

Si todo el mundo viviera como tú, necesitaríamos 2.25 planetas Tierra para vivir



Tu edad es

de entre 17 y 36 años

La huella ecológica a lo largo de la edad tiene forma de campana. Es máxima en la edad adulta y disminuye en la infancia y la tercera edad. ¡Descontando la impresionante huella ecológica de nuestros primeros años de vida, solamente en pañales de usar y tirar!

La casa en la que vives

es una vivienda en un bloque de pisos

Disponer de servicios comunes de agua y energía reduce mucho la huella ecológica de las viviendas dentro de un bloque de pisos. No obstante, las necesidades de energía variarán mucho según cuál sea la posición del piso en el edificio y su orientación. Por ejemplo, no es lo mismo un bajo orientado al norte que un último piso o un ático orientado al sur, que garantiza una fuerte insolación y tal vez problemas para mantener la casa fresca en verano.

En tu casa viven

más de tres personas

Las viviendas habitadas por varias personas suelen producir resultados de huella ecológica por persona reducidos, al compartir los recursos de energía, agua, alimentos, etc. Por ejemplo, permiten una compra de alimentos basada en productos frescos y en la adquisición de cantidades elevadas, lo que reduce el desperdicio y la producción de residuos. Pero eso depende mucho de las costumbres de las personas que habitan la casa.

El tamaño de tu hogar

es de entre 61 y 120 m²

Una proporción muy elevada de personas en nuestro país viven en pisos de alrededor 80 m² (aunque el tamaño medio de la vivienda es mayor, de unos 140 m², pero incluye viviendas rurales). El consumo de energía y agua dependerá mucho del equipamiento de

la vivienda (por ejemplo si tiene o carece de aislamiento) y de las costumbres de sus moradores.

Tu sistema de calefacción

es individual, solo para tu vivienda

Un sistema de calefacción individual, más si cuentas con un termostato y un programador, te permite un control absoluto del gasto. Podrás ahorrar mucho dinero y energía si mejoras el aislamiento de tu vivienda.

Tienes

de 3 a 5 radiadores

Recuerda que es obligatoria la instalación de repartidores de gastos de calefacción en todos los radiadores de las viviendas con calefacción central. Consisten en termostatos y reguladores que se añaden a los radiadores ya existentes (lo que puede no ser fácil en modelos antiguos). Eso implica que pagarás el calor que consumes de verdad, no una estimación a prorrateo.

¿Aire acondicionado?

No tienes aire acondicionado

Existen infinidad de soluciones para refrigerar nuestra casa en los meses de canícula sin necesidad de gastar dinero en una costosa instalación de aire acondicionado. Refrescar la casa al amanecer, evitar la entrada del sol, usar ventiladores y evaporadores, son algunas de ellas.

Tu estilo de uso de la climatización es...

intermedio, no derrochas pero tampoco ahorras

¿Sabías que puedes reducir sustancialmente tu factura de calefacción y aire acondicionado con acciones sencillas, muchas de ellas sin coste?

Tus ventanas

están bien aisladas

Si no lo has hecho todavía, es el momento de mejorar el aislamiento de tu casa. Dispones de soluciones adaptadas a todas las necesidades y para todos los bolsillos.

Etiqueta energética

Tienes algunos electrodomésticos con etiqueta A

Cuanto más eficientes energéticamente sean tus electrodomésticos, menor será tu huella energética. Sin hablar del ahorro en la factura de la luz.

Estos son tus medios de transporte favoritos

El coche es una de tus principales opciones para moverte

El coche de motor de combustión es la opción más cara y más contaminante que existe para el transporte. Investiga otras opciones si quieres reducir el tamaño de tu huella ecológica.

Estos son tus medios de transporte favoritos

Metro, tren o autobús

Utilizas la mejor opción de transporte, la más barata y menos contaminante. Sácale todo el partido al transporte público: consulta su disponibilidad de horarios y servicios. Lo más sencillo es usar Google Maps, haz clic en el botón "Cómo llegar" y en el icono de transporte público.

Estos son tus medios de transporte favoritos

Bicicleta

Usando la bicicleta para tu movilidad cotidiana, ahorras mucho dinero, no molestas a nadie con ruido, humos y ocupación de la vía pública y además tu salud mejora notablemente. Sin duda, la bicicleta es el vehículo del futuro en la ciudad.

Estos son tus medios de transporte favoritos

Caminar

Caminar no es una excentricidad, es otra opción para la movilidad en las ciudades. Al igual que en el caso de la bicicleta, ahorras mucho dinero, no molestas a nadie con ruido, humos y ocupación de la vía pública y además tu salud mejora notablemente.

Tu coche

es un familiar de tamaño medio

¿Has pensado en pasarte a la movilidad eléctrica? Cada vez hay más modelos y a mejores precios.

La compañía en tu coche

te agrada, vas casi siempre acompañado

Compartes tu coche con regularidad, puedes hacerlo con más frecuencia y más seguridad utilizando alguna aplicación.

La compra

la haces una vez a la semana, más o menos

Ir a la compra con frecuencia y en tiendas próximas a tu domicilio estimula el comercio local y te permite ahorrar dinero y buscar las mejores calidades de los productos.

Viajas en avión

No realizas ningún vuelo al año

¡Enhorabuena! No usar el avión para viajar es la mejor elección para no aumentar tu huella ecológica.

Viajas en avión

entre dos y cuatro veces al año

Realizar entre dos y cuatro vuelos al año aumenta mucho tu huella ecológica, es el medio de transporte que genera mayores emisiones de contaminantes a la atmósfera. Vigila tu elección de transporte y si es posible escoge alternativas menos contaminantes, como el tren o autobús.

Tu relación con las plantas

es amistosa, tienes unas pocas macetas

Como la mayoría de los seres humanos, disfrutas de las plantas, ya sea en algunas macetas o en un pequeño jardín. Recuerda que el consumo de agua de una casa está en relación directa con la cantidad de plantas que cuidas: practica el riego economizador.

Fontanería economizadora

Tienes un sistema de fontanería economizadora

La ausencia de elementos economizadores de agua en la fontanería de tu casa te está haciendo perder dinero y lo peor de todo, derrochar inútilmente gran cantidad de agua potable valiosa.

Los logos tóxicos en los productos que compras

te preocupan, rechazas los productos que los llevan

No te gustan las calaveras ni los peces muertos en las etiquetas de los productos de limpieza o bricolaje que compras. Es una buena costumbre, porque todo lo que es tóxico para el medio ambiente también lo es para ti.

La carne y tú

Te agrada que figure en el menú con regularidad

Como la mayoría de la gente combinas la carne con las verduras para obtener una dieta sana. Reducir tu consumo de carne te permitirá comprarla de mejor calidad y reducir mucho tu huella ecológica. Utiliza las recetas tradicionales para hacer sabrosos guisos con una proporción de carne / vegetales adecuada (por ejemplo, 25% de carne y 75% de vegetales).

Los contenedores para la separación de residuos en casa

te parecen imprescindibles, y tienes todos los necesarios y alguno más (para pilas o lámparas, por ejemplo)

Enhorabuena, se te da bien eso de la separación doméstica de residuos.

Cuando vas al mercado,

te gusta comprar alimentos frescos, por lo general

Combinas la compra de alimentos frescos con la de empaquetados, como hacemos todos. Podrás aumentar la proporción de productos frescos si te acostumbras a cocinar con más frecuencia. Ten cuidado que cocinar se puede convertir en un vicio adictivo.

© Fundación Vida Sostenible 2025
Desarrollado por Solid Forest S.L.

La herramienta "Calcula el tamaño de tu huella ecológica... ¡y aprende cómo hacerla más pequeña!" es una iniciativa de Fundación Vida Sostenible que forma parte de diferentes proyectos de investigación desarrollados con el apoyo del Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico del Gobierno de España.