

Guías FVS

de compra y consumo
responsable

Nº 18



fvs

FUNDACIÓN **vida
sostenible**

El cuarto de baño



El inodoro y la ducha son los dos elementos de mayor consumo de agua del hogar. A ellos, hay que sumar el lavabo. Además, el agua caliente es el segundo mayor consumo energético del hogar después de la climatización. Por ello, el cuarto de baño se postula como un lugar prioritario donde poner conciencia para reducir nuestros consumos de agua y energía.

El cuarto de baño

CONDICIONES DEL USO Y REPRODUCCIÓN

Las Guías FVS de compra y consumo responsable se encuentran protegidas bajo la marca FVS - Fundación Vida Sostenible, lo cual significa que se encuentran disponibles para el público con algunas condiciones.

Si desea reproducir parte de este documento debe reconocer adecuadamente la autoría, proporcionar un enlace a **Fundación Vida Sostenible** e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de una manera que sugiera que tiene el apoyo de FVS - Fundación Vida Sostenible o lo recibe por el uso que hace.

Sobre la obra derivada. Si remezcla, transforma, traduce, adapta, compendia o crea a partir del material, no puede difundir el material modificado sin la autorización expresa de FVS - Fundación Vida Sostenible.

Ejemplo de una forma apropiada de citar:

Fundación Vida Sostenible. El cuarto de baño. Colección de Guías FVS de compra y consumo responsable, N°18. Madrid: Fundación Vida Sostenible, 2023. ISBN: 3020 7347.

El cuarto de baño



Índice

Introducción	4
Los hábitos	5
Soluciones técnicas	11
Soluciones sencillas	11
Soluciones más complejas	14

El cuarto de baño

... hacemos un repaso por los protagonistas del baño para aprender hábitos y conocer técnicas para reducir el consumo de agua...



Introducción

SI EXCLUIMOS EL AGUA QUE SE UTILIZA en las casas con jardín para su riego, casi tres cuartas partes del agua que consumimos en el hogar se usan en el cuarto de baño siendo la ducha o bañera donde más gastamos, seguida por el inodoro y, en tercer lugar, el lavabo.

Según los últimos datos del **Instituto Nacional de Estadística** a la realización de esta Guía FVS, en 2020 un 72,1% del agua registrada suministrada a los núcleos urbanos (es decir, agua que llegó a los contadores, que no se perdió en alguna fuga o su uso no fue autorizado) fue para los hogares españoles, un total de 136 litros por personas y por día. Esto quiere decir que más de la mitad del agua registrada se consumía en estos tres elementos del hogar, lo que pone de manifiesto la relevancia que tiene para una gestión adecuada de los recursos hídricos el buen uso de estas instalaciones.

Pero además del agua, en el baño debemos tener en cuenta otras cosas para cuidar nuestro medio ambiente. El agua caliente sanitaria (ACS a partir de ahora), representa casi el 20% del total de la energía usada en el hogar y, además, el baño es un foco de producción de residuos y químicos que se van por nuestros sumideros y acaban en las aguas superficiales, subterráneas y en mares y océanos.

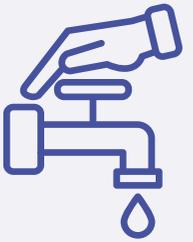
En esta guía hacemos un repaso por los protagonistas del baño para aprender hábitos y conocer técnicas para reducir el consumo de agua y energía y el vertido inadecuado de residuos.

El cuarto de baño

Los hábitos

ESTE APARTADO ES EL MÁS IMPORTANTE. En ocasiones algunas ideas podrán sonar obvias, reiterativas o absurdas, pero es en nuestro día a día donde más margen de mejora tenemos. Aunque la tecnología es una gran aliada (como veremos más adelante), la tecnología no es la solución. Es nuestro uso, el cómo y para qué usamos el baño será lo que reducirá realmente el consumo de agua y energía, así como la generación de residuos o su mal vertido. Por eso, y porque quizás requiere de mayor trabajo por nuestra parte, es en este punto donde ponemos más énfasis y esperanza. A continuación, os facilitamos algunas prácticas y consejos.

...algunas ideas podrán sonar obvias, reiterativas o absurdas, pero es en nuestro día a día donde más margen de mejora tenemos

HÁBITO	ELEMENTO	DESCRIPCIÓN	AHORRO DE AGUA	AHORRO DE ENERGÍA	OTROS BENEFICIOS
<p>Cerrar el grifo</p> 	<p>Ducha/Lavabo</p> 	<p>Cierra el grifo cuando te enjabones tanto en la ducha como en el lavabo al lavarte las manos o cepillarte los dientes. En general, la regla es que no corra el agua mientras no estés haciendo uso de ella.</p>	 <p>Piensa que por cada minuto corre un caudal de 10 litros. Si sumamos cada segundo que tenemos el grifo abierto mientras nos enjabonamos cuerpo o cabello o mientras nos lavamos los dientes, estamos hablando de entre cientos y miles de litros al año.</p>	 <p>La que se usa para calentar el agua.</p>	 <p>Dinero: menos agua que calentar, menos energía, menos gasto económico.</p>



El cuarto de baño



HÁBITO	ELEMENTO	DESCRIPCIÓN	AHORRO DE AGUA	AHORRO DE ENERGÍA	OTROS BENEFICIOS
Usar un vaso para enjuagarse los dientes 	Lavabo 	Nos permite recoger toda el agua sin que se desperdicie y, si nos sobra, podemos guardarla para el próximo cepillado o incluso para otros usos como regar las plantas o darle un repasito al lavabo para mantenerlo limpio.			
Abrir siempre el grifo con el agua fría 	Lavabo 	A veces abrimos el grifo activando directamente el sistema de agua caliente aunque vayamos a usar agua fría. Por mucho que regulemos el agua a fría después, el calentador habrá arrancado y actuará unos segundos desperdiciando.			 Dinero: menos agua que calentar, menos energía, menos gasto económico.
Dúchate, no te bañes 	Ducha 	Si te das un baño al año, tampoco es para poner el grito en el cielo, pero ten en cuenta que un baño es como darse entre cuatro y ocho duchas.	 Ahorrarás en torno a un 75% del agua que usarías para un baño.	 Ahorrarás en torno a un 75% de la energía que usarías para un baño.	 Dinero: menos agua que calentar, menos energía, menos gasto económico.



El cuarto de baño



HÁBITO	ELEMENTO	DESCRIPCIÓN	AHORRO DE AGUA	AHORRO DE ENERGÍA	OTROS BENEFICIOS
<p>No desperdices el agua hasta que se caliente el agua</p> 	<p>Ducha/Bañera</p> 	<p>En vez de dejar correr el agua de la ducha hasta que se caliente y que se vaya por el sumidero, recógela en un cubo, barreño u otro tipo de depósito. Después puedes usarla para todo tipo de cosas: regar, limpiar, tirar de la cadena, etc.</p> <p>En el caso de darse un baño, usarla para el propio baño y no dejar que se vaya por el desagüe. Podemos modular la temperatura del agua según se vaya llenando con el agua caliente que sale.</p>	 <p>Por cada ducha estaremos ahorrando entre 20 y 40 litros de agua.</p> <p>Este ahorro es doblemente satisfactorio porque, además de no desperdiciar agua, podremos utilizarla para otro uso.</p>		
<p>Pon una botella en la cisterna</p> 	<p>Inodoro</p> 	<p>Si tu cisterna no tiene botón de doble pulsación o de descarga pequeña, introduce una o dos botellas de litro y medio en ellas para reducir el flujo de agua que usa.</p>	 <p>Las cisternas descargan entre 6 y 10 litros de agua. Con este sistemas ahorrarás entre 1,5 y 3 litros por cada descarga que realices.</p>		 <p>Ruido: a veces, según la situación, el vaciado y llenado de la cisterna puede producir molestias de ruido. Esta medida reduce el tiempo de llenado y vaciado de la cisterna.</p>



El cuarto de baño



HÁBITO	ELEMENTO	DESCRIPCIÓN	AHORRO DE AGUA	AHORRO DE ENERGÍA	OTROS BENEFICIOS
<p>Reduce tu tiempo de ducha</p> 	<p>Ducha</p> 	<p>Puede ser que te duches en tiempo récord pero, en general, podemos reducir el tiempo que estamos en la ducha con el agua abierta (recuerda que para enjabonarte la ducha es mejor tenerla cerrada).</p> <p>Puedes tomártelo como un reto con una canción como hicieron con la app Duchapp.</p>	 <p>Según The Unified Water Association, si todo el mundo tardara un minuto menos en la ducha, podríamos ahorrar hasta el 7% del agua.</p>	 <p>A no ser que te duches con agua fría, menos tiempo de agua caliente implica menos uso del equipo para obtener agua caliente.</p>	 <p>Dinero: menos agua que calentar, menos energía, menos gasto económico.</p>
<p>Reduce la temperatura del agua con la que te duchas</p> 	<p>Ducha</p> 	<p>Especialmente en verano, reduce tu consumo de agua caliente bajando la temperatura del agua. Incluso en invierno, sin dejar de usar el agua caliente, prueba a reducir la temperatura a la que te duchas.</p>	 <p>Solo hemos podido encontrar datos exactos de ahorro por una marca que asegura que reduciendo en 5°C la temperatura puedes ahorrar un 5% de energía.</p> <p>En cualquier caso, como es obvio, menos temperatura, menos energía, ya tengas un termo eléctrico, una caldera o una ducha inteligente.</p>	 <p>Solo hemos podido encontrar datos exactos de ahorro por una marca que asegura que reduciendo en 5°C la temperatura puedes ahorrar un 5% de energía.</p> <p>En cualquier caso, como es obvio, menos temperatura, menos energía, ya tengas un termo eléctrico, una caldera o una ducha inteligente.</p>	 <p>Dinero: menos agua que calentar, menos energía, menos gasto económico.</p>



El cuarto de baño



HÁBITO	ELEMENTO	DESCRIPCIÓN	AHORRO DE AGUA	AHORRO DE ENERGÍA	OTROS BENEFICIOS
<p>No usar el baño o lavabo como cubo de la basura</p> 	<p>Lavabo/Inodoro</p> 	<p>De cuantos menos residuos nos deshagamos por el lavabo o el retrete, mejor para el planeta. Los aceites se pueden llevar a puntos limpios, la comida se debe depositar en el contenedor orgánico (si es líquida se puede tirar en algún envase biodegradable cerrado para que no se derrame) o se puede utilizar para hacer compost, y los papeles y otros utensilios de baño se pueden desechar en una papelerita de baño equipada con su correspondiente bolsita compostable que se pueda luego tirar al contenedor de "restos".</p>	 <p>Por cada descarga de cisterna no realizada o grifo abierto para deshacernos de los residuos, dejaremos de malgastar unos cuantos litros de agua.</p>	 <p>Toda la energía que se utiliza para limpiar o depurar las aguas las aguas residuales ya sea en procesos físicos o químicos.</p>	 <p>Reducción de los químicos necesarios para limpiar aceites u otras sustancias nocivas para la recirculación del agua tratada.</p>  <p>Gastos en arreglar nuestras cañerías y colectores por potenciales atascos y daños fruto de desechar residuos por lugares diseñados para la circulación del agua.</p>



El cuarto de baño



HÁBITO	ELEMENTO	DESCRIPCIÓN	AHORRO DE AGUA	AHORRO DE ENERGÍA	OTROS BENEFICIOS
<p>Usar productos de higiene y cuidado personal responsables con el medio ambiente</p> 	<p>Lavabo/Inodoro/ Ducha</p> 	<p>El uso del cuarto de baño va asociado a estos productos: jabones, cremas, maquillaje, aceites, etc. Todos estos productos se van por los desagües acabando en los océanos dejando residuos allá por donde pasan y filtrándose al suelo.</p> <p>Pon atención en los productos que utilices: prioriza productos que lleven compuestos orgánicos biodegradables y que no sean tóxicos para los ecosistemas acuáticos. Puedes, incluso, elaborar tus propios jabones. Además, procura reducir su uso todo lo que puedas.</p>			 <p>Reducción de los químicos necesarios para descontaminar las aguas grises para la recirculación del agua tratada.</p>  <p>Dinero: menos producto usado, menos gasto económico.</p>  <p>Salud: en general, los productos más cuidadosos con el medio ambiente, también son más saludables para nuestra salud.</p>

Y por último...

...como factor fundamental a integrar en tus hábitos, **realiza un uso y mantenimiento adecuado** de tus instalaciones prestando especial atención a las fugas.

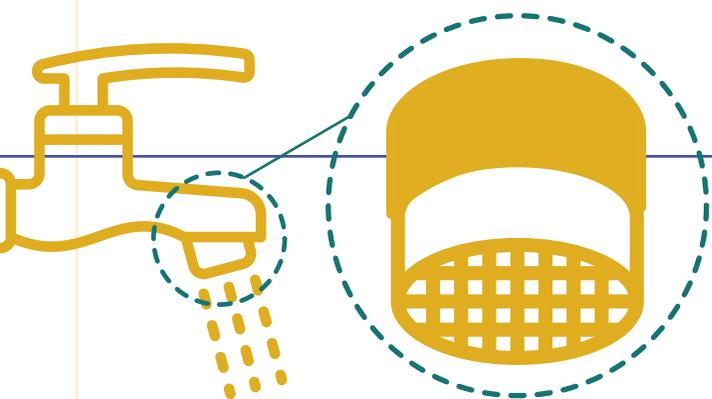


Aunque la mayoría de estas pérdidas se dan en la red pública, en nuestras casas podemos colaborar en disminuir estas pérdidas comprobando que no existen pérdidas en las tuberías y equipos de nuestras casas, y cerrando la llave general del agua cuando salimos de casa unos días.



El cuarto de baño

...una vez que hayamos dicho adiós al despilfarro, es momento de plantearnos la aplicación de sistemas y tecnologías para disminuir nuestros impactos sobre nuestro entorno



Soluciones técnicas

UNA VEZ INTEGRADOS LOS HÁBITOS anteriores, es decir, una vez que hayamos dicho adiós al despilfarro, es momento de plantearnos la aplicación de sistemas y tecnologías para disminuir nuestros impactos sobre nuestro entorno. Pero es importante recordar que, si no hacemos un buen uso de ellos y no somos conscientes de cómo gastamos el agua y la energía, seguiremos despilfarrando recursos naturales y nuestro dinero.

Soluciones sencillas

YA SEA POR LA FACILIDAD de la instalación, con pocas o ninguna molestía y por ser asequibles, aquí os dejamos una lista de ideas:

- **Aireador o perlizador:** se trata de un mecanismo que se instala fácilmente en nuestros grifos y, en algunos casos, en nuestras alcachofas de ducha con un mecanismo de rosca que se instala manualmente. Este introduce aire en el flujo de salida del agua sin modificar la percepción que tenemos del mismo, aunque utiliza hasta un 50% menos de agua y su correspondiente cantidad de energía en el caso de ser agua caliente.

Existen tanto para grifos como para duchas y puedes encontrarlos en ferreterías o tiendas de bricolaje. También se conocen como perlizadores o estabilizadores. En el caso de la ducha, existen unos que sirven con cualquier tipo de alcachofa y se instalan entre ella y la manguera o van incorporados en la alcachofa. En cualquier caso, cuando vayas a la ferretería, llévate la alcachofa, el aireador antiguo o, si no lo tienes, una foto y las medidas del grifo en cuestión.

El cuarto de baño

- ▶ **Cabezal de bajo consumo:** al igual que los aireadores, estas alcachofas reducen el caudal de agua pero, en vez de ser un elemento externo al cabezal, el propio cabezal tiene incorporado el sistema de ahorro. Si tienes que cambiar tu cabezal, esta sería una buena opción.

Además, existen cabezales con diferentes modos de chorro que varían la cantidad de caudal y se puede adaptar al uso que le quieras dar.

- ▶ **Mando monomando:** cada vez más extendido, hablamos de la grifería donde el control de la temperatura la hacemos con una sola maneta y no con dos (una para el agua fría y otra para el agua caliente). De esta manera es más fácil adecuar la temperatura y el caudal ahorrando la consecuente cantidad de agua y energía.

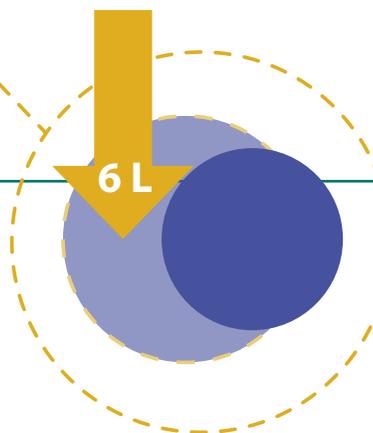
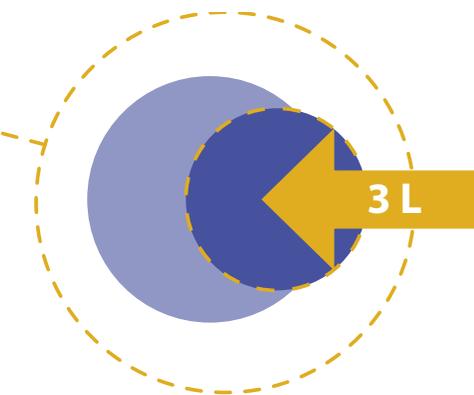
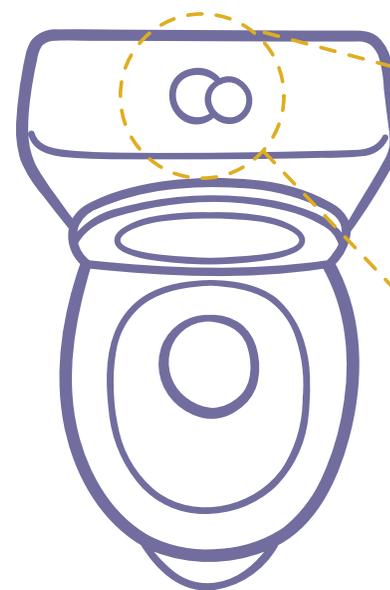


...al igual que los aireadores, estas alcachofas reducen el caudal de agua...



El cuarto de baño

► **Descargador de cisterna de doble pulsador:** la característica de estas cisternas es que tienen un doble pulsador de manera que con uno activamos la descarga del depósito entero mientras que con el otro se descarga solo la mitad del depósito. Este mecanismo es fácilmente sustituible por el nuestro de un solo modo si el orificio del botón es de medida estándar. Si no, sería necesario cambiar la tapa también.



► **Contrapeso cisterna (o parada a voluntad):** este mecanismo se sujeta al eje central de la cisterna, para provocar el cierre automático de la salida de agua de la misma. Por la diferencia de presión se fuerza al mecanismo a descender, permitiendo que no se vierta más agua innecesaria en cuanto soltemos la palanca, pulsador o tirador. Ofrece ahorros superiores al 40% de agua. Está disponible con varios sistemas de sujeción que permiten ser empleados en la mayoría de cisternas sin necesidad de cambiarlas.



El cuarto de baño

Soluciones más complejas

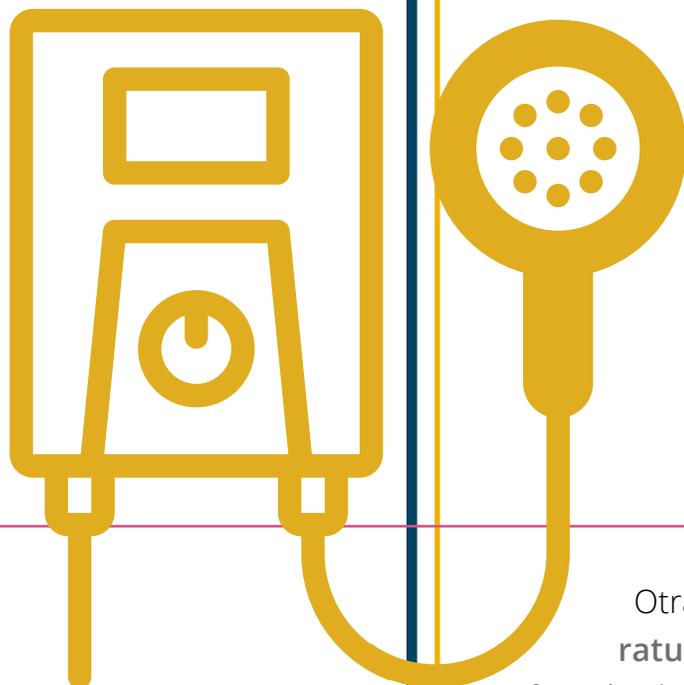
EL LISTADO DE SUGERENCIAS que viene a continuación se consideran más complejas ya sea por tratarse de una mayor inversión, por tener una instalación más engorrosa o por ser sistemas con mayor tecnología. En este caso, recordamos que la tecnología es solo un comodín más en aras del ahorro de agua y energía. Puede aportarnos algunas ventajas pero si no dispones de la economía, el espacio o la voluntad para incluir estas soluciones, no pasa nada. Podemos hacer mucho más desde los hábitos ya mencionados y ayudarnos con las soluciones sencillas anteriores.

Algunas de las funciones que existen las describimos a continuación pero, a la hora de adquirirlas, debemos considerar si realmente suponen una mejora para la sostenibilidad y no solo una mejora en el confort y en la experiencia del uso de estos elementos. Debemos plantearnos si la función (o funciones) del aparato que vamos a comprar supone realmente un ahorro de agua y energía. Esto es importante tenerlo en cuenta porque, en algunas ocasiones, el mantenimiento de estos equipos es más elevado o, por la complejidad del elemento es más fácil que se estropee o que sea más difícil de arreglar (con el consecuente incremento de gastos para nuestro bolsillo además de la mayor cantidad de recursos naturales del que hacen uso).

...recordamos que la tecnología es solo un comodín más en aras del ahorro de agua y energía



El cuarto de baño



- **Grifería y ducha electrónica:** se trata de griferías con nuevos elementos no mecánicos que añaden nuevas funciones a nuestros grifos y alcachofas.

Una de esas funciones es la de la **apertura y cierre automático**. Poseen un sensor que hace que el grifo se ponga en marcha cuando acercamos las manos o el cuerpo. Se desactiva de forma automática cuando deja de percibir su presencia. Además son más higiénicos al no tener que tocar los grifos para abrirlos o cerrarlos. También evita el gasto de agua por olvido de grifos abiertos o mal cerrados. Este tipo de elementos son muy apropiados para colectividades y hostelería.

Otra función que podemos encontrar es la de la **grifería con limitador de temperatura**. El sistema puede regularse a una temperatura máxima (que elegiríamos en función de nuestros criterios de ahorro y confort) de tal manera que evitamos usar energía para calentar el agua más de lo que vamos usarla. Al igual que los anteriores son apropiados para colectividades, hoteles y restaurantes.

Otros, tienen la función de **apertura en frío**. Estos grifos, por defecto, se abren con agua fría, teniendo que manipular el grifo para indicarle que salga agua caliente aunque, en el último uso, lo hubiéramos cerrado con la maneta o la temperatura en posición "caliente". De esta manera evitamos el encendido automático del calentador y su consecuente derroche de energía en caso de que no queramos agua caliente.

Recomendamos...

...para reducir los **reducir los residuos tóxicos**, asegurarnos que, en caso de funcionar con una o varias **baterías**, que estas sean **recargables**

El cuarto de baño

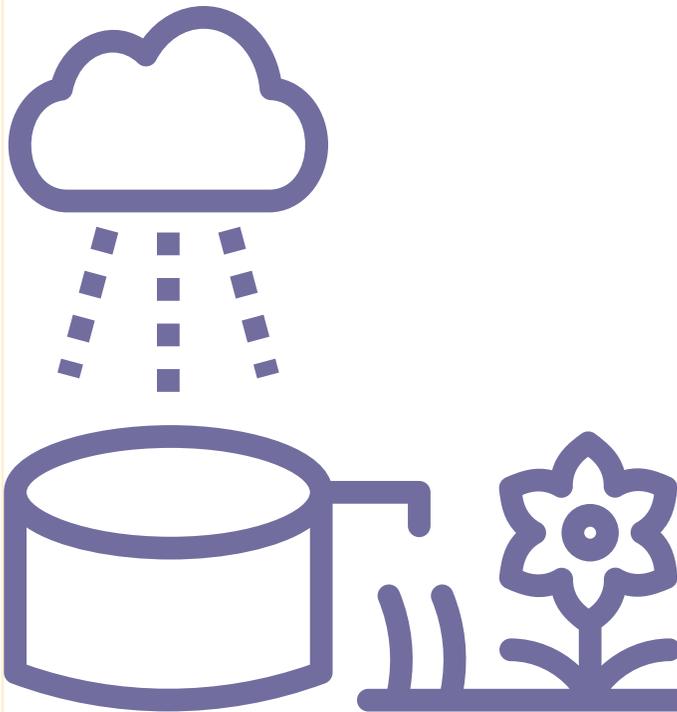
- **Descarga de cisterna por vacío:** esta opción radical es un sistema que garantiza una descarga de solo 1 litro frente a los 8 del sistema tradicional. Está basado en un sistema de vacío combinado con un triturador. Emplea una bomba de vacío para absorber y transportar los residuos corporales por la red de cañerías. Debe ser integrado en el sistema general de evacuación de desechos por vía líquida del edificio, por lo que solo resulta viable en casas de nueva construcción.

- **Reutilización de aguas grises:** como medida para el ahorro de agua, esta solución es posiblemente una de las mejores. Se llaman aguas grises a las aguas residuales de lavarnos las manos, ducharnos o de las aguas pluviales. Estas aguas (no aptas para el consumo), tras un filtrado son aptas para otros usos como la cisterna, la lavadora, o el riego del jardín.

En los sistemas más sencillos, los que requieren de una menor instalación, podemos encontrar piezas de baño que unen el lavabo con la cisterna de la ducha de tal manera, que el agua que usamos en el lavabo se usa para rellenar la cisterna.

En otros, los más complejos, estamos hablando de una instalación a nivel de hogar, donde los conductos de lavabos, duchas e incluso el agua que recoge nuestro tejado, se dirigen por tuberías a un depósito de alta capacidad instalado en el sótano, garaje u otro lugar del hogar. Tras su filtrado, un sistema de bombeo dirige el agua a cisternas, lavadoras o incluso al sistema de goteo o aspersores del jardín.

Entre medias, también existen instalaciones más de andar por casa que a lo mejor no requieren tanta intervención. Un ejemplo es la instalación de un buen bidón que recoja el agua de los canales. Por ellos circula el agua pluvial que podemos usar para rellenar nuestra regadera y regar los tiestos del jardín, porche o terraza. En cualquier caso, todas estas soluciones nos permiten reutilizar un agua que, de otra manera, estaríamos simplemente desechando a pesar de tener su utilidad.



El cuarto de baño



Con el apoyo de:



Contacto e información:

Fundación Vida Sostenible

www.vidasostenible.org

#GuíasFVS #EstilosDeVidaSostenible #VidaDeBajaHuella



Coordinación y redacción:

Equipo de trabajo FVS

Diseño y maquetación:

Paloma Jiménez Gutiérrez

Paloma Seoane Cifre

Iconos creados por Ale Estrada, Andi Nur Abdillah, Draftphi, difatama, Fran Couto (adapt.), icon 54, Icon Market, ImageCatalog, Laymik, Mira iconic, popcornarts, Rahmad romadoni, Rutmer Zijlstra (adapt.), SBTS, slamet, Uswa KDT para the Noun Project.

ISSN: 3020-7347

Colección Guías FVS de compra y consumo responsable N° 18, El cuarto de baño. Mayo, 2024, Madrid. Protegida bajo el registro de marca FVS - Fundación Vida Sostenible.

Edición de mayo de 2024