

## Huella hídrica

# TODA HUELLA CUENTA

Qué es, cómo nos afecta y qué puedes hacer hoy.

[#TodaHuellaCuenta](#) · [#GestoAzul](#) · [#HuellaHídrica](#)

Una guía de la Oficina de Sostenibilidad de la UCA  
para entender nuestra huella y actuar desde el día a día.

# 01 ¿Por qué la huella hídrica?

El agua dulce no es infinita. Aunque cubre buena parte del planeta, solo una fracción mínima es accesible para el consumo humano, y la presión sobre ese recurso no deja de crecer. Entender cuánta agua usamos realmente (más allá del grifo) es el primer paso para cuidarla.

Ahí entra la huella hídrica: un indicador que mide el volumen total de agua dulce que se necesita para producir los bienes y servicios que consumimos. Está en los alimentos, en la ropa, en la energía y, cada vez más, en nuestra vida digital.

Cada 22 de marzo, el Día Mundial del Agua invita a detenerse y pensar en todo esto. Pero la huella hídrica no es un problema de un día: es una realidad cotidiana que se construye (y se puede reducir) con las decisiones de cada día.

*No hace falta hacerlo todo perfecto. Hace falta no dejar de intentarlo.*

## 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, pero real.

Tres ejemplos concretos de lo que no vemos:

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 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?

Reducir la huella hídrica no exige grandes gestos. Empieza por hacerse consciente del impacto (digital y físico) y elegir **una** cosa diferente. Con eso 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

Para adquirir un compromiso, reducir tu huella hídrica, y conmemorar el Día Mundial del Agua, la Oficina de Sostenibilidad de la UCA te lanza un reto: el **Gesto Azul**.

La propuesta es sencilla: elige una acción concreta (digital o física) que reduzca tu huella hídrica y ponla en práctica desde hoy.

### ¿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 · #HuellaHídrica*

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