

Evitar productos de un solo uso, ahorrar energía y regular la temperatura ambiente son algunas de las recomendaciones de Quironprevencion para cuidar el medioambiente

[Multimedia](#)

El centro líder en prevención de riesgos laborales señala la importancia de seguir un camino con hábitos responsables que sean respetuosos con el planeta

En el actual contexto de deterioro ambiental y cambio climático se han alcanzado niveles alarmantes que están afectando de forma significativa a la biodiversidad y estabilidad de los ecosistemas. La contaminación y el uso excesivo de recursos naturales son dos de los principales factores que contribuyen a esta crisis. Como consecuencia, es imprescindible tomar conciencia de la situación y adoptar medidas para mitigar estos efectos y preservar el entorno natural para futuras generaciones.

De esta manera, Quironprevencion remarca la necesidad que individualmente se actúe con responsabilidad, adoptando hábitos en la rutina diaria que sean respetuosos con el planeta. En este sentido, el primer paso a tomar es reducir al máximo posible productos que sean de un solo uso, especialmente si forman parte del día a día. Por ejemplo, sustituir la compra de botellas de agua de plástico por botellas reutilizables supone una importante reducción de residuos a lo largo de un año.

Regular el consumo energético

Entre las actuales problemáticas por el cambio climático está la tendencia constante al aumento de temperaturas que provoca veranos cada vez más calurosos. Por eso, es clave ser conscientes del consumo energético de aquellos aparatos electrónicos como el aire acondicionado o la nevera y optimizar su uso, evitando malgastar.

Para hacer un uso eficiente tanto del aire acondicionado como de la calefacción se debe tener en consideración si realmente es necesario o no. Cuando sea pertinente su uso, Quironprevencion recomienda mantener una temperatura entre los 19°C y los 21°C en invierno o entre los 23°C y 25°C en verano. Además, cabe resaltar que cada grado de diferencia puede suponer hasta un 7% en el aumento del consumo.

Por otro lado, los electrodomésticos para conservar y cocinar alimentos también suponen un gran impacto energético. De hecho, la nevera es el aparato que más gasta del hogar y es recomendable mantener su temperatura interior entre 3°C y

5°C. Para mitigar el gasto, reducir el tiempo que la puerta está abierta es fundamental, ya que es una de las acciones que supone un mayor consumo. También se debe evitar meter alimentos calientes porque requerirá de mucha energía para volver a bajar la temperatura al rango marcado.

Asimismo, utilizar ollas a presión permite reducir el tiempo de cocinado y, en consecuencia, el consumo. También es recomendable aprovechar el calor del horno para cocinar varios platos en una misma ocasión. En este sentido, cerrar el horno 15 minutos antes de finalizar será suficiente para terminar el cocinado en perfectas condiciones.

De esta manera, implementar los hábitos recomendados por Quironprevencion contribuye a la conservación del medioambiente y demuestran el compromiso personal con el planeta. Pequeñas acciones diarias adoptadas por un gran grupo de personas generan grandes cambios y suponen un paso adelante hacia un futuro más sostenible.
