

# El cuarto de baño



Madrid Ahorra con Energía

colabora:



Fundación de la Energía de la Comunidad de Madrid





**E**

El mayor consumo de agua en nuestros hogares se produce en el cuarto de baño, donde, al cabo del día, cada persona utiliza unos 120 litros en su higiene personal.

Una gran parte es agua caliente. Para calentarla se utilizan termos y calentadores que funcionan con energía eléctrica o gas, y a ello se dedica mucha energía: casi la quinta parte del total que se utiliza en los hogares.

El agua es imprescindible para el aseo, pero muchas veces utilizamos más de la necesaria y provocamos que se desperdicie y se produzca un gasto extra de energía.

Por ejemplo, dejar el grifo abierto al lavarse los dientes hace que se escapen por el desagüe casi veinte litros de agua y, si es caliente, que se gaste inútilmente la energía utilizada para calentarla.

**Hay muchas cosas sencillas que se pueden hacer en el cuarto de baño para gastar menos energía y, de paso, ahorrar agua.**



## No gastes más agua de la necesaria

Ahorrar agua significa también ahorrar energía, ya que para impulsar el agua hasta nuestras casas se utilizan bombas eléctricas. Abriendo el grifo solo cuando es realmente necesario se gasta casi la mitad de agua y energía.

## Utiliza la temperatura justa

Cuanto más caliente esté el agua, más energía se consume, y con agua templada se consigue igualmente una sensación agradable en el aseo.

## No uses agua caliente sin necesidad

Algunas de las acciones que realizamos, como limpiar la ducha o el lavabo después de utilizarlos, pueden realizarse perfectamente con agua fría. Utilizar agua caliente es un desperdicio de energía.

## No desperdices electricidad

En el cuarto de baño también utilizamos sistemas de iluminación y algunos electrodomésticos, como el secador, que suponen un gasto añadido de energía.

# CONSEJOS

## No gastes más agua de la necesaria

- **No dejes el grifo abierto al lavarte las manos, enjabonarte en la ducha o cepillarte los dientes.** Al hacerlo se gastan inútilmente hasta 6 litros de agua por minuto.
- **Usa la ducha en lugar del baño, así ahorrarás tiempo, agua y energía.** La ducha consume hasta cuatro veces menos cantidad de energía y agua que el baño.
- **No tires residuos al inodoro, ni tires de la cadena sin necesidad.** Cada descarga significa un gasto de 10 litros de agua.
- **Si tu inodoro tiene doble pulsador, no descargues la cisterna completa a no ser que sea imprescindible.** Estos sistemas están pensados para poder utilizar solo la cantidad de agua que se necesita.
- **Si detectas algún grifo que gotea, avisa a tu familia para que sea reparado.** Simplemente por el goteo del grifo del lavabo pueden perderse 100 litros de agua al mes.
- **Utiliza un vaso para enjuagarte al lavarte los dientes.** Bebiendo directamente del grifo, es mayor la cantidad de agua que se va por el desagüe, que la que se utiliza.



## Utiliza la temperatura justa

- **Regula la temperatura del calentador a la temperatura de agua caliente que desees.** Si el agua sale demasiado caliente, se gasta energía en calentar en exceso el agua, para después tener que mezclarla con agua fría. Una temperatura de 30-35 °C es suficiente.

## No uses agua caliente sin necesidad

- **Procura no abrir el grifo del agua caliente solo por unos segundos.** Al hacerlo se obliga a toda la tubería a llenarse de agua caliente, que luego no se va a utilizar, desperdiciando la energía que se ha gastado en calentarla.

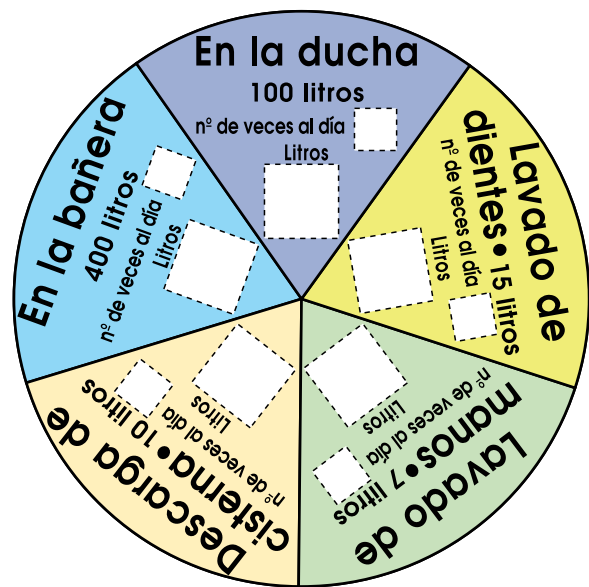
## No desperdices electricidad

- **Si utilizas un calefactor en el aseo, mantén cerrada la puerta para que no escape el calor.** Cuando esté caliente, baja el termostato. Si vas a ducharte, el agua caliente ayudará a mantener una temperatura agradable.
- **No es necesario encender todas las luces.** Para realizar algunas actividades, como lavarse los dientes, no se necesita mucha luz.
- **Desenchufa el secador cuando termines de utilizarlo.** Los aparatos eléctricos consumen electricidad cuando están enchufados, aunque no estén funcionando. Es lo que se llama consumo fantasma.



# actividades

**Calcula:** Observa y utiliza la rueda del agua para calcular cuánta agua consumes al día.



Ahora haz una encuesta en tu casa y calcula cuánta gasta tu familia al día.

En mi familia gastamos.....  
Litros en total.

**Reflexiona:** Observa tus acciones diarias y completa escribiendo cómo utilizas el agua.

Al lavarme los dientes.....

Cuando me ducho.....

Al lavarme las manos.....

Ahora piensa qué podrías hacer para ahorrar energía.

Al lavarme los dientes.....

Cuando me ducho.....

Al lavarme las manos.....

# curiosidades

Parece normal tener cuarto de baño y agua corriente en casa, pero solo una **pequeñísima parte de la población mundial dispone de ellos**. Miles de millones de personas en todo el mundo tienen que recorrer diariamente varios kilómetros para conseguir agua. En España consumimos unos 250 litros por persona y día, mientras que en algunas zonas de África no llegan a los 2,5 litros.

**Las casas de baños son establecimientos públicos donde las personas van a bañarse y asearse.** Las primeras casas de baños de Madrid se construyeron hace 200 años y se abrían solo en verano. Aunque, los madrileños preferían ir al río Manzanares, donde los baños se realizaban en unos pozos excavados en la arena que se cubrían con una caseta.

**Ahora es normal lavarse las manos antes de comer y ducharse todos los días, pero antiguamente las personas casi nunca lo hacían.** Hace trescientos años los médicos tenían que recordar insistentemente a sus pacientes que para prevenir enfermedades era importante un poco de higiene diaria y que, al menos, se lavaran las manos todos los días.

**El Sol es como una enorme central de energía que libera grandes cantidades de luz y calor,** y se han desarrollado muchas formas de aprovechar esta energía. Una de ellas son los paneles solares térmicos, que se colocan en los tejados de los edificios y absorben la energía del Sol y calientan el agua. Con este sistema puede calentarse el agua hasta 60 °C.