

# ¡CUIDEMOS EL AGUA!

El agua es un elemento indispensable para la vida, razón principal por la cual debemos cuidarla. Sólo el 1 % del agua disponible en la Tierra es apta para el consumo humano.

Debemos tomar conciencia de su importancia y la necesidad de cuidarla para contribuir al logro de una mejor distribución y preservación, para generaciones futuras.

## EN EL HOGAR...

Para tomar conciencia del gasto de agua asociado a cada actividad, en este cuadro te mostramos el volumen que se consume para cada una de ellas:

Actividades	Litros aprox. por vez
Lavado de manos	2 a 18
Lavado de dientes	2 a 12
Llenado de bañera	200 a 300
Ducha	80 a 120
Lavarropas por ciclo	60 a 90
Lavavajillas	18 a 30
Lavado de platos a mano	15 a 30
Descarga de cisterna nueva	6 a 10
Descarga de cisterna antigua	18 a 22
Lavado de auto	400
Riego de 100 m <sup>2</sup> de jardín	1000
Actividades	Litros aprox. por día
Cocina y bebida	10
Limpieza de la casa	10

De acuerdo a las Naciones Unidas, la **cantidad mínima de agua que requiere una persona en forma diaria** para la satisfacción de sus necesidades básicas es de **60 litros**.

El **consumo medio de agua de una familia tipo en Uruguay** (3 o 4 personas) está en el entorno de los 10 a 20 m<sup>3</sup> (10.000 a 20.000 litros) por mes, que representa entre **80 y 150 litros por día, por persona**.

## Consejos para prevenir consumos excesivos y ahorrar agua

- Si se ausenta de su vivienda por más de un día, cierre la llave de paso, que se encuentra junto al medidor.
- Acostúmbrese a leer su medidor de agua y anotar la cantidad de  $m^3$  que usa quincenalmente. Para ello anote los números en negro de su medidor al inicio del período y al final del mismo, luego reste del número final al inicial. De esta manera podrá medir, paso a paso, sus ahorros.
- Vigile que las canillas queden siempre bien cerradas después de usarlas, no las deje goteando, puede ahorrar mensualmente muchos  $m^3$ .
- Consuma el agua responsablemente, como una manera de actuar dignamente. No gaste agua sólo porque “alguien” paga la cuenta, como por ejemplo cuando está en su oficina o en cualquier lugar distinto de su casa.

## Controlar posibles pérdidas

- Compruebe que en su casa no tiene pérdidas de agua. Muchas viviendas tienen pérdidas “invisibles”, para corroborar si existen, primero fíjese que ninguna de sus canillas o artefactos esté en funcionamiento. Después, observe si las agujas o números de su medidor se mueven, si esto ocurre es posible que exista una pérdida. Le recomendamos en cualquier caso confirmarlo.
- Para ello, al final de la jornada cierre todas las canillas o artefactos y luego anote el consumo. A la mañana siguiente, antes de usar agua, vuelva a tomar la lectura y compare. Si ha variado es posible que tenga una pérdida, intente localizarla o llame a su técnico sanitario. Si su vivienda cuenta con tanque de almacenamiento, el procedimiento a seguir se deberá analizar en cada hogar según la instalación interna.
- Si detecta pérdidas, averías en equipos, llaves de paso, canillas, inodoros o tuberías de las instalaciones, repárelas cuanto antes.
- Una pérdida de sólo una gota por segundo, desperdicia cerca de  $1m^3$  de agua por mes. Gran parte de los goteos son fáciles de encontrar y reparar.
- Reporte cualquier pérdida que observe en la calle u oficina.

<b>Aparato</b>	<b>Descarga aproximada</b>	<b>Descarga mensual aproximada en m<sup>3</sup></b>
Canilla goteando(1gota/segundo a goteo continuo)	30 a 80 litros/ día	1 a 2
Canilla chorro fino	250 a 350 litros/ día	8 a 10
Canilla chorro mediano	700 - 1000 litros/ día	21 a 30
Canilla chorro grueso	1300–4500 litros/día	39 a 135
Inodoro o su tanque con pérdida continua	250 a 4500 litros/día	8 a 135
Canilla abierta normal	6 a 10 litros por minuto	260 a 430

## EN EL BAÑO...

El baño es el lugar de la casa donde más agua se consume. Normalmente, las duchas pueden consumir hasta el 30% del agua doméstica (darse una ducha gasta de 80 a 120 litros de agua). El gasto por minuto varía en el orden de 9 a 12 litros de agua por minuto.

- Al tomar una ducha, procure que sea breve; o bien, mójese rápidamente, cierre el agua mientras se enjabona y vuelva a abrir para enjuagarse. Tendrá un ahorro sustancial. Tome duchas breves, no se afeite ni cepille los dientes bajo la ducha.
- Opte por la ducha siempre en lugar del baño. Llenar la bañera supone unos 150 litros de agua más que los que se utilizan en una ducha. Si de todos modos desea emplear la bañera, llénela sólo hasta la mitad.

## Inodoros

- Evite usar el inodoro, innecesariamente, y no tire pañuelos de papel, plásticos, etc. El WC no es una papelera.
- Si su cisterna queda perdiendo tras tirar de la cadena o pulsar el botón, repárela o cámbiela. Puede ahorrar muchos m<sup>3</sup> por mes.
- Vigile, periódicamente, el estado de sus instalaciones: flotador, válvula de admisión, válvula de sellado, que no haya derrame por el rebose o por las válvulas; ajústelas si es necesario, sustituya los componentes por otros de mejor diseño y calidad.

- Si su cisterna es de modelo antiguo no empotrada en la pared, introduzca una o más botellas, de por lo menos un litro, llenas de agua y cerradas con tapa hermética, y tire de la cadena sólo cuando sea necesario. De esa manera se ahorrará de 2 a 4 litros de agua cada vez que se tire de ella. Deben colocarlas de pie en ambos lados del tanque del inodoro teniendo cuidado que no interrumpan el libre funcionamiento de los accesorios internos y estar bien sujetas. En el caso de cisternas empotradas opere de la mejor manera que le sea posible.

## Lavatorios

- Abra la canilla sólo en el momento en el que la va a usar, luego ciérrela.
- No dejar correr el agua mientras se enjabona las manos, se afeita o se lava los dientes, así se ahorra unos 6 a 10 litros de agua por minuto.

## EN LA COCINA...

Este lugar puede representar el 10% del consumo total de agua dentro de la casa.

- Gradúe la apertura de la canilla a lo que necesite. No la abra completamente, es innecesario.
- Para beber agua fría, no deje correr el agua que sale de la canilla, se gastan de 6 a 10 litros de agua por minuto, se recomienda poner un jarro o una botella de agua en el refrigerador.
- Cuando cocine debe usar el agua necesaria para cubrir los alimentos. Utilice ollas y cacerolas de dimensión adecuada a lo que va a cocinar. Use sólo el agua necesaria para cocinar verduras así su sabor y valor nutritivo no se pierden.
- A la hora de descongelar alimentos, evite hacerlo poniéndolos bajo el chorro de agua. Sáquelos del refrigerador un tiempo prudente antes o descongélelos en el microondas. El ahorro aproximado será de 15 litros.
- Lave las verduras en un recipiente o en la pileta de la cocina con tapón.
- El aceite sobrante de freír no lo tire en la pileta, guárdelo en un recipiente con tapa y tírelo a la basura.
- Antes de lavar los platos quite todo el residuo de comida que haya quedado con una espátula. Llene la pileta y remoje toda la loza. Enjabónela de una en una, saque el agua, y luego enjuague los objetos bajo el chorro del agua.
- Utilice las servilletas de papel, para quitar toda la grasa de una sartén antes de lavarlo, así se utilizará mucho menos jabón y agua para su limpieza.

- Procure recolectar el agua sobrante de la preparación de las comidas, el agua de lavar las frutas y verduras, de las cocciones de las mismas, etc. para regar las plantas.

## Lavavajillas

- Si su lavavajillas, no es de carga regulable, utilícelo siempre lleno y cuando tenga suficiente loza que ocupe toda su capacidad. No enjuague los platos bajo la canilla antes, ya que los lavavajillas están diseñados para deshacerse de la grasa.

## CON EL LAVARROPAS...

El lavado de la ropa puede representar el 20% del consumo de agua dentro de la casa.

- A la hora de utilizar el lavarropas si no es de carga regulable, utilícelo siempre lleno. El programa opcional de media carga de algunos modelos, ahorra agua y energía. El consumo se incrementa un 30% por cada kilo de ropa. Además, salvo que la ropa esté muy sucia, utilice siempre programas de temperatura moderada.
- Si el agua del enjuague final no contiene jabón, la puede utilizar para regar las plantas o lavar los pisos. También puede usar el agua de remojo de la ropa para limpiar los pisos de la casa.
- Use un cepillo o un paño para remover la suciedad antes del lavado.
- Quite a mano la suciedad de partes muy sucias para evitar tener que volver a lavar la ropa.

En caso de no disponer de lavadora, lave con la menor cantidad de agua posible. Para ello utilice un balde con agua y detergente para enjabonar toda la ropa, y luego, escurra las prendas al máximo antes de enjuagarla con poca agua.

## EN EL JARDÍN...

Existen opciones que permiten combinar el mantenimiento de jardines con el uso responsable del agua, adaptándose a las condiciones climáticas del entorno sin que por ello se construyan jardines áridos. Los conceptos básicos para conseguir un jardín con mínimas necesidades de riego son las siguientes:

- El diseño del jardín
- El análisis del suelo
- La selección de las especies
- Las zonas de césped y otras áreas verdes
- El uso de recubrimientos del suelo
- El riego eficiente
- El mantenimiento

## **Ante reformas, nuevas instalaciones, o cuando se adquieran nuevos electrodomésticos tener en cuenta los siguientes consejos:**

- En reformas de baños, o construcciones nuevas, instale inodoros de bajo consumo y podrá ahorrar hasta 10 litros por descarga.
- Considere también que existen en el mercado los inodoros de doble descarga que permiten ahorrar agua. Estos disponen de dos botones para hacerlos funcionar; uno con descargas de agua pequeñas y otro con descargas mayores.
- Tenga en cuenta que existen canillas que permiten ahorrar agua, como aquellas que incorporan pulsadores.
- Cuando compre un lavavajillas elija un modelo de bajo consumo de agua y energía.
- Si compra un lavarropas elija un modelo de bajo consumo. Implica un ahorro promedio de  $1\text{m}^3$  por mes por vivienda.

## GENERE CONCIENCIA

- Contribuya a la concientización en el ahorro de agua y difúndalo entre sus amistades, compañeros, especialmente, si ve que están derrochando agua. Promueva el apoyo de campañas de sensibilización en diarios, páginas web, etc.
- Enseñe a todos los miembros de su hogar estas medidas de uso eficiente. Sensibilice a su familia y en especial a sus hijos sobre la necesidad de ahorrar agua.
- Intente promover conductas éticas de ahorro de agua en todos los lugares donde desarrolle su actividad.
- Recuerde a sus compañeros la necesidad de ahorrar agua en su ambiente laboral. Si tiene la posibilidad, aconseje la educación en este sentido en los manuales y procesos de formación.