

**Un hogar
sostenible.**
Un sueño hecho
realidad de
forma sencilla



tot!

MAGAZINE

Un hogar sostenible. Un sueño hecho realidad de forma sencilla

1ª Edición Septiembre 2020

TOT MAGAZINE®

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida sin el permiso por escrito del titular del copyright.

Editado por: ContenidosClick.es

0. Introducción	05
1. ¿Qué entendemos por un hogar sostenible?	07
2. ¿Qué información necesitas para saber si tu casa es sostenible?	09
3. Materiales que contribuyen a la sostenibilidad de tu hogar	11
4. Buenas prácticas para un uso inteligente de la energía	19



tot!

MAGAZINE

— by Assegur

Un hogar sostenible. Un sueño hecho realidad de forma sencilla

0. Introducción

La sostenibilidad es un concepto que está en boga por dos motivos fundamentales. En primer lugar, porque a todos nos importa ahorrar un dinero en luz, agua, gas y otro tipo de suministros. Por otra parte, hay una concienciación creciente alrededor de lo que podemos hacer para luchar contra el cambio climático. No ha de extrañar, pues, que se quieran conocer alternativas prácticas.

Es evidente que cada vivienda tiene sus características. No obstante, sí puedes hacer algo para ahorrar energía y aprovecharla mejor, así como para reducir la huella de carbono. Esta guía te da claves para conseguir que tu hogar sea sostenible sin grandes esfuerzos. Hoy es posible poner tu grano de arena para un mundo mejor.



1. ¿Qué entendemos por un hogar sostenible?

El concepto de hogar sostenible se refiere a aquella vivienda en la que hay una disposición en la construcción encaminada a maximizar el aprovechamiento de la luz natural y minimizar el uso de energía de fuentes no renovables. Por otra parte, también es la vivienda en la que se siguen una serie de buenas prácticas de consumo energético.

El resultado que se busca es reducir la huella de carbono y las emisiones de gases contaminantes, reduciendo el consumo energético sin renunciar por ello al confort. Es fundamental que tengas claro que una casa sostenible no es un lugar incómodo. La sostenibilidad no es una renuncia al progreso, sino, más bien, busca que haya futuro para todos.

La lucha contra el cambio climático es un compromiso de todos. No te ha de extrañar, pues, que el concepto de sostenibilidad esté en el centro del debate. Lo bueno es que, si lo deseas, hay cosas que tú puedes hacer para mejorar, tanto en lo relacionado con la construcción como en tus prácticas cotidianas.



2. ¿Qué información necesitas para saber si tu casa es sostenible?

¿Vas a comprar una casa o quieres saber si tu vivienda es sostenible? Más allá de lo que puedas hacer tú, sí hay una serie de elementos constructivos que influirán, y mucho. Es conveniente que los conozcas, así que toma nota.

Los materiales de construcción son elementos decisivos en la sostenibilidad. Lo cierto es que, tradicionalmente, se han utilizado materiales adaptados al terreno y que buscaban optimizar la energía. Si echas un vistazo a las últimas tendencias, verás cómo la elección de los materiales influye, y mucho. Por otra parte, tienes que recordar que todos los propietarios están obligados a disponibilizar el Certificado Energético de la vivienda, un documento que te permitirá conocer cuáles son las reformas necesarias si vas a adquirir una casa de segunda mano.

La ubicación de la vivienda es otro de los elementos centrales. Si vas a elegir un lugar donde vivir, lo recomendable es que esté orientada para aprovechar la luz natural al máximo. Así, lo mejor es orientar la vivienda hacia el sur o el este para tener una buena radiación por el día. Eso sí, piensa que esto cambia según dónde vivas. Además, la cercanía a los recursos naturales también es una razón relevante.

El uso de fuentes de energía limpias es, también, indicativo de si una vivienda es o no eficiente. Por ejemplo, la energía solar o la biomasa son dos opciones que pueden redundar en esa idea. Esta infraestructura es a medio o largo plazo, pero puede servir para minimizar la generación de residuos o, en su caso, fomentar su reutilización. Si esto es *too much* para ti o no lo ves del todo viable, plantéate si puedes combinar.

Finalmente, hay que señalar que el uso de determinados electrodomésticos o las buenas prácticas ayudan a que la gestión energética sea más eficiente. Este es, sin duda alguna, el aspecto del día a día que más depende de ti.



3. Materiales que contribuyen a la sostenibilidad de tu hogar

La elección de los materiales para tu hogar es una consideración, en parte, previa y, por otra parte, sobrevenida. No es lo mismo que construyas la casa nueva, a que compres una vivienda de segunda mano. En cualquier caso, no está de más recordar que el uso y construcción de las viviendas generan, como mínimo, el 40 % de las emisiones de CO2 a nivel mundial.

Como principio general, es bueno recordar que una casa eficiente es aquella que tiene un buen sistema de aislamiento. Hoy ya no se trata de limitarse al consabido ladrillo y al cemento, existen multitud de alternativas interesantes. Lo cierto es que, en zonas frías como Andorra, es mejor optar por materiales pesados y resistentes, mientras que en zonas cálidas es preferible utilizar materiales más ligeros.

Los aislamientos tienen varias funciones. Por un lado, ayudan a retener el calor; por el otro sirven para reflejarlo y repelerlo y, finalmente, evitan la entrada de agua u otros agentes indeseables. Una casa o un piso mal aislado es ineficiente. Eso sí, hay que señalar que, en función del material que uses, la inercia térmica será mayor o menor. Las paredes encaladas del sur de España o los techos de pizarra del norte son ejemplos de aislamientos tradicionales.

Por otra parte, y no está de más recordarlo, los materiales que abundan en una zona suelen ser buenos aislantes y, además, reducen la huella de carbono generada. Recuerda que los transportes también generan emisiones, así que la sostenibilidad también se tiene que distinguir en estas cuestiones.

Los siguientes materiales destacan por su capacidad para cumplir con las funciones de aislamiento que se espera, por su durabilidad y, sobre todo, porque reducen la huella de carbono.

1. Madera

La madera es un material que se está poniendo de moda, sobre todo en viviendas unifamiliares. En las últimas décadas se ha popularizado su uso, sobre todo porque en los países nórdicos ha habido un gran éxito en la construcción de estructuras.

El ahorro energético que se genera es enorme, aunque has de saber que solo puedes utilizar esta base en viviendas y edificios pequeños, de no más de tres plantas. En algunos casos, incluso, están utilizando materiales reciclados y la madera puede ser de varios tipos, desde abeto a castaño, eucalipto, pino, roble, chopo, bambú u otras especies. Como principio general, te interesará utilizar el tipo de madera que mejor se adapte a tus necesidades.

Mención aparte merece la utilización de los paneles OSB, de madera prensada. Este material constructivo sirve para las paredes de tu casa o para dividir am-

bientes si así lo deseas. Esta es una alternativa ecológica que da un toque rústico a la vivienda y que, además, contribuye al concepto de economía circular.

2. Paneles de fibra de celulosa

La fibra de celulosa toma como base esta pasta que se utiliza, también, para el papel. Eso sí, es necesario que antes se reduzca para que se puedan construir los paneles aislantes. Contra lo que puedas pensar, es un material resistente y que cumple perfectamente con su función, siempre que se haya sometido a un tratamiento previo.

Este material es reciclado y, por lo tanto, contribuye a la sostenibilidad, no solo de la vivienda, sino también del entorno. Los paneles de esta fibra sirven como revestimiento y, sobre todo, permite aislar la vivienda. El objetivo final es, en definitiva, ahorrar energía.

3. Barro cocido

El barro cocido es, en realidad, uno de los elementos constructivos que más se ha utilizado en la historia, prácticamente desde que existe civilización. No en vano, aquí se empezó a utilizar como importación de los antiguos griegos.

Hay que señalar que multitud de zonas templadas y cálidas han usado un material fácil de obtener. El barro se utiliza, principalmente, en la construcción de la

estructura de las casas. La capacidad de absorber la humedad y su capacidad de mantener una buena temperatura interior son dos motivos de peso para optar por este material.

La casa de barro cocido será una opción interesante si vives en un entorno rural y caluroso. ¿Quieres vivir en una casa fresca en verano? Esta es una buena forma de conseguirlo.



4. Corcho aglomerado

El corcho aglomerado es uno de los materiales que han ganado peso en los últimos años para una construcción sostenible. Este material, que procede del alcornoque, se ha utilizado en los países mediterráneos con múltiples funciones.

La mejor virtud del corcho es que es impermeable y aislante, tanto térmico como acústico y, por lo tanto, evita grandes problemas. Una ventaja añadida es que el aglomerado es fácil de conseguir y, como abunda en España, se reduce la huella de carbono porque no hay que realizar grandes transportes.

¿Quieres utilizar estos paneles para tus paredes, suelos y techos? Seguramente, conseguirás un buen resultado a medio y largo plazo.

5. Pintura natural

La pintura es uno de los elementos fundamentales en la vivienda, pero el origen de esta es relevante. Las pinturas naturales se fabrican con materiales biodegradables y naturales, lo que es beneficioso para tu salud en contraposición a las pinturas químicas.

Es bueno, por otra parte, que sepas que estas pinturas duran más tiempo en tus paredes y techos, de manera que ahorrarás dinero a la larga y eso redundará en la eficiencia energética de tu vivienda. Además, hoy te será sencillo encontrar varios colores para pintar a tu gusto. Este material, pues, va mucho más allá de lo meramente estético.

Recuerda que la pintura natural puede conseguirse mediante aceites o minerales. La idea es que encuentres el material que mejor se adapte a lo que necesites.

6. Polibutileno

El polibutileno se utiliza, generalmente, en las instalaciones de fontanería y calefacción. La virtud de este material, y que te interesa, es que no utiliza cloro en su composición. Al igual que con el polipropileno y el polietileno, esta es una manera de evitar intoxicaciones y mejorar la eficiencia energética.

7. Linóleo

El lino es uno de los materiales textiles que más se utilizan para la ropa, pero también sirve para el revestimiento de los suelos, concretamente tomando el aceite como base. Si a eso le unimos polvo de corcho solidificado, obtenemos el linóleo.

La utilización del linóleo es ideal para los suelos de tu casa por varios motivos. En primer lugar, porque es muy resistente y será ideal si sois varios en la vivienda. Por otra parte, porque es un material biodegradable. Finalmente, porque el linóleo es un componente totalmente ecológico.

En definitiva, si buscas un material interesante, ecológico y versátil, esta es una opción interesante.

8. Lana de oveja

La lana de oveja, preferentemente merina, es un material ideal para los aislamientos. Tiene una capacidad de regulación térmica por su inercia, es transpirable, emite una cantidad reducida de gases de efecto invernadero y, además, es ecológica. Otra de las ventajas no tan conocidas es que repele los ataques de los insectos.

¿Buscas un aislante distinto para tu casa? Si es así, la lana de oveja te puede resultar interesante.





4. Buenas prácticas para un uso inteligente de la energía

Ahora que ya sabes qué materiales tienes que utilizar para ahorrar energía, has de tener en cuenta que las buenas prácticas influyen, y mucho, en el consumo energético. Hay una serie de pautas diarias que te ayudarán a gastar menos.

Elige una tarifa eléctrica de discriminación horaria

Existen distintas tarifas eléctricas y la de discriminación es la más inteligente. ¿Por qué hay que hacer eso? Porque igual hay varias horas en las que no estás en casa, y estás pagando más por tu recibo. Las tarifas de discriminación horaria permiten abaratar el kilovatio, siempre que utilices la electricidad a determinadas horas.

Como principio general, has de saber que entre las 11 de la noche y las 7 de la mañana el precio del kilovatio por hora es el más reducido. Si en horas de oficina no estás en casa, quizás te interese una tarifa que contemple esta cuestión. Puedes ahorrar hasta un 20-25 % en tu factura.

Usa los electrodomésticos en las horas valle

Hay electrodomésticos que puedes usar en horas valle, sobre todo si vives en viviendas unifamiliares. Las lavadoras o los lavavajillas pueden funcionar de noche, cuando el consumo de electricidad es más barato.

Esta es una buena manera de ahorrar dinero y usar la energía de forma inteligente. No hay por qué gastar más cuando puedes dejar funcionando este electrodoméstico mientras duermes.

Dúchate en vez de bañarte

Es cierto que, a veces, un baño es una buena forma de relajarse. Pero nadie negará que ducharse en vez de bañarse es mucho más barato.

El consumo de agua aproximado en una ducha es de entre 50 y 85 litros, según el tiempo que emplees; en cambio, rellenar una bañera implica, de media, un gasto de 230 litros. El ahorro de agua que vas a conseguir es elocuente si dedicas entre 7 y 8 minutos diarios a ducharte. Y, lo que es más importante, este gesto no repercute negativamente en tu higiene personal.

Recuerda que, cuantas más personas seáis en casa, mayor va a ser el respectivo gasto y ahorro. Por lo tanto, no dejes de considerar esta posibilidad.

Utiliza bombillas de bajo consumo

Uno de los problemas recurrentes en la factura de la luz es el del consumo de las bombillas. ¿De verdad es necesario gastar más energía cuando por dos o tres euros puedes conseguir un gran ahorro?

Hoy se impone la utilización de bombillas de bajo consumo CFL o LED. La diferencia con respecto a las bombillas clásicas incandescentes es de hasta un 70 % menos de consumo energético en el caso de las CFL. Como puedes ver, por muy poco dinero conseguirás gastar mucha menos energía con el mismo resultado.

Si tienes dudas, es bueno que eches un vistazo a tu instalación. Excepto en garajes o almacenes, donde igual estás utilizando bombillas de tubo, en la mayoría de las estancias es fácil hacer el cambio.

Aprovecha la luz natural

La luz natural es un elemento que puedes y debes utilizar con inteligencia. En verano hay que limitar su efecto para no tener que utilizar demasiado el aire acondicionado. Cuando llega el invierno, es bueno aprovechar el máximo de horas de sol posibles para que la casa no se enfríe.

Para conseguir este objetivo, tienes que elegir cortinas o visillos transparentes. Esta es una buena forma de dejar entrar la luz natural en la medida que desees. A veces, se encienden las bombillas sin necesidad. Asegúrate de que solo lo haces cuando es estrictamente necesario. El ahorro energético se consigue a medio plazo, pero vale la pena.

Vale la pena que, cuando compres las cortinas, paneles o visillos, lo pienses dos veces. Con muy poco puedes conseguir mucho.

Mantén una temperatura estándar en el hogar

El uso del aire acondicionado o de la calefacción es, en ocasiones, inevitable. En cualquier caso, sí puedes optar por una temperatura estándar que conjugue confort y un consumo inteligente. Para ello, el uso de un termostato es imprescindible porque te permitirá ajustar la temperatura con precisión.

Las temperaturas estándar tienen que ser distintas de día y de noche, para evitar grandes vaivenes y sequedad. Cuando se usa el aire acondicionado, te recomendamos una temperatura de entre 24 y 26 grados, aunque siempre con una diferencia inferior a 12 grados con la temperatura del exterior. Cuando utilices la calefacción, lo ideal es de 21 a 23 grados de día y de 15 a 17 por la noche.

Es relevante que recuerdes que, por cada grado adicional de temperatura que subas en la calefacción, gastarás un 7 % más de electricidad. Vale la pena, pues, que calcules qué es lo que realmente necesitas más.

Evita el uso de la electricidad para la calefacción

Somos conscientes de que, para la calefacción, muchas personas usan la electricidad. Sin embargo, deberías saber que este es el sistema menos recomendable porque es el que más consume. Hay algunas fuentes de energía alternativas que te pueden interesar.

Los radiadores de agua son un clásico, y siguen siendo una opción eficiente. Por

otra parte, la caldera de gasoil es una posibilidad eficiente para las viviendas unifamiliares. El gas también es una alternativa económica, pero para ello necesitarás una instalación a medida. La clásica estufa de gas puede, también, ser una posibilidad en pisos o viviendas pequeñas. Finalmente, hay que señalar la posibilidad de la energía solar, pero en España solo podría ser una fuente complementaria.

En cualquier caso, y si buscas bien, encontrarás un método que te permitirá ahorrar energía en invierno. No hay por qué disparar el consumo.



Ventila la casa por la mañana

La ventilación de la casa por la mañana es importante por muchos motivos, pero también de eficiencia energética. Permitir que la vivienda se airee hará innecesario el uso de determinados elementos durante el día.

¿Cuál es la explicación? Bien simple. En verano, abrir las ventanas por la mañana es una buena manera de renovar el aire y refrescar la casa. Durante el invierno, esta acción durante 10-15 minutos sirve para evitar la sequedad que trae consigo la calefacción. Eso sí, las ventanas se tienen que abrir en todas las estancias de la casa si es posible.

Es evidente que el tiempo que le tendrás que dedicar a cada acción será distinto en función de la época del año. Lo que es indudable es que te ayudará a ahorrar energía y a que tu vivienda sea sostenible.

Compra electrodomésticos con una buena calificación energética

La elección un electrodoméstico u otro es muy importante porque no todos gastan lo mismo. Esta es una de las formas de ahorrar dinero en el día a día, y sin hacer gran cosa.

La compra de un electrodoméstico con una buena calificación energética puede costar un poco más a corto plazo, pero compensa. Esta característica está marcada en el etiquetaje de todos los electrodomésticos de la A a la D, de más

a menos eficiente. Los electrodomésticos con las calificaciones A+++ , A++ y A+ son los más eficientes. Además, también sabrás cuál es la cifra exacta de consumo en la etiqueta.

La diferencia de consumo entre electrodomésticos nuevos es enorme. Por lo tanto, te interesará comprobar esta cuestión para ahorrar.

Como ves, hay mucho que podemos hacer desde nuestra casa para frenar el cambio climático. Porque cualquier gesto, por pequeño que sea, cuenta.





tot!

MAGAZINE

— by Assegur

Tel: +376 876 555 • totmagazine@assegur.com

www.totmagazine.com

tot!
MAGAZINE
— by Assegur