



ASOCIACION DE BANCOS DE PUERTO RICO

EL AHORRO EMPIEZA EN CASA: REDUCE GASTOS MIENTRAS AYUDAS A CONSERVAR EL AMBIENTE

Si una de tus metas para este año es ahorrar un poco más, tu solución está justo en casa. Podemos generar grandes ahorros al incorporar prácticas sustentables en nuestro hogar. Algunos de ellos requieren de una inversión inicial, pero a largo plazo los ahorros que obtienes contribuyen a cubrir esos gastos. A continuación, algunas recomendaciones para los principales renglones del hogar:

Energía

- Cambia las bombillas incandescentes por [fluorescentes y de bajo consumo](#).
 - Las bombillas fluorescentes de bajo consumo duran de seis a 10 veces más y consumen cuatro veces menos energía que las bombillas incandescentes.
 - Una bombilla de bajo consumo gasta 20 watts y ofrece la misma iluminación que una incandescente de 100 watts y dura ocho veces más.
- Sustituye el calentador de línea por un [calentador de agua solar](#).
 - Estos ofrecen ahorros desde 30% en los costos de electricidad y tienen una vida útil de 20 a 25 años.
 - Son considerados como una mejora permanente por la Federal Housing Administration (FHA), por lo que aumentan el valor de tu propiedad.
 - Cuentan con tanques especiales que mantienen el agua caliente por más tiempo aunque no haga sol.
- Desconecta los enseres eléctricos cuando no los estés usando.
 - Cerca del 10% de la electricidad utilizada en nuestras casas es consumida por electrodomésticos apagados.
 - Una alternativa para reducir este consumo es conectar la mayor cantidad posible (siempre siguiendo las debidas medidas de seguridad) en una extensión multiconector (multi-plug) para que los puedas desconectar todos a la vez desde un solo interruptor.

- Utiliza baterías recargables.
 - Una [batería recargable](#) es capaz de sustituir hasta 100 baterías tradicionales.
 - 40 baterías desechables tiradas a la basura son capaces de contaminar seis millones de litros de agua.
- Incorpora una estrategia de eficiencia al lavar la ropa.
 - Trata de no lavar todos los días. Echa el máximo de ropa posible en cada tanda. Así ahorrarás detergente, electricidad y agua.
 - Siempre que sea posible, seca la ropa al sol. De esta manera ahorras electricidad, la ropa se airea mejor y dura más.
 - Si estás considerando cambiar tu lavadora o secadora, escoge equipos de bajo consumo energético ([Energy Star](#)).
 - Al planchar, aprovecha y plancha la ropa de la semana o varias piezas a la vez. La plancha, junto a la secadora de ropa, el microondas, lavaplatos y acondicionador de aire, es uno de los enseres que más energía consume en el hogar.

Consumo de agua

- Reduce el tiempo del baño.
 - Si acortas el tiempo de ducharte de 10 a cinco minutos, puedes ahorrar entre 20 mil y 70 mil litros de agua al año.
 - Al cerrar la llave mientras te enjabonas, puedes ahorrar hasta 55 mil litros de agua adicionales al año.
- Elimina el desperdicio de [agua](#).
 - Una técnica que puedes usar para disminuir el consumo de agua es colocar una botella llena de agua en el tanque del inodoro para gastar menos el líquido al bajar la cadena.
 - Evita dejar el agua corriendo durante mucho tiempo en lo que se calienta.

- Al fregar, no dejes la llave abierta mientras enjabonas los platos.
- Cierra la llave de la manguera al terminar de usarla y repara goteras en las llaves o tuberías.
- Puedes colocar recipientes en lugares estratégicos para recolectar agua de lluvia y utilizarla para regar las plantas, lavar el carro, etc.

La limpieza del hogar

- Sustituye los limpiadores a base de productos químicos por [productos caseros](#).
 - Dos de los limpiadores más efectivos con los que puedes contar son el bicarbonato de soda y el vinagre blanco. Ambos cuestan entre \$1 y \$2.
 - El bicarbonato sustituye efectivamente a limpiadores abrasivos tradicionalmente usados para limpiar fregaderos, superficies de lavamanos y bañeras. Además, es un excelente limpiador para superficies de metal y electrodomésticos en "stainless steel".
 - El vinagre es un poderoso desinfectante. Úsalo puro para eliminar bacterias en el fregadero, zafacones, picadores o remover manchas difíciles. Dilúyelo con agua y es un magnífico limpiador para cristales y los topes de la cocina, entre otras superficies.
- Descarta o disminuye considerablemente los productos de limpieza desechables.
 - Reutiliza ropa usada que vayas a descartar como paños para la limpieza y usa los tradicionales cepillos de limpieza que puedes desinfectar y reusar por mucho más tiempo.

Alimentos

- Crea un [huerto casero](#) para cosechar tus propias hortalizas.
- Consume alimentos de temporada y de producción local. Así contribuyes a reducir gastos de transporte, emisiones de gases por el uso de combustibles fósiles y ayudas a los agricultores del país.
- Compra productos con la menor cantidad de empaques posible.

Recicla, reduce y reutiliza

- [Recicla](#) plástico, papel y cartón en los [centros de acopio](#) alrededor de la Isla.
- Reduce la cantidad de desperdicios en tu casa al utilizar bolsos reusables para tus compras.
- Reutiliza ropa o artículos del hogar para otros propósitos.
- Recicla los desechos orgánicos para hacer [composta](#) y utilizarla en tu jardín o huerto casero.

Al incorporar prácticas de sustentabilidad no solo estás ahorrando, sino que además contribuyes a reducir los desperdicios sólidos y a conservar nuestros recursos ambientales.

Síguenos en [Facebook](#) y [Twitter](#).