

22/03 · Día Mundial del Agua

TODA HUELLA CUENTA

Guía del Día Mundial del Agua · Marzo 2026

#TodaHuellaCuenta · #GestoAzul · #DíaMundialDelAgua

01 Día Mundial del Agua

El 22 de marzo se conmemora el Día Mundial del Agua. No es una celebración al uso. Es una pausa colectiva para recordar algo que damos por sentado cada vez que abrimos un grifo: que el agua no es infinita, y que su cuidado nos concierne a todos.

Esta fecha nació en 1992, en la Cumbre de la Tierra de Río de Janeiro, cuando las Naciones Unidas decidieron que el mundo necesitaba un momento al año para detenerse a pensar en el agua dulce. Desde 1993, cada 22 de marzo se conmemora este día con actividades, informes y campañas coordinadas por ONU-Agua, que buscan convertir la conciencia en acción.

Conmemorar, no celebrar. Cerca de 2.200 millones de personas en el mundo todavía carecen de acceso seguro al agua potable. No hay mucho que festejar mientras esa cifra exista. Pero sí hay mucho que hacer.

Reducir la huella hídrica no es tarea de unos pocos. Es un esfuerzo distribuido, cotidiano, a veces invisible.

02 ¿Qué es la huella hídrica?

La huella hídrica mide el volumen total de agua dulce que se necesita para producir los bienes y servicios que consumimos. No es solo el agua que sale del grifo: está en los alimentos, en la ropa y, cada vez más, en nuestra vida digital.

La huella hídrica digital

Los centros de datos que sustentan internet, la inteligencia artificial y la nube necesitan enormes cantidades de agua para refrigerarse y funcionar. Es un impacto invisible que merece visibilidad.

Algunos datos que ilustran el impacto:

12 L

Una hora de videollamada

Con cámara encendida. Apagarla reduce el impacto un 96 %.

1/2 L

Una conversación con IA

Cada interacción con herramientas como ChatGPT consume aprox.

∞

Cada correo, foto, búsqueda...

Todo lo almacenado en la nube tiene un coste hídrico real, aun

Conocerlo no significa dejar de usarla. Significa usarla con más conciencia.

03 ¿Qué hace la UCA?

Detrás de cada grifo que se cierra, de cada fuente instalada en un pasillo o de cada metro cuadrado de césped que se convierte en pradera, hay una decisión colectiva: la de querer hacerlo mejor. La Universidad de Cádiz lleva años dando pasos concretos.

01

Riego inteligente

El campus de Puerto Real cuenta con un sistema de riego inteligente que permite un ahorro del 60 % del agua destinada al regadío.

02

Infraestructuras

Sustitución paulatina de bombas, grifería y sistemas de suministro y saneamiento en los distintos campus.

03

Consumo responsable

Instalación de fuentes en los pasillos para el rellenado de botellas reutilizables. Entrega de botellas en campañas de sensibilización.

04

Jardinería sostenible

Reducción de la superficie de césped en favor de praderas naturales y especies autóctonas con menores necesidades hídricas.

05

Recogida de agua de lluvia

Contenedores de agua de lluvia que abastecen bebederos de aves en el campus de Puerto Real.

06

Transparencia y medición

Participación activa en el índice Greenmetric, que mide el desempeño ambiental universitario a nivel internacional.

La sostenibilidad no es un destino. Es una forma de caminar.

04 ¿Qué puedes hacer tú?

Tu huella hídrica digital empieza en gestos muy pequeños. Y también se reduce con ellos. No hace falta hacer todo a la vez: con elegir **uno** hoy ya estás sumando.

En tu vida digital

- Elimina correos innecesarios acumulados en tu bandeja de entrada.
- Revisa y optimiza lo que tienes en la nube: fotos duplicadas, archivos obsoletos.
- Descarga contenidos cuando puedas y úsalos en modo sin conexión.
- Apaga la cámara en videollamadas cuando no sea imprescindible.
- Reduce el uso compulsivo de herramientas de IA: úsalas cuando realmente aporten.
- Desconecta dispositivos que no estés usando.

En tu día a día

- Cierra bien el grifo mientras te lavas los dientes o las manos.
- Usa las fuentes del campus en lugar de botellas de plástico de un solo uso.
- Opta por la ducha frente al baño, y acórtala, aunque sea un par de minutos.
- Evita imprimir si no es necesario: cada hoja de papel también tiene huella hídrica.

No se trata de desconectarte del mundo digital. Se trata de usarlo con conciencia.

05 Tu gesto azul

Con motivo del Día Mundial del Agua, la Oficina de Sostenibilidad de la UCA te lanza un reto: el **Gesto Azul**. La idea es sencilla: elige una acción concreta para reducir tu huella hídrica —digital o física— y ponla en práctica hoy.

«Un gesto azul» conecta con el universo de la economía azul, un marco muy presente en Cádiz y en la propia UCA, que apuesta por un modelo sostenible basado en el valor del océano y los recursos hídricos.

¿Cómo funciona?

1. Elige **una sola acción** de las que has visto en esta guía, o piensa en la tuya propia.
2. Ponla en práctica durante **una semana**.
3. Al final, reflexiona: ¿ha sido difícil? ¿Lo repetirías? ¿Qué harías diferente?
4. Comparte tu experiencia con quienes te rodean. El cambio se contagia.

Algunos gestos para inspirarte

- Haz una limpieza de tu bandeja de entrada esta semana.
- Lleva tu botella reutilizable y usa las fuentes del campus.
- Cierra el grifo mientras te enjabonas las manos.
- Borra las fotos duplicadas de tu móvil.
- Desconecta el cargador cuando no lo necesites.
- Usa la IA con intención: pregunta lo que necesitas, no lo que se te ocurra.

Toda huella cuenta.
¿Cuál es la tuya?

#TodaHuellaCuenta · #GestoAzul · #DíaMundialDelAgua

Oficina de Sostenibilidad · Universidad de Cádiz

Lo que puedes llevarte



Tu huella digital

- ✓ **Limpia tu bandeja**
Borra correos innecesarios acumulados esta semana.
- ✓ **Ordena la nube**
Elimina fotos duplicadas y archivos que ya no necesitas.
- ✓ **Apaga la cámara**
En videollamadas cuando no sea imprescindible.
- ✓ **Descarga en modo offline**
Usa contenidos sin conexión siempre que puedas.
- ✓ **Usa la IA con intención**
Pregunta lo que necesitas, no lo primero.
- ✓ **Desconecta**
Apaga dispositivos y cargadores que no usas.



Tu huella física

- ✓ **Cierra el grifo**
Mientras te lavas los dientes o las manos.
- ✓ **Ducha breve**
Dos minutos menos al día marcan la diferencia.
- ✓ **Botella reutilizable**
Úsala y llénala en las fuentes del campus.
- ✓ **Evita imprimir**
Lee en pantalla lo que no necesitas en papel.
- ✓ **Riega con cabeza**
Temprano o al anochecer, nunca en pleno sol.
- ✓ **Repara antes de tirar**
Un grifo que gotea: cientos de litros al año.

No hace falta hacerlo todo. Elige uno. Empieza hoy.

#TodaHuellaCuenta · #GestoAzul · Oficina de Sostenibilidad · UCA



Universidad de Cádiz