unos 100ml de agua por café hervido. Las cafeteras tradicionales, generan un gasto de agua muy importante al calentar la parte superior del cazo en el que se coloca el café molido.
- Con respecto a las máquinas de hielo, si estas no disponen de un sistema de refrigeración adecuado estarán consumiendo grandes cantidades de agua.
- Opta por lavadoras y máquinas de limpieza eficientes.
- Si dispones de zonas verdes, usa las técnicas de xerojardinería (análisis del suelo, selección de especies, zonas de césped, uso de recubrimientos, riego eficiente, mantenimiento) para hacer un uso eficiente de tu jardín.



No te olvides de invitar a tus clientes o empleados a hacer un uso responsable del agua en tus instalaciones. Una buena idea para ello es situar carteles en zonas como los aseos o la cocina, incluyendo frases como estas:

- No emplees el inodoro como una papelera.
- El agua es un recurso natural limitado. No la malgastes.

## 2.5 ¡Ni una gota más perdida! Otros lugares para ahorrar agua

Si dispones de piscina pon en práctica estas ideas:

- Cuando no la uses, tápala con una lona. Reducirás así la evaporación del agua y la mantendrás limpia al evitar que se forme verdín.
- Comprueba la estanqueidad de las instalaciones, la impermeabilidad de la piscina, el correcto funcionamiento de la depuradora, así como el sistema de auto-llenado si dispones de él, en busca de posibles fugas.
- **En vez de cloro usa oxígeno activo y así no tendrás que cambiar el agua con tanta frecuencia.** El cloro en cambio te obligará a vaciar el agua cada tres años.
- Presta atención a no derramar el agua.



Limpiar el coche con una manguera puede suponer un consumo de 500 litros de agua. Pero en una estación de lavado sólo gastarías 35 litros y en un lavado manual con cubo y esponja, unos 50 litros.

Además, puedes recurrir al uso de limpiadores en seco. La empresa española [Ecowash](#), ha sido una de las pioneras en la introducción de la limpieza sin agua a través del uso del producto Eco Wash. Nues-

Fuera de nuestros hogares, también podemos seguir haciendo un uso responsable del agua.

tros vehículos quedan igual de limpios pero a un coste medioambiental muy bajo, pues no se desperdicia ni una gota de agua y se genera un menor vertido residual. Puedes acceder a un [vídeo explicativo](#) donde te muestran cómo funciona este sistema de limpieza.

Otros limpiadores en seco biodegradables son [Optimum No Rinse Wash & Shine](#) o [Freedom Waterless Car Wash](#). El primero sólo requiere de 1 a 2 litros de agua para limpiar un vehículo, además de no requerir aclarado del mismo.

Hoy en día también existen centros de lavado ecológicos, que o bien reciclan el agua o emplean pistolas de agua a presión específicas. Ejemplos de ello son la cadena [El Elefante Azul](#) que emplea entre 50-60 litros por lavado y usa depuradoras para tratar el 100% de los vertidos recuperados tras el lavado, [Green Wash](#) o [Cosmeticar](#) que emplean productos biodegradables.

¿Qué nos pasa en los hoteles? ¿Nos transformamos? En casa no echaríamos a lavar una toalla cada día, sin embargo parece que en un hotel cambiamos las costumbres.

¿Por qué usar las duchas de las playas si vamos a ducharnos al llegar al hotel o a la casa de vacaciones? Utilízalas sólo cuando las necesites de verdad, y no la malgastes.

Las fuentes que encontramos en los parques de las ciudades o calles no son un juguete para nuestros niños y niñas, así que enséñales que no deben jugar con el agua.

Si paseando, desplazándote a tu lugar de trabajo o realizando cualquier otra actividad compruebas una avería en las instalaciones o canalizaciones de agua de carácter público, comúncalo lo antes posible a los responsables encargados de su mantenimiento.

Desde Oxfam Intermón nos encantaría que pusieras en práctica algunas de estas sencillas acciones para ahorrar agua cada día, y contribuir así a salvaguardar el planeta para las generaciones futuras.

La [Fundación We are water](#) nos recuerda que el cuerpo humano está formado por un 70% de agua. Cuídala, no la malgastes, conciénciate ante el problema, porque todos somos agua.



**INGREDIENTES QUE SUMAN**

Un blog de Oxfam Intermón

*¡Síguenos!*

