



**guía  
práctica  
para  
el  
uso  
eficiente  
del  
agua**

---



sólo el uno por ciento del agua total del planeta está en ríos, embalses, lagos o acuíferos, disponible para su uso

**el agua es un recurso imprescindible para la vida** y es necesario protegerla y conservarla de manera integral

la tercera parte de la población mundial sufre la falta de agua o su mala calidad; cada día, 3.800 niños mueren por falta de agua potable en los países subdesarrollados; en el año 2025, más de 40 países sufrirán déficit crónico de agua, lo que afectará a 2.800 millones de personas

mientras tanto, el consumo de agua por persona, en algunos países industrializados, llega a 300 litros diarios, cuatro veces más de lo necesario para vivir; España es el tercer país del mundo en consumo por habitante

para que en el futuro podamos seguir disfrutando de una vida con agua, **hemos de adoptar ya medidas de ahorro y modificar nuestros hábitos cotidianos**, para evitar el derroche y compatibilizar el uso respetuoso del agua y el de nuestro entorno

sin agua no hay vida;  
**ahorra agua, ahorra vida**

**consejos  
para  
un  
consumo  
responsable  
del  
agua  
en  
el  
hogar**

---



en España, el consumo doméstico diario por habitante es de 171 litros, cifra que se duplica en las viviendas con jardín particular; se puede controlar el consumo de agua y reducirlo hasta llegar a los 100 o 120 litros por persona y día cambiando nuestros hábitos de consumo y teniendo una instalación eficiente

### **-ahorrando agua en el baño**

el baño es el lugar de más consumo de agua en el hogar (65%); los primeros pasos hacia el ahorro deben ser la reparación de posibles fugas en grifos e inodoros -un inodoro con fugas puede gastar 200.000 litros de agua al año-; también es importante cambiar los hábitos de consumo de agua; estas son **algunas sugerencias:**

**cierre el grifo mientras se cepilla los dientes** y coloque el tapón en el lavabo mientras se afeita (puede ahorrar 20 litros al día)

**no use el inodoro como cenicero o cubo de basura**, gasta entre 6 y 10 litros cada vez que tira de la cadena

**instale dispositivos de ahorro**: aireadores o perlizadores en los grifos y mecanismos de doble compartimento o bien una botella, llena de agua, en la cisterna del inodoro

**dúchese en lugar de bañarse**; dándose un baño puede gastar 10 veces más agua que duchándose

**instale grifos termostáticos** en la ducha o bañera, de ese modo se regula la temperatura del

agua sin dejarla correr durante un tiempo y evitará que salga muy fría o muy caliente; sustituya los grifos de ruleta por otros de monomando, más eficientes en el uso del agua y que evitan fugas y goteos

### **-ahorrando agua en la cocina**

en la cocina se gasta el 20% del consumo total de agua del hogar; como en el baño, hay que averiguar si los grifos tienen fugas y repararlos; algunos **hábitos recomendables** son:

**llene siempre el lavavajillas y la lavadora** antes de ponerlos en marcha; estos electrodomésticos consumen menos agua que si se lava o friega a mano, pero siempre que estén bien llenos

cuando pueda, **sustituya su lavavajillas y su lavadora actuales por otros más eficientes** y con categoría energética tipo 'A' o 'A+', que consumen menos agua y energía (se pueden ahorrar hasta 35 litros por lavado en los lavavajillas y hasta 50 litros en las lavadoras), lo que supone hasta 20.000 litros de agua al año en una vivienda normal

si no tiene lavavajillas, **no friegue con el grifo abierto**, utilice una pila para enjabonar y otra para aclarar (ahorrará más de 40 litros)

los restos de comida deben ir **siempre al cubo de basura** y nunca al fregadero

**utilice un recipiente para lavar los alimentos**, puede ahorrar hasta 10 litros, además, podrá

aprovechar el agua para regar las plantas  
no descongele los alimentos bajo el chorro de  
agua, sáquelos de la nevera con antelación

### **-ahorrando agua en el jardín**

el consumo de agua potable en jardines  
privados se ha multiplicado con la proliferación  
de viviendas unifamiliares; se pueden crear  
estupendos jardines, sostenibles y con bajo  
consumo de agua, utilizando especies autóctonas,  
sistemas eficientes de riego y recubriendo el  
suelo para reducir la evaporación; siga  
además estos **consejos para ahorrar agua**:

**sustituya algunas zonas de césped**, que es donde  
más agua se consume, por materiales como  
piedras, grava, cortezas de árbol, etcétera

riegue plantas y macetas a última hora de la tarde para evitar la evaporación, utilice para ello el agua de lavar o cocer alimentos y verduras

elija plantas mediterráneas más resistentes al clima y con menores necesidades hídricas (se puede ahorrar hasta el 75% del agua que se utiliza en el riego)

### **-ahorrando agua al lavar el coche**

limpie el coche en una estación de lavado eficiente, con mangueras de alta presión y con temporizador de uso; estos lavacoches consumen entre 40 y 60 litros de agua, mientras que si lo limpia con una manguera, puede gastar 200 litros o más; también ahorrará mucha agua si utiliza un cubo y una esponja

**pasando  
a  
la  
acción**

---



puede reducir el consumo de agua en su casa, instalando unos **económicos y sencillos dispositivos de ahorro de agua** en grifos, duchas e inodoros, que permiten reducir hasta un 40% del agua que se consume, sin restar comodidad veamos algunos dispositivos:

### **-grifo con monomando**

el grifo con ruleta es el convencional, aunque no el más adecuado ya que para conseguir la temperatura deseada se ha de dejar fluir el agua en vano; es preferible el grifo con monomando, que permite seleccionar mejor la temperatura deseada y que, además, puede disponer de limitador de caudal y regulador de temperatura (ahorrando así agua y energía)

### **-aireadores o perlizadores**

se enroscan en el extremo de los grifos para incorporar aire al chorro de agua y así reducir el consumo hasta en un 40%

### **-inodoros**

algunas cisternas ahorran agua gracias a un sistema de doble compartimento, que permite escoger entre dos volúmenes de descarga de agua (3-4 litros o 6-9 litros), o mediante el paro voluntario de la descarga al volver a pulsar el botón; si le es imposible instalar uno de estos mecanismos en su inodoro, puede colocar una botella llena de agua dentro de la cisterna, para reducir el volumen de agua que se descarga cada vez que la acciona

## **- duchas**

colocando en la entrada del cabezal de ducha, un limitador de caudal podemos reducir el consumo de agua a la mitad, por ejemplo, en una ducha de 5 minutos consumiríamos 50 litros en lugar de 100; estos dispositivos reductores se incorporan en lavabos y duchas para limitar el caudal de agua, normalmente 8 litros por minuto en grifos y 10 litros por minuto en duchas, lo que ahorra hasta el 50% del caudal circulante

**en resumen, instalando economizadores en grifos, duchas e inodoros, una vivienda de tres personas puede conseguir un ahorro de agua aproximado de 95.000 litros anuales**



**guía  
práctica  
para  
el  
uso  
eficiente  
del  
agua**

---