



¿Qué es la huella de carbono?

La huella de carbono es un indicador que mide la cantidad de gases de efecto invernadero (GEI), expresado en CO₂, que se liberan a la atmósfera por una actividad determinada. Por lo tanto, evalúa el impacto de las actividades humanas en el medio ambiente.



¿Cómo se distribuyen las emisiones de GEI en España?

En 2019, la huella de carbono media de un español era de 8 toneladas de CO₂ al año. Nuestras emisiones incluyen: nuestros viajes; nuestra alimentación; nuestra vivienda; nuestras compras, nuestros servicios públicos e incluso nuestra actividad digital.



¿Por qué es necesario reducir las emisiones de GEI?

Para limitar el calentamiento global a +2 °C en 2100, España se ha comprometido a lograr la neutralidad del carbono en 2050. Lo ideal sería reducir nuestra huella de carbono personal a menos de 2 toneladas de CO₂e al año.

¿CÓMO PODEMOS REDUCIR NUESTRAS EMISIONES DE GEI?

Actúa en tu viaje

1. EVITA EL AVIÓN

Intenta reducir tus viajes en avión y elige el tren siempre que sea posible. Según el IDAE, en un trayecto Madrid - Barcelona, el avión emite 192 gramos de CO por persona y kilómetro mientras que el AVE, 23 gramos.



2. PRIORIZA FORMAS DE TRANSPORTE ALTERNATIVAS AL VEHÍCULO PRIVADO: CAMINAR, BICICLETA, PATINETE ELÉCTRICO, TRANSPORTE PÚBLICO, ETC.

En un trayecto de menos de 5 km, caminar o ir en bicicleta en lugar de conducir es una ventaja tanto ecológica como económica. En los desplazamientos en grandes ciudades de menos de 5 km, utilizar la bicicleta o el transporte público, es prácticamente igual de rápido que hacerlo en coche, y evita la emisión de 1 kg de CO₂e.

En un trayecto de más de 5 km, el transporte público o compartir un coche, son buenas alternativas. Un viaje medio de 10 km en coche emite 2 kg CO₂e, lo que supone el doble que un autobús y 80 veces más que un tranvía o un metro.

3. ELIGE UN COCHE ADAPTADO A TUS NECESIDADES

Si conduces más de 3.500 km al año, elige un coche eléctrico en lugar de uno de combustión. Esto reducirá a la mitad sus emisiones de GEI. Si conduces menos de 3.500 km al año, compra un coche de segunda mano. La cantidad de GEI que se emite durante la conducción sigue siendo inferior a la que se emite durante la fabricación de un coche nuevo. Para reducir tu impacto, también puedes elegir un vehículo más ligero o híbrido. Un SUV, que emite un 20% más de GEI y consume un 15% más de combustible.



Actúa en tu alimentación

4. REDUCE TU CONSUMO DE CARNE

El consumo de carne roja es el que más emisiones de GEI emite a la atmósfera. Tres comidas de carne roja a la semana representan unos 20 kg de CO₂e. Sustituir el consumo de carne roja por carne blanca (aves de corral) permite reducir las emisiones de GEI en un 80%. Reducir el consumo de carne y pescado de cualquier tipo, es uno de los hábitos más beneficiosos para reducir las emisiones de carbono.



5. OPTA POR ALIMENTOS LOCALES Y DE TEMPORADA

El transporte representa casi el 20% de la huella de carbono de nuestros alimentos. Comer productos de km 0 puede reducir la huella de carbono de los hábitos alimenticios en unas 20 MtCO₂e a escala nacional, lo que equivale a unos 10.000 viajes de ida y vuelta entre Madrid y Nueva York en avión. Para actuar de forma sostenible, también debemos consumir productos agrícolas de temporada, con el fin de evitar el consumo excesivo de energía debido a los invernaderos de producción.



Actuar sobre sus compras

6. COMPRA ROPA DE SEGUNDA MANO

Comprando ropa de segunda mano, evitas las emisiones asociadas a la producción y el procesamiento de tejidos nuevos. Esto evita la emisión de 4 kg de CO₂e por una camiseta de algodón y hasta 25 kg de CO₂e por unos vaqueros.



7. ALARGA LA VIDA DE LOS APARATOS TECNOLÓGICOS, ELIGIENDO PRODUCTOS REACONDICIONADOS O QUE SEAN SENCILLOS DE REPARAR.

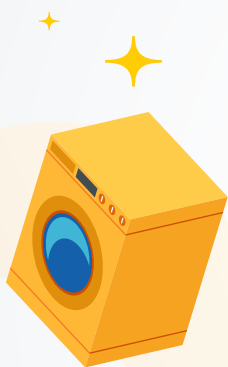
La producción de dispositivos electrónicos requiere el uso de muchos recursos y materiales. Elegir aparatos reparados o reacondicionados limita las emisiones de GEI vinculadas a la producción, lo que supone un impacto de hasta el 80% de las emisiones de GEI. El servicio de telecomunicaciones de Selectra puede ayudarte a seleccionar los mejores dispositivos electrónicos reacondicionados.

La huella de carbono para diferentes dispositivos electrónicos:

Ordenador de sobremesa: 169 kg CO₂ eq/dispositivo

Ordenador portátil: 156 kg CO₂ eq/unidad

Smartphone - clásico: 16.5 kg CO₂ eq/ dispositivo



8. COMPRA A GRANEL Y LLEVA TU PROPIA BOLSA A LA COMPRA

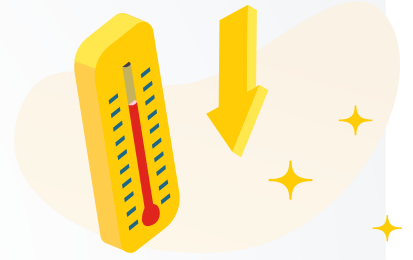
Comprando a granel, puedes eliminar gran parte del packaging en los que se envasan los alimentos, llevando tu propio recipiente o bolsa para almacenarlos. Por cada kg de plástico que se consume, se emiten 5 kg de gases de efecto invernadero.



Actúa en tu consumo de energía

9. REGULA LA TEMPERATURA DE TU HOGAR

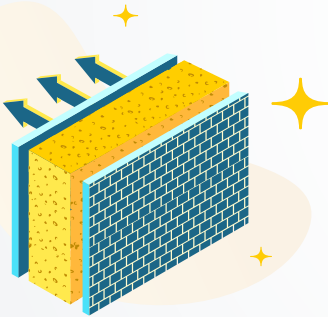
Una temperatura óptima de tu hogar te permitirá ahorrar dinero y reducir tus emisiones. En invierno, reducir la calefacción de 20°C a 19°C puede suponer un ahorro del 7% en la factura eléctrica



10. CONTRATA SUMINISTRO DE ENERGÍAS LIMPIAS Y MAXIMIZA LA EFICIENCIA ENERGÉTICA

Minimizar las emisiones asociadas al consumo de energía también significa utilizar electricidad con bajas emisiones de carbono. Hay varias formas de conseguirlo: mejorando el aislamiento de tu casa, instalando paneles solares y contratando energía verde.

Selectra puede ayudarte a hacer la transición.



Actúa en tu uso de tecnología

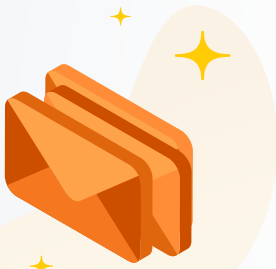
11. CONTROLA TU TIEMPO EN INTERNET

El tiempo que pasamos en Internet tiene un impacto medioambiental. Este impacto es significativo cuando se trata, por ejemplo, de ver vídeos en Internet. Por cada 10 minutos de vídeo visto, se emite una media de 50 gCO₂e a escala global, equivalente a 250 m recorridos en coche.



12. VACÍA EL BUZÓN DE TU E-MAIL

Almacenar un correo electrónico en un centro de datos durante un año emite unos 10 gCO₂e. De media, las personas en España guardan hasta 50.000 correos electrónicos en su bandeja de entrada. Vaciar el buzón evita la emisión de 500 kg de CO₂e, lo que equivale a dos viajes de ida y vuelta entre Madrid y Barcelona en coche.



13. UTILIZA EL WIFI EN CASA

La red móvil consume mucha energía. El consumo de energía es 10 veces mayor en una red móvil como el 4G, que en una red fija como la WiFi.

