

## Saúde ambiental. Medidas de aforro enerxético.

M<sup>a</sup> Montserrat Castro Poceiro.

Non hai dúbida de que o noso "medio ambiente" é unha cuestión que cada vez acada maior preocupación entre os cidadáns. Termos como "medio ambiente" ou "saúde ambiental" están directamente relacionados con benestar social e coa saúde dos seres vivos. Dende que o home existe sobre a superficie da terra intentou servirse da natureza e modificar o mundo que o rodea para conseguir unha serie de beneficios. A sociedade actual desenvolveu un nivel de coñecemento científico-tecnolóxico capaz de modificar radicalmente o mundo no que vivimos. De feito, hoxe en día, o impacto producido pola actividade humana na natureza ten efectos irreversibles.

Pero tense comprobado que desenvolvemento e protección ambiental son perfectamente compatibles sempre e cando se teña acceso ás tecnoloxías máis modernas que cumpran coa normativa ambiental.

### SAÚDE E MEDIO AMBIENTE.

Segundo a OMS a saúde é "un estado de benestar completo: físico, psíquico e social, e non unicamente a ausencia de enfermidade ou invalidez" existe por tanto unha relación directa entre "saúde" e "medio ambiente" de forma que podemos definir o medio ambiente como "conxunto de aspectos físicos, químicos, biolóxicos culturais e sociais do entorno susceptibles de ter un efecto directo ou indirecto, inmediato ou a longo prazo, sobre os seres vivos e as actividades humanas".

Vemos logo que se establece unha relación entre medio ambiente e saúde, falando entón do que se coñece como "saúde ambiental".



### MEDIO AMBIENTE E ENERXÍA.

Os seres humanos ao longo da historia aproveitáronse do medio ambiente para obter a enerxía necesaria na súa vida diaria. A **enerxía** é unha magnitude física que asociamos coa capacidade de producir traballo mecánico, emitir luz, xerar calor, etc

A obtención de enerxía ten lugar a partir dunhas fontes enerxéticas que podemos clasificar en **renovables**, que non se van a extinguir, ou **non renovables**, é dicir, fontes de enerxía que se esgotarán algún día.

**Fontes renovables:** solar, eólica, xeotérmica, mareomotriz, biomasa, hidráulica.

**Fontes non renovables:** uranio, recursos fósiles.

Case toda a enerxía da que dispoñemos provén do **sol**. O sol é a causa dos ventos, da evaporación das augas superficiais, da formación das nubes, da choiva, e por tanto dos saltos de auga. O seu calor e a súa luz son a base das numerosas reaccións químicas indispensables para o desenvolvemento dos vexetais e dos animais que co paso dos séculos orixinaron os combustibles fósiles: carbón, petróleo.



## CRITERIOS DE AFORRO ENERXÉTICO.

A maior parte dos recursos enerxéticos que se empregan na actualidade son limitados, polo tanto a súa utilización debe ser eficiente e racional. Tomaranse medidas que contribúan á substitución progresiva dos combustibles fósiles polo uso da enerxía eléctrica e esta deberá ser xerada mediante o uso das enerxías renovables.

### A ENERXÍA ELÉCTRICA.

A enerxía eléctrica ofrece grandes posibilidades de racionalización do consumo e aforro enerxético, tanto en usos domésticos, industriais, transporte, ...

Vexamos algunhas medidas:

No fogar, o emprego de electrodomésticos máis eficientes, o uso de elementos de iluminación adecuados e a utilización de sistemas de acumulación de calor.

Na industria substituír os sistemas de fabricación baseados en fontes de enerxía tradicionais por sistemas de coxeneración. (por exemplo, nas industrias papeleiras a calor producida nas caldeiras emprégase para producir enerxía eléctrica mediante turbinas-alternadores)

No transporte empregar o uso de enerxías alternativas como os biocombustibles e o gas natural comprimido, así como o avance dos vehículos eléctricos.

### SABÍAS QUE?

Unha billa que perde auga pode gastar uns 13.700 litros ao ano.

Un lavalouzas pode chegar a gastar 40 litros.

Unha lavadora gasta preto de 100 litros dependendo do modelo.

O 85% da enerxía que consome unha lavadora é para quentar a auga.

No baño consómese arredor do 75% da auga do fogar.

Nunha ducha gastamos entre 40 e 80 litros de auga.

Tomando un baño pódense gastar 130 litros de auga.

En encher unha pía de tamaño medio gastamos uns 5 litros de auga.

Con bos hábitos cotiás podemos reducir un 20% o consumo enerxético o que se traduce en 5,20 € en cada factura.

### ENTÓN, QUE DEBEMOS FACER NO FOGAR?

No fogar consómese gran cantidade de enerxía. Pensemos...iluminación, calefacción, electrodomésticos, auga quente, cociña,...

Vexamos algúns hábitos cotiáns que nos axudan a reducir o consumo de enerxía:

*Aproveitemos a luz natural. Apaguemos as luces cando non as precisemos. Abramos as persianas.*

*Empreguemos lámpadas de baixo consumo. A pesar de que teñan un custo maior aforran ata un 80% da enerxía.*

*Ao mercar electrodomésticos fixémonos naqueles que teñen menor consumo de auga e enerxía.*

*Empreguemos tixolas que teñen un diámetro superior ao diámetro da placa, pois aforraremos ata un 20% de enerxía.*

*Empregar as tapas dos recipientes para cociñar aforra un 50% de enerxía.*

*Non poñamos en marcha o lavalouzas, a lavadora ata que non estea totalmente cheo.*

*Se lavamos a louza coa pía chea en lugar de ter a billa aberta empregamos menos de 20 litros e aforramos uns 80 litros de cada vez.*

*Pechemos a billa cando lavamos os dentes.*

*Poñamos dispositivos limitadores de caudal nas nosas billas e aforraremos entre un 30 e un 45% de auga.*

*No baño consume menos enerxía tomar unha ducha e non un baño enchendo a bañeira.*

*Un afeitado coa billa pechada consume menos de 5 litros, mentres que co grifo aberto pode acadar os 15 litros*

### OS TRES "R". UNHA PRÁCTICA SAUDABLE.

Está moi ben aforrar e non malgastar a enerxía, pero tamén podemos axudar ao medio ambiente se controlamos e tratamos os residuos que xeramos acotío. Para elo, o concepto dos tres "R" pódenos axudar.

Coñécese como concepto dos tres "R" aos seguintes:

**REDUCIR** ao máximo o consumo evitando xerar lixo innecesario.

**REUTILIZAR** de distintas maneiras os distintos produtos.

**RECICLAR** empregando os residuos como materia prima para elaborar outros produtos.

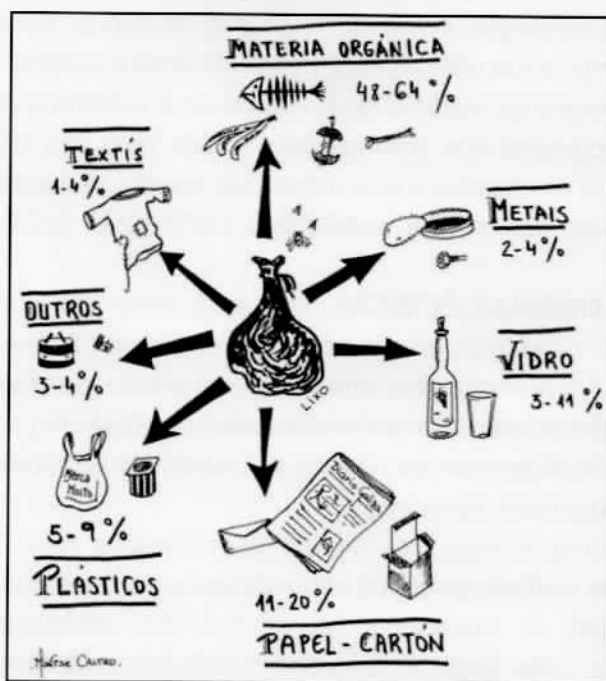
### APRENDENDO A SEPARAR O LIXO.

Para poder levar a cabo a práctica das tres "R" é imprescindible que cada un de nós colaboremos. Para elo debemos entender que hai dous tipos de residuos:

-Os **orgánicos**: que se poden descompoñer e non contaminan o medio ambiente, é dicir, que son biodegradables. Como restos de comida.

-Os **inorgánicos**: que non son biodegradables e polo tanto contaminan o medio ambiente como poden ser: metais, plásticos, vidros, ....

Por termo medio en España **cada cidadán xera uns 1,40 quilos de lixo ao día**. E polo xeral unha bolsa de lixo contén os seguintes tipos de residuos:



En lugar de tirares esta bolsa de lixo ao contedor deberíamos separalos seguindo o seguinte criterio: debemos dividir os materiais en catro cores, unha para cada tipo de residuo. As latas, plásticos e briks en contedores **AMARELOS**, o vidro nos **VERDES**, o papel e o cartón no **AZUL** e o resto nun contedor aparte.

