

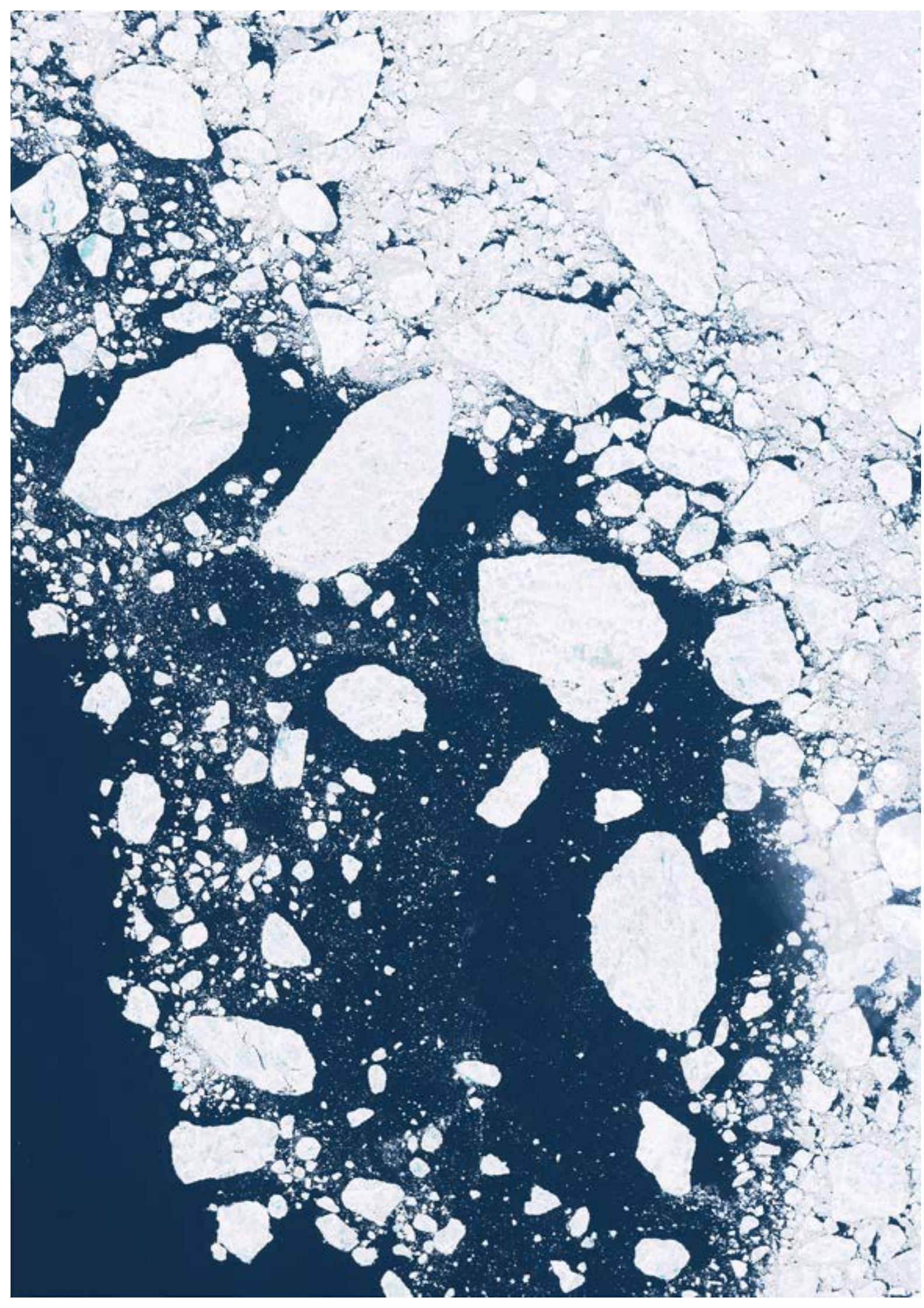
BBVA



MONOGRÁFICOS SOSTENIBILIDAD

GUÍA PARA LA ACCIÓN CLIMÁTICA

Nº 7 / AGOSTO 2022



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

➔ P.4

SUENA EL DESPERTADOR Y... A LA DUCHA!

➔ P.9

¡A DESAYUNAR!

➔ P.15

EFICIENCIA ENERGÉTICA

➔ P.21

DESPLAZAMIENTO ACTIVO Y MOVILIDAD SOSTENIBLE

➔ P.27

TRASLADAR LA EFICIENCIA HASTA LA OFICINA

➔ P.33

CALCULA TU HUELLA DE CARBONO

➔ P.39

CONCLUSIÓN: LARGA VIDA A LOS RESIDUOS

➔ P.43

INTRODUCCIÓN





Sabes los litros de agua que gastas cada vez que te duchas? ¿Te gustaría conocer qué alimentos tienen menos impacto medioambiental y cuáles son

los que más energía te aportan? ¿No soportas los atascos y quieres emitir menos dióxido de carbono (CO₂)? ¿Pasas calor en invierno y frío en verano? Si gana el sí en tus respuestas, quieres conocer la huella que estás dejando sobre el planeta para limitarla y, además, estás pensando en cómo ahorrar en la próxima factura, ésta es tu guía.

—

PARA DISMINUIR LOS GASES DE EFECTO INVERNADERO (GEI) Y GANAR EN EFICIENCIA ENERGÉTICA FAVORECIENDO AL MEDIOAMBIENTE, ANALIZAREMOS DURANTE 24 HORAS LAS DIFERENTES RUTINAS QUE, A DIARIO, MUCHOS PRACTICAMOS DESDE QUE NOS LEVANTAMOS HASTA QUE NOS ACOSTAMOS.

La reducción de emisiones para que la temperatura de la tierra no aumente más de 1,5°C a final de siglo respecto a niveles preindustriales y alcanzar la neutralidad de carbono en 2050, es una prioridad. De no lograr este reto, pondremos en peligro los 4.543 millones de años de historia de la Tierra.

Los últimos informes del Grupo Intergubernamental de Expertos sobre Cambio Climático (IPCC) son claros: **los científicos advierten que cada decisión importa. Necesitamos acciones rápidas que combinen la mitigación y la adaptación climática.** La inacción y la falta de ambición juegan en nuestra contra y ya estamos sintiendo sus consecuencias. Lo estamos viviendo con nuevos problemas de salud, guerras, crisis migratorias o extinción de especies provocadas por la contaminación y los efectos del cambio climático, como las sequías, las inundaciones o el aumento de temperaturas y la subida del nivel del mar. Tenemos poco tiempo. Y todas y todos tenemos capacidad de acción ante esta realidad. Por eso **esta historia empieza hoy, nada más despertar, con la incorporación de nuevos hábitos sostenibles.**

Para disminuir los gases de efecto invernadero (GEI) y ganar en eficiencia energética favoreciendo al medioambiente, analizaremos durante 24 horas las diferentes rutinas que, a diario, muchos practicamos desde que nos levantamos hasta que nos acostamos. Esta guía permitirá tomar conciencia del impacto que ejercemos sobre nuestro planeta pero, sobre todo, pasar a la acción y unirnos al camino de la sostenibilidad.



La alimentación, el uso doméstico del agua, cómo utilizamos los electrodomésticos, con qué ropa vestimos, el modo en el que elegimos desplazarnos, qué productos consumimos o cómo decidimos deshacernos de los residuos determinan la huella de carbono que dejamos cada día. Aquí encontrarás cómo reducirla, evitando emisiones de CO₂ y desarrollando diferentes acciones de mitigación.

En este camino hacia la descarbonización, descubriremos **iniciativas sostenibles, pero también descubriremos cómo el uso razonable de los recursos nos puede ayudar a llegar mejor a final de mes**. Educar, aprender, divulgar y aplicar **las 7 R -rediseñar, reducir, reutilizar, reparar, renovar, recuperar y reciclar-** es importante, como se describirá más adelante, para reorientar e incorporar un nuevo modo de consumo.

TODOS LOS GESTOS INDIVIDUALES
QUE NOS CONVIERTEN EN AGENTES
ACTIVOS DE ESTA TRANSFORMACIÓN
DEBEN IR ACOMPAÑADOS DE
NORMATIVAS Y LEYES AMBICIOSAS Y
DE LA PRIORIDAD A LA FINANCIACIÓN
PÚBLICO-PRIVADA VERDE.

Tus decisiones diarias, junto con las que toman gobiernos, empresas, instituciones o entidades financieras, influyen directamente en nuestra salud y la del clima. Esto es importante porque todos los gestos individuales que nos convierten en agentes activos de esta transformación deben ir acompañados de **normativas y leyes ambiciosas y de la prioridad a la financiación público-privada verde.** Por ejemplo, la renaturalización de los espacios favorece los carriles bici y su uso, mientras que una buena red de transporte público facilita la movilidad sostenible. Las propuestas eficientes son una herramienta y una palanca para contribuir al cambio. Proyectos como la rehabilitación de viviendas, que incluyen un buen aislamiento en casas y edificios, tienen un efecto inmediato en el ahorro energético.

En este sentido, a pesar del contexto cambiante, tenemos que seguir poniendo el foco en la transición ecológica verde y justa. En la Unión Europea, por ejemplo, los fondos de recuperación **NextGenerationEU** son clave para la etapa poscovid. Y más ahora, con la necesidad de independencia de las energías fósiles y la expansión de las energías renovables y la eficiencia energética.

Todo suma y de estas alianzas público-privadas y de nuestras acciones individuales dependen la reducción de los gases contaminantes que afectan a todos los países y a todas las personas. Nos enfrentamos al reto ambiental: uno de los mayores desafíos con consecuencias económicas, sociales y geopolíticas.



CAPÍTULO 1

**SUENA EL
DESPERTADOR Y...
¡A LA DUCHA!**

Comienza la semana. Te despiertas y en lo primero que piensas es en todo lo que tienes que hacer. Mientras ordenas las ideas y organizas mentalmente todas las tareas, vas al baño, tiras de la cadena y te lavas las manos. Ya has gastado los primeros 20 litros de agua que se usan cada vez que utilizamos el inodoro, algo a lo que en más de la mitad del mundo no hay acceso. **1 de cada 4 personas no tiene agua potable, alrededor de 2.000 millones de personas, y casi el doble no cuenta con servicios de saneamiento de forma segura.**

"TODOS LOS IMPACTOS DE LA
ACTUAL EMERGENCIA CLIMÁTICA
ESTÁN RELACIONADOS CON EL AGUA:
SEQUÍAS, INUNDACIONES, OLAS DE
CALOR, ETC"

¿Sabías que **el inodoro es el responsable del 21% del consumo doméstico del agua**? Con un sistema de doble descarga o de interrupción en las cisternas se puede ahorrar hasta el 60%, y más si no lo convertimos en papelera. Otra alternativa es almacenar el agua que sale de la ducha hasta que sale caliente y usarla aquí. **En países como España, se consume una media de 133 litros de agua al día.** Muchos más de los 90 diarios recomendados para tener un consumo eficiente.

Después de quitarte litros para alcanzar esta cifra, a la vez que piensas en contestar un par de emails, miras nuevos WhatsApps y lees las noticias, te refrescas la cara. Estas acciones, que pueden resultar tan habituales, **no lo son para cerca del 29% de la población mundial, que no dispone de instalaciones básicas para lavarse las manos con agua y jabón en casa.** Unos datos que corren el riesgo de ir en aumento a causa del cambio climático. Y es que, tal y como explica la experta de este recurso Elena López Gunn – que además es una de las autoras del informe del IPCC y CEO de ICATLIST- todos los impactos de la actual emergencia climática están relacionados con el agua: sequías, inundaciones, olas de calor... Para adaptarse a estos fenómenos, e incluso mitigarlos, añade que las alianzas público-privadas son cruciales. Pero también podemos hacer mucho a título individual.

Dispositivos que reducen el consumo de agua

Lavándonos las manos, la cara, los dientes, duchándonos o fregando podemos reducir el gasto de este recurso hasta un 50%. ¿Cómo? Con los **dispositivos ahorradores de agua en los grifos y duchas**. Tienen un precio asequible y, además de usar menos agua, permiten un ahorro en la factura. Todo lo que implique abrir un grifo supone más de la mitad del total de agua consumida en el hogar.

En este sentido, la Comunidad **#PorElClima**, la iniciativa que promueve la acción climática en los distintos sectores de la sociedad, recomienda los **reductores de caudal**, que se instalan en las tuberías de las duchas o lavabos. Este mecanismo posibilita fijar el consumo y pasar de los 15 litros por minuto a los 8 en los grifos, y de 20 a los 10 litros por minuto en una ducha. También se pueden insertar **aireadores en los grifos**, que permiten un ahorro en el consumo de hasta un 40%. Y un tip básico: los **grifos termostáticos** ahorran 5 litros de agua para conseguir la temperatura adecuada.



CERRAR EL GRIFO CUANDO NOS ENJABONAMOS, SE TRADUCE EN UN AHORRO DE MÁS DE 70.000 LITROS DE AGUA AL AÑO. UNA PRÁCTICA QUE TAMBIÉN DEBEMOS EMPLEAR AL LAVARNOS LOS DIENTES.



Con toda esta información y aplicando algunas de estas soluciones, ya estás en el camino del cambio. ¡Pero todavía puedes hacer más! Con la decisión de ducharnos en vez de bañarnos, consumimos hasta cinco veces menos agua y energía. Lo recomendable son 5 minutos como máximo. En este tiempo requerimos 100 litros, 50 si usamos un reductor de caudal, mucho menos de la mitad de lo que supone un baño. Esto, sumado a cerrar el grifo cuando nos enjabonamos, se traduce en un ahorro de **más de 70.000 litros de agua al año**. Una práctica que también debemos emplear al lavarnos los dientes: ganamos otros 6 litros de agua por minuto si cerramos el grifo hasta que nos enjuagamos.

La educación, el aprendizaje y la divulgación son claves en todo este proceso de cambio de hábitos. Campañas como las que impulsa la empresa encargada de proveer los servicios de agua y cloacas para la Ciudad de Buenos Aires, **AySA**, con 'Lo bueno del agua llega' o '**Activá!**', pretenden concienciar a la ciudadanía y generar una modificación de costumbres. Dentro del marco del proyecto 'El agua nos une', la alianza público-privada de Suizagua Chile lidera el uso eficiente del agua trabajando con diferentes comunidades de Colombia, Brasil, México, Perú y Chile. Ahí, universidades, empresas y el propio Gobierno trabajan en soluciones innovadoras para combatir la crisis hídrica que atraviesan con la **Fundación Ingeniería sin Fronteras Chile (ISF)**.

En España, el proyecto educativo y de sensibilización ambiental desarrollado por **FACSA**, a través de la innovación pedagógica, enseña también la importancia de hacer un uso responsable del agua.



Esta dimensión sagrada de este recurso que en muchas religiones significa liberación, purificación y abundancia, Antoine de Saint-Exupéry la reflejó a través de las líneas de 'El Principito' describiendo el agua como bien esencial y necesario.

¿Has oído hablar de Turkmenistán, en Asia Central? Es el país donde más agua se extrae por habitante. Le siguen Irak y Chile. Este dato se obtiene de la tasa de agua extraída de la agricultura, la industria y el consumo municipal. Más del 70% de su uso está destinado a la agricultura. La participación ciudadana para recortar este gasto también es importante.

Medidas como las que proponen diferentes proyectos de la organización WWF favorecen "el agua del futuro".

CAPÍTULO 2

¡A DESAYUNAR!



M

ientras piensas e integras nuevas prácticas a las que ya aplicabas, la alarma del móvil, el reloj o tu intuición, te indican que ya han pasado los 5 minutos que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS) y diferentes dermatólogos para no malgastar agua ni deshidratarnos la piel.

Tras secarte, miras el tiempo que hace y eliges qué te vas a poner. Cambiar el modo de consumo también se extiende a la elección de la ropa. Intercambiarla con tu gente si todavía se puede usar y comprar menos, pero de mayor calidad y, sobre todo, sostenible, es clave para el planeta. El sector textil es el responsable de aproximadamente el 20% de la contaminación mundial de agua potable. La UE estima que fabricar **una camiseta de algodón requiere 2.700 litros de agua**, la misma cantidad que una persona bebe en dos años y medio.

Después de asimilar estos números y ya vestidos, ha llegado el momento de desayunar. Si hoy ya lo has hecho, esto también te interesará para tenerlo en cuenta a la hora de comer, merendar y cenar. Porque alimentarse bien no solo se traduce en salud, sino también en eficiencia energética. **La organización ECODES define la alimentación sostenible** como aquella que “contempla la salud de las personas y la de los ecosistemas”. Nuestras elecciones pueden favorecer el consumo responsable, la conservación del medioambiente, la producción local y el comercio de proximidad.

¿Cómo llenar la cesta de la compra con el menor impacto climático posible?

Los productos locales, frescos y de temporada no han tenido que viajar kilómetros y kilómetros para llegar hasta tu mesa, lo que evita las emisiones derivadas del transporte. Si el producto local es a la vez de temporada, la reducción de CO₂ es todavía mayor gracias a que no es necesario consumir energía para su mantenimiento en cámaras o para generar calor para su producción en invernaderos. Además, contribuiremos a un desarrollo sostenible de la ciudad o el pueblo en el que vivimos, promoviendo los negocios de proximidad, apoyando a las personas que nos rodean y favoreciendo la economía del territorio.

Pero este no es el único hábito que podemos introducir: planificar bien la compra es la base de un buen ahorrador. En 2020 los hogares españoles tiraron a la basura más de 1.300 millones de kilos/litros de alimentos sin consumir, lo que implica 31 kg/l por persona. Para combatir esta realidad, ya se está trabajando en la **Ley de Prevención de las Pérdidas**



LA OFERTA DE PRODUCTOS A GRANEL ESTÁ EXPERIMENTANDO UN NUEVO RENACER Y CADA VEZ SON MÁS LOS PEQUEÑOS COMERCIOS Y LAS GRANDES CADENAS DE SUPERMERCADOS QUE OFRECEN ESTA ALTERNATIVA.

y el Desperdicio Alimentario. Esta norma, la primera que se promulga sobre esta materia en España (existe en algunos países europeos como Francia o Italia), pretende reducir a la mitad el desperdicio de alimentos per cápita, tanto en la venta al por menor y entre los consumidores, como en la cadena de producción y suministro. Así que, para evitar contribuir a este despilfarro, piensa qué vas a cocinar a lo largo de la semana, haz una lista en consecuencia y procura evitar las tentaciones a la hora de hacer la compra.

El aprovechamiento de todo lo que compramos es fundamental. Y aquí también entra la generación de residuos y su adecuada gestión. ¿Sabías que producimos una media de más de un kilo diario de residuos? Una parte de estos corresponden a los envases de alimentos. Para disminuirlo, necesitamos evitar los productos desechables y adquirirlos directamente sin embalaje. Por suerte, **la oferta de productos a granel está experimentando un nuevo renacer** y cada vez son más los pequeños comercios y las grandes cadenas de supermercados que ofrecen esta alternativa.

En esta misma línea, la reutilización también es una buena aliada, empezando por la de aquellas bolsas que tienes desde hace años y que te sirven para transportar tu compra sin utilizar más materia prima. Así evitas las de plástico, **que nunca llegan a desaparecer y tardan hasta 500 años en degradarse.** Chile fue el primer país de América Latina en prohibirlas. **Según el Ministerio de Medio Ambiente de este país, ha supuesto en dos años un ahorro de 5.000 millones de bolsas** que, como señalan, si se colocan todas juntas sumarían casi 3 millones de kilómetros, más de 7 veces la distancia



Foto: EFE

que existe entre la tierra y la luna. Otra opción es usar el propio bolso, la mochila que sueles llevar a la montaña o el carrito.

Tras este auge, se encuentran voces como las de la activista Greta Thunberg y el movimiento *Fridays for Future*, una iniciativa que ha llevado a los supermercados a multiplicar su oferta sostenible a causa de estos nuevos hábitos de consumo. Algo que ya se conoce como 'el efecto Greta o Thunberg'.

Sea quien sea quien inspire esta transición, lo cierto es que **los consumidores se sienten cada vez más comprometidos con el planeta**: 6 de cada 10 millennials, que tienen de 22 a 35 años, están dispuestos a pagar más por productos



TAMBIÉN SON CADA VEZ MÁS LAS
COMPAÑÍAS QUE REORIENTAN
SU ACTIVIDAD HACIA UNA
REINDUSTRIALIZACIÓN QUE SE APOYA
EN LA I+D+I Y QUE PERSIGUE LA
TRANSICIÓN ECOLÓGICA VERDE.

ecológicos. Así lo muestra también un grupo de jóvenes en el documental francés *Demain*, donde presentan diferentes soluciones capaces de frenar las consecuencias del cambio climático y señalan la importancia de la alimentación desde el primer eslabón de la cadena: la agricultura.

Pero no solo el consumidor ha incentivado este viraje. También son cada vez más las compañías que reorientan su actividad hacia una reindustrialización que se apoya en la I+D+i y que persigue la transición ecológica verde. El Instituto Tecnológico del Plástico, situado en Valencia (España), ya trabaja en **nuevas soluciones con dos proyectos de investigación que usan los desperdicios alimentarios para producir envases biodegradables y bioplásticos**. De esta forma, se reutilizarían los desechos alimentarios, que a nivel global supone un tercio de todos los alimentos que se producen en el mundo, según la Organización para la Alimentación y la Agricultura (FAO) de las Naciones Unidas.

CAPÍTULO 3

EFICIENCIA ENERGÉTICA



Después de aportar a tu cuerpo energía con alimentos seguros y saludables y antes de salir de casa, te proponemos revisar los electrodomésticos para evitar que se queden en *'Standby'*. La utilización de regletas con interruptor nos ayudará a ahorrar hasta un 7% del consumo eléctrico anual.

Con la subida del precio de la energía, cada gesto cuenta. Puedes ahorrar de 150 a 800 euros de gasto de consumo eléctrico, según el Instituto para la Diversificación y Ahorro de Energía (IDAE). Más eficiencia energética implica consumir menos y gastar menos dinero. Y no solo eso: también reducirás tu huella de carbono.

¿Cómo emitir menos CO₂ y gastar menos?



1 /

Utilizar bombillas LED puede evitar hasta 71,04 kg CO₂e al año.

2 /

El uso de electrodomésticos de calificación energética eficiente puede ahorrar 81,7 kg CO₂e.



Aunque a priori son menos económicos, los costes totales a lo largo de su vida útil compensan. La aplicación Scan&Check te ayudará a conocer la opción más eficiente y económica. Además, recuerda emplearlos siempre a carga completa para dejar de emitir otros 61,16 kg CO₂e y utiliza los programas ECO.



3 /

Manteniendo la temperatura de la nevera a 5°C y la del congelador a -18°C.

Temperaturas más frías incrementan notablemente el consumo de energía (un 5% por cada grado) y no aumentan la conservación de los alimentos.

4 /

Con el termostato de la calefacción entre 19 y 21°C en invierno y ajustando el aire acondicionado entre 24 y 26 °C en verano.

Cada grado extra –ya sea por arriba o por abajo– incrementa el consumo de energía entre un 7 y un 11%.





5/

Prestando atención al aislamiento: los sistemas en ventanas y puertas restan 45,33 kg CO₂.

6/

Utilizar fuentes de energía renovables, que producen energía con cero emisiones de CO₂.

Además, no se agotan cuando las consumimos ya que se renuevan de forma natural. También favorecen el uso de recursos energéticos locales, la generación de empleo y la reducción de la dependencia energética del país. Con este sencillo gesto podrás dejar de emitir hasta 493,33 kg CO_{2e} a la atmósfera.



7/

Aprovecha el calor residual que deja la vitrocerámica,

da prioridad al microondas sobre el horno, utiliza los modos de ahorro de energía, los programas de lavado en frío o regula la iluminación, así podrás reducir tu huella y sumar a la sostenibilidad del planeta.



Probablemente te hayas fijado en que, cuando hablamos de emisiones de CO₂, muchas veces va acompañado de una pequeña “e”. La huella de carbono se mide en unidades de CO₂ equivalente, que es lo que indica esa letra. Para calcular el impacto total de cualquier actividad, se hace una equivalencia de todos los gases de efecto invernadero (GEI) a carbono para tener así una única unidad de medida. ¿Por qué CO₂? Porque es el gas que influye en mayor medida al calentamiento del planeta.

Con estas acciones sencillas, además, daremos un respiro **al 99% de la población mundial que vive en lugares donde no se cumplen los niveles de las directrices de calidad del aire de la OMS según datos de 2019.**

Las Comunidades Energéticas, apoyadas por la UE, son otra alternativa que facilita la participación proactiva y favorece la mitigación del cambio climático con un enfoque local y un ahorro en los bolsillos. Para **hacer frente a la factura de la electricidad y ganar en eficiencia**, diversas organizaciones como ECODES promueven más autoconsumo en las viviendas y edificios, recursos y mecanismos para las familias vulnerables, más renovables y menos combustibles fósiles.

CAPÍTULO 4

DESPLAZAMIENTO ACTIVO Y MOVILIDAD SOSTENIBLE



Luces apagadas, regletas en modo *off*, ventanas cerradas, persianas bajadas... Bien, ya puedes salir de casa. Cierras la puerta y, en lugar de usar el ascensor, bajas las escaleras andando para seguir conteniendo kilos de GEI. Esta vez, más de 7 kg CO_{2e} al año, el mismo número de emisiones que un trayecto de más de 40 kilómetros en coche. Si lo haces cada día, te pones además en forma.

MÁS DEL 14% DE LAS EMISIONES
TOTALES EN EL MUNDO PROCEDEN DEL
TRANSPORTE Y DE ESTA CANTIDAD, EL
12,5% SON POR CARRETERA.

El modo en el que nos desplazamos condiciona nuestra propia salud y la del medioambiente. Descarbonizar la movilidad es una prioridad para alcanzar las cero emisiones netas antes de 2050. Más del 14% de las emisiones totales en el mundo proceden del transporte y de esta cantidad, el 12,5% son por carretera.

Para contribuir a poner freno a estos datos, la movilidad activa se presenta como una excelente alternativa. La organización **Con Bici** destaca que “hacer compatible una vida saludable en las ciudades con la lucha contra el cambio climático es uno de los mayores desafíos a los que vamos a tener que enfrentarnos en el futuro y en el que la ciudadanía y los gobiernos tienen un papel fundamental para conseguirlo”. Nuestra implicación es una palanca de transformación en este camino hacia la sostenibilidad que tienen que adaptar los gobiernos con normativas ambiciosas y fondos destinados al fomento del transporte público, la electrificación y la renaturalización de los espacios, con el apoyo del sector privado y entidades financieras.

Recorrer unos 5 kilómetros son unos 20 minutos en bicicleta y evita 38 kg de CO_{2e}, que son las emisiones que genera un coche.

Si realizamos este trayecto para, por ejemplo, ir a trabajar, al año dejaremos de emitir 456 kg de CO_{2e}. Y, además, ahorraremos dinero: unos 4.400 euros al año entre amortización del vehículo, combustible (1.200 euros), impuestos, seguros, peajes, mantenimiento y reparaciones.





—

CON UNA CONDUCCIÓN EFICIENTE CONSEGUIRÁS UN AHORRO MEDIO DE CARBURANTE Y EMISIONES DE CO₂ DEL 15%, LO EQUIVALENTE A UNA PLANTACIÓN DE 11 MILLONES DE CHOPOS DE 30 AÑOS SI EL RESTO TAMBIÉN LO APLICÁRAMOS.

¿Y si me tengo que mover más lejos? Si no existe alternativa, puedes recurrir al alquiler o compartir. La modalidad de 'carsharing' permite alquilar coches o motos por periodos cortos de tiempo. Con el 'carpooling', podrás compartir trayecto con otras personas con tus mismos horarios y trayectos. Aunque en menor medida, reducirás el número de vehículos en la carretera y, por lo tanto, los gases nocivos... ¡además de los atascos! Sin duda, todo son ventajas.

En ese caso, con una conducción eficiente conseguirás un ahorro medio de carburante y emisiones de CO₂ del 15%, **lo equivalente a una plantación de 11 millones de chopos de 30 años si el resto también lo aplicáramos.** Para conseguirlo, trata de arrancar sin pisar el acelerador, usa al mínimo la primera marcha, acelera y cambia la marcha según las revoluciones y la velocidad, utiliza las marchas largas a bajas revoluciones o mantén la velocidad lo más uniforme que puedas. Si quieres

saber más, **consulta aquí los consejos de la Dirección General de Tráfico (DGT)**. ¡Reducirás las emisiones, el gasto en carburante y regalarás salud!

Sin embargo, para que el planeta no entre en una enfermedad crónica, andar, la bicicleta o el transporte público y los vehículos eléctricos son la mejor opción siempre, no solo cuando el precio de los combustibles está en alza.

Para viajes más largos, movernos en tren produce 6 veces menos de gases de efecto invernadero que un coche de combustión fósil. Para incentivar su empleo, 14 organizaciones se han unido en España para proponer una nueva política ferroviaria para la red estatal con **“Más viajes en tren, menos emisiones. Bases para doblar la demanda del ferrocarril en España”**.

Los Principios de Banca Responsable

Mientras pedaleas para llegar al trabajo a tiempo y piensas en las ganas que tienes de subirte a un tren y recuperar los viajes que hemos perdido con el coronavirus, te das cuenta de que te has saltado la calle que te lleva directamente al trabajo. Como no hay mal que por bien no venga, pasas por el banco y decides aprovechar para informarte y tener esa conversación que hace días que te ronda la cabeza: ¿están tus ahorros siendo gestionados de manera ambiental y socialmente responsable? Esto implica transparencia, la reducción de emisiones y las inversiones en proyectos medioambientales y sociales.



200 INSTITUCIONES FINANCIERAS DE TODO EL MUNDO PARTICIPAN EN LOS 6 PRINCIPIOS DE BANCA RESPONSABLE AMPARADOS POR LA ORGANIZACIÓN DE NACIONES UNIDAS (ONU).

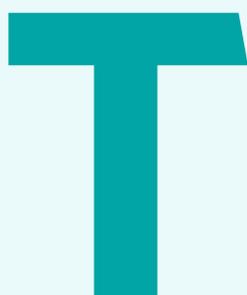
La transición hacia una economía sostenible requiere la canalización de la inversión hacia iniciativas de mercado que aporten soluciones sostenibles y económicamente rentables. En este sentido, los bonos verdes son instrumentos financieros innovadores en los que los ingresos obtenidos se invierten exclusivamente en proyectos que generan beneficios climáticos. **BBVA es una de las entidades más activas en esta práctica:** entre 2018 y 2020 ha evitado la emisión a la atmósfera de 2,3 millones de toneladas de CO₂, a través de los proyectos financiados con los bonos verdes de BBVA en 12 países; cifra que equivale a las emisiones anuales de más de 912.000 automóviles.

En esta misma línea, más de 200 instituciones financieras de todo el mundo participan en los **6 Principios de Banca Responsable amparados por la Organización de Naciones Unidas (ONU)**. El cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), los impactos positivos, las prácticas sostenibles, el compromiso de los *stakeholders*, la responsabilidad bancaria y la transparencia son algunos de los aspectos que agrupa el documento. Igualmente destacable es la **Glasgow Financial Alliance for Net Zero**, una coalición internacional de 450 instituciones financieras líderes de 45 países que se compromete a acelerar e incorporar la descarbonización de la economía mundial y alcanzar emisiones netas cero para 2050.



CAPÍTULO 5

TRASLADAR LA EFICIENCIA HASTA LA OFICINA



ras comprobar que tu banco integra la sostenibilidad de manera transversal en su estrategia de negocio, pones rumbo al trabajo.

Enciendes el ordenador, abres el mail y... ¡bandeja llena! ¿Sabías que la acumulación de correos que ya no son útiles hace que tu huella aumente? **Varios datos relacionados con los dispositivos electrónicos y los contenidos que generamos en ellos:** un solo *email* produce 10 gramos de CO_{2e}, lo mismo que una bolsa de plástico. Si su peso asciende a 1MB emite 19 gramos de CO_{2e} y si contiene un archivo adjunto corresponde a tener una bombilla encendida una hora. La contaminación digital es la huella silenciada. El uso de internet a nivel global necesita más de dos billones de litros de agua al año para que funcionen los centros de datos y las redes de transmisión.



Además de un buen uso de la tecnología, el espacio laboral nos ofrece una nueva oportunidad para poner en marcha hábitos sostenibles. La optimización de la eficiencia energética en el uso de los recursos de manera individual es fundamental, pero también hay medidas que se pueden implantar de forma general sin una gran inversión. Algunos ejemplos: el control de la climatización o los sensores de iluminación.

Entre reuniones, *mails*, llamadas, informes y visitas a la planta de producción, la mañana pasa volando. Durante el almuerzo, comentas con tus compañeros que las consecuencias de la crisis climática están aquí. Se interesan y también les preocupa. Lleva días lloviendo, venimos de meses de sequía y estamos ante una crisis energética que requiere del impulso de las renovables y la eficiencia energética. Comprobar con el resto de la mesa que, dentro de vuestra capacidad de acción, ya estáis aplicando gestos sostenibles os llena de esperanza. Te anima a que, cuando llegues a casa, sigas con el nuevo plan de hábitos. Ahora con la calefacción.

Calor eficiente y renovable

PROGRAMANDO LA TEMPERATURA DE LA CALEFACCIÓN CON UN TERMOSTATO, PUEDES CONSEGUIR HASTA UN 13% DE AHORRO DE ENERGÍA. LA TEMPERATURA RECOMENDADA ES DE 19 A 21 GRADOS DURANTE EL DÍA Y 16-17 POR LA NOCHE.

Los sistemas sostenibles de calefacción y agua caliente son dos de los desafíos pendientes para alcanzar la neutralidad en carbono antes de 2050. Para acelerar esta transición hacia modelos más eficientes y menos contaminantes, empresas, patronales, centros de investigación y organizaciones profesionales y medioambientales se han unido a la **Plataforma por la Descarbonización de la Calefacción y el Agua Caliente**, donde promueven “una transición rápida y ordenada hacia sistemas de producción de calor eficientes y renovables”.

Mientras tanto **un buen aislamiento** te asegurará mantener la temperatura. Un hogar consume al año una media de casi 10.000 kilovatios/hora, lo que corresponde a unas 2 toneladas anuales de CO_{2e} y 0,85 toneladas de petróleo, según el Instituto para la Diversificación y Ahorro en España (IDAE). La calefacción y el agua caliente sanitaria (ACS) suponen el 66% del consumo total energético, por lo que las acciones que hagamos en esta dirección supondrán un mejor futuro y un ahorro.

Otra alternativa, como ya se ha mencionado, son los sistemas térmicos. Programando la temperatura de la calefacción con un termostato, puedes conseguir hasta un 13% de ahorro de energía. La temperatura recomendada es de 19 a 21 grados durante el día y 16-17 por la noche.

Otros ahorros de energía

El uso de lavavajillas en vez de fregar a mano si dispones de él, y los programas ECO, que incluyen una temperatura adecuada, facilitarán el uso eficiente de estos electrodomésticos que ganan en optimización con un buen etiquetado energético. En ambos casos, conviene ponerlos en marcha cuando estén llenos y evitar los programas de prelavado.

Utilizar el microondas en vez del horno también disminuye el consumo de energía en un 65%. Y ahora sí, después de cocinar y dejar diferentes comidas preparadas con las ollas cerradas para seguir sumando en eficiencia, ha llegado la hora de quedar con tus amigos, hablar con los tuyos, leer, tumbarte en el sofá o ir a un concierto o al cine.



Si prefieres la jardinería y te gusta practicarla, diseñando un jardín usando el agua correctamente se puede reducir el 75%. Es lo que se conoce como xerojardinería o jardinería de bajo consumo de agua, que permite evitar pérdidas y disminuir el riego con una buena planificación y plantas de alto valor ornamental que requieren poca agua. Este mismo espacio te puede servir para obtener un abono ecológico de buena calidad que nutra a las plantas. El compostaje doméstico es una transformación natural de la materia orgánica en abono natural que surge de la separación de los residuos orgánicos. Solo necesitamos un recipiente adecuado, depositar ahí los restos orgánicos por capas de desechos húmedos y secos y, por último, esperar a que se hidrate. ¡Listo! ¡Tenemos fertilizante orgánico!

Además, si cuentas con patio o jardín, puedes instalar sistemas de recogida de aguas de lluvia para usar posteriormente en el inodoro o riego de plantas a través de la reutilización de aguas pluviales en tejados y cubiertas de las edificaciones.



CAPÍTULO 6

CALCULA TU HUELLA DE CARBONO



A large, bold, teal-colored letter 'S' is positioned on the left side of the page, serving as a decorative element for the text.

Si has llegado hasta aquí, ¿quieres saber la cantidad de CO₂ que has dejado sin generar? Cada elección que tomamos cuando consumimos

es crucial, por lo que conocer los gases de efecto invernadero (GEI) que emitimos nos servirá para seguir reduciendo. ¿Y cómo lo averiguamos? **Calculando nuestra huella de carbono. El resultado se obtiene de multiplicar el dato de consumo de cada actividad por el factor de emisión que le corresponda.**



Numerosas 'apps' y herramientas pueden ayudarnos a conocerla y reinventar nuestro estilo de vida para hacerla más compatible con la sostenibilidad. **La de la ONU** distingue entre el modo de transporte o el estilo de vida que llevamos o cómo nos comportamos en el hogar. Con el rastreador de emisiones **Carbon Footprint**, además te marcan unos objetivos y se puede reducir y compensar, similar a **The Planet App**, con soluciones como esta guía para disminuir las emisiones en tu vida diaria o la herramienta de **CeroCO₂**, donde descubrirás los datos que generas con tus desplazamientos aéreos, terrestres, estancias en hotel, alimentación, consumo eléctrico y el uso de la calefacción y agua caliente.

También BBVA fue el primer banco en España en poner a disposición de sus clientes, tanto particulares como pymes, el cálculo de la huella de carbono a partir de los movimientos bancarios: gastos de electricidad, combustible o gas. Con esta información, **la funcionalidad de la 'app' de BBVA** convierte los gastos en energía en toneladas de CO₂ emitidos a la atmósfera por la actividad empresarial. Para ello, y sin que el cliente tenga que introducir ningún dato adicional.

Otra forma de mitigar y absorber la contaminación es regalar salud sin gastarte dinero. ¿Cómo? Plantando árboles. Además de sorprender a tu gente, darles vida a los árboles será un original regalo que os acompañará en algunos casos toda vuestra vida. ¿Sabías que un castaño o una encina absorbe 150 kg. de CO₂ en 30 años? Y en un solo año, un pino carrasco las emisiones equivalentes a 30 coches. La reforestación es una fuente de oxígeno para el planeta y los que habitamos en él, pero es necesario hacerlo estudiando el terreno y de forma adecuada.



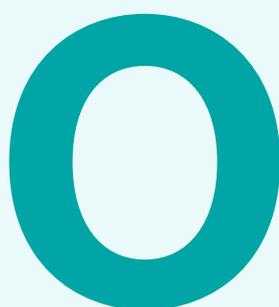
Existen diferentes organizaciones y proyectos de reforestación y plantación que actúan de forma colaborativa y en red entre instituciones públicas, colegios, sociedad civil y empresas, como el **Archipiélago de Bosques**, que fue promovido por la Comunidad #PorElClima en colaboración con BBVA.

El programa 'Education for Nature' de las organizaciones WWF y la Fundación UPS también trabaja en América Latina y el Caribe para combatir las amenazas de los bosques. Aquí se alberga más de la mitad de la biodiversidad del planeta. Proteger estas regiones que ocupan más del 46% de la superficie con bosques es clave para el CAF, el Banco de Desarrollo de América Latina, que impulsa proyectos para la protección de los recursos naturales, fortalecer la reforestación y la recuperación forestal. En esta dirección, el **Plan de Acción del Decenio sobre la Restauración de los Ecosistemas** acordado en el Foro de Ministros de Medio Ambiente de este continente, apuesta por "la aceleración de la recuperación sostenible" con medidas que promuevan "la conservación, restauración y el uso sostenible de la biodiversidad y los ecosistemas".

CAPÍTULO 7

CONCLUSIÓN: LARGA VIDA A LOS RESIDUOS





otros aliados para proteger los ecosistemas y cuidar la biodiversidad son las **7 R:**

rediseñar, reducir, reutilizar,

reparar, renovar, recuperar y reciclar.

El reciclaje es el último paso de la economía circular basada en un modelo de consumo y producción más sostenible que amplía la vida de los materiales.

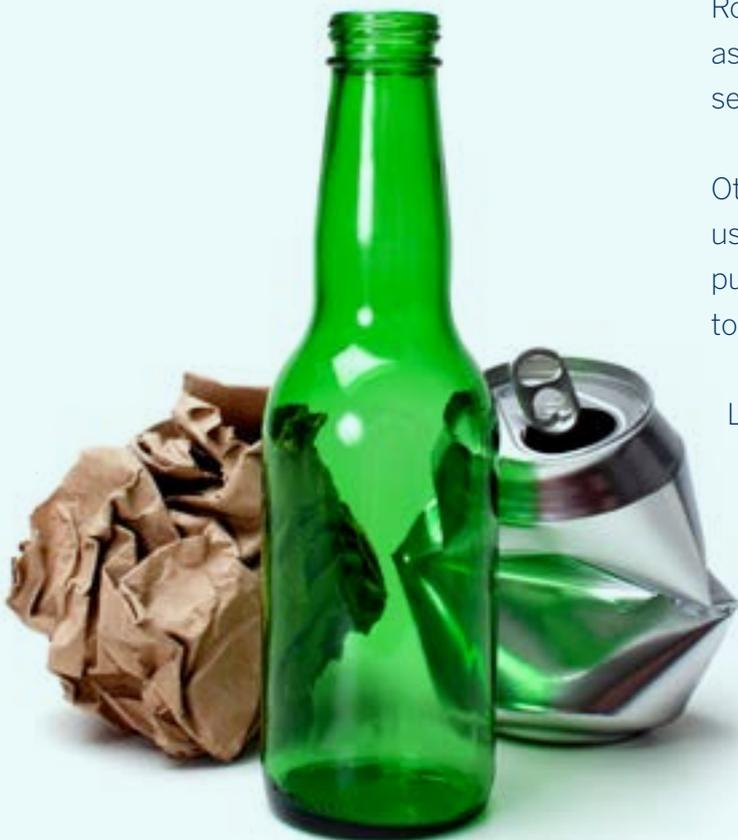
TENEMOS QUE REDUCIR A LA MITAD LAS EMISIONES PARA 2030 Y, ENTRE LAS BUENAS NOTICIAS, DESTACAN QUE ESTAMOS A TIEMPO DE LIMITAR LA TEMPERATURA A 1,5 GRADOS SI EMPEZAMOS YA.

Como advierten los científicos en el **tercer informe del Panel Intergubernamental de Expertos sobre Cambio Climático**, "es ahora o nunca". Tenemos que reducir a la mitad las emisiones para 2030 y, entre las buenas noticias, destacan que estamos a tiempo de limitar la temperatura a 1,5 grados si empezamos ya. Entre las medidas para restar emisiones, este documento elaborado por los expertos del clima agrupados en el IPCC incluye el uso más eficiente de los productos y su reutilización y reciclaje.

Esto supone recolectar materiales, transformarlos y "resucitarlos", dándoles otra vida. Si llegado el momento no podemos ni reparar ni reutilizar algún producto, es la hora de separar y reciclar: los equipos electrónicos en los puntos limpios; el papel y el cartón en los contenedores destinados para ello; al igual que la materia orgánica o los envases y el vidrio. Ropa, lámparas, juguetes, nuevos envases, ladrillos, asfaltos o señales luminosas son algunas de las segundas vidas que adquiere lo que reciclamos.

Otros de los puntos de reciclaje son los del aceite usado, ropa o las baterías y pilas. ¿Sabes cuánto puede contaminar una sola pila de reloj? El agua de toda una piscina olímpica.

La preservación de los recursos naturales es el mayor beneficio de reciclar junto con la disminución de la contaminación y el ahorro de la energía, combustibles fósiles y dinero. En el plano económico y social, esta actividad y las que ofrece la transición ecológica justa es una oportunidad de creación de empleo verde e inclusivo basado en la igualdad.



¿Sabías que por primera vez en la historia la actividad humana tiene grandes repercusiones sobre la tierra? Cada acción y cada momento cuenta en la lucha contra el cambio climático. Tú decides. Calculando el impacto directo que ejerces sobre la tierra, puedes reducir y compensar la huella de carbono. ¡Únete con pequeños gestos a esta guía y da el salto a la acción climática sin excusas haciendo un recorrido por las 24 horas de la mano de la sostenibilidad!

El impacto individual es clave para reducir los efectos que ejercemos sobre el planeta: es la era que parte de la ciencia denomina como el Antropoceno. Cada habitante produce una media de casi cuatro toneladas anuales de CO₂ según advierte la ONG The Nature Conservancy. Si alcanzamos los 2 grados de temperatura, el daño será irreversible. Pero estamos a tiempo de actuar y, de hecho, ya hemos empezado.

Una publicación de:

BBVA

ecodes
tiempo de actuar

Si quieres acceder a más contenidos sobre sostenibilidad, te invitamos a darte de alta en [nuestra newsletter de sostenibilidad](#), informarte en [BBVA.com](#) o seguir nuestras redes sociales:

