

Ahorro energético en el hogar

El objetivo de la campaña de este mes, es daros a conocer una serie de consejos para ahorrar energía en vuestros hogares, con el consiguiente ahorro en la factura de la luz y un menor impacto en el medio ambiente, al evitar el despilfarro energético.

Los consejos los hemos dividido atendiendo a los diferentes aparatos que producen gasto en los hogares, y a su vez los hemos reagrupado por los diferentes espacios donde se localizan dentro de las casas (en la cocina: lavadora, horno, frigorífico...; salón: televisión, pequeños electrodomésticos..., etc..).

Esperamos, que como lector de esta guía, apliques los consejos en tu hogar, ¡y compruebes como disminuye la factura de la luz!

GENERAL

AHORRO DE AGUA

1. Cierra bien los grifos, evitando fugas y goteos. Un grifo mal cerrado supone aproximadamente el 10% del consumo diario.
2. Utiliza la ducha preferentemente al baño. Así se consume cuatro veces menos de agua, ahorrando más de 150 litros.
3. No deje correr el agua durante el afeitado y el cepillado de dientes. Puedes ahorrar hasta 10 litros de agua
4. Evite tirar de la cadena del inodoro innecesariamente. Si se usa un sistema de doble pulsador o descarga parcial para la cisterna ahorraremos una gran cantidad de agua.
5. Lava los platos llenando la pila en vez de debajo del grifo. Así se ahorra más de 80 litros cada vez que fregamos los platos.
6. Si se ha pensado cambiar los grifos de la casa, se elegirá monomando. Ahorran un 50% de agua y no gotean.
7. En los grifos podemos colocar reductores de caudal. Así se ahorrará una gran cantidad de agua.



APARATO AIRE ACONDICIONADO

1. Si usted necesita comprar un aparato de aire acondicionado, asegúrese que dispone de [etiquetado energético](#) de clase A. Déjese asesorar por profesionales. Ahorrará energía y dinero.
2. Sólo encienda su aparato de aire acondicionado cuando sea realmente imprescindible, de este modo no se gastará energía innecesaria.
3. Ponga el termostato de su aire acondicionado a 24°C, es la temperatura ideal de refrigeración
4. A la hora de colocar su aparato de aire acondicionado, hágalo en un sitio donde el sol le de lo menos posible y a poder ser que haya una buena circulación del aire. Si las unidades condensadas se encuentran en el tejado, es recomendable que les dé la sombra.
5. Realice periódicamente el mantenimiento de su aparato de aire acondicionado, de este modo se asegurare de su adecuado funcionamiento y ahorrará una gran cantidad de energía.
6. Abra las ventanas enfrentadas en épocas de calor para que formen corrientes. Así evitará encender el aire acondicionado cuando no es necesario, ahorrará gran cantidad de energía.
7. Si instala toldos siempre que sea posible y cierra persianas y cortinas, reducirá de manera importante el calentamiento de su vivienda.
8. Ventile su casa a primera hora de la mañana o durante la noche. El aire es más fresco y logrará refrescar la casa de una manera natural sin hacer ningún gasto de energía.
9. Si usted dispone de techos y paredes exteriores de colores claros, evitará el calentamiento de los espacios interiores. Ya que estos colores reflejan la radiación solar.
10. En ocasiones un ventilador de techo es suficiente para mantener el confort del hogar. Evitando así un gasto de energía.



CALEFACCIÓN

1. La temperatura de 21°C es suficiente para mantener el confort en la vivienda durante el día, de este modo se ahorrará una gran cantidad de energía. Por cada grado que aumentamos la temperatura se consume un 7% más de energía.
2. En condiciones normales, por la noche la temperatura ideal es de 15°C, por lo que no es necesario mantener puesta la calefacción. El calor que se acumula en su vivienda durante el día es suficiente para mantener una sensación de confort.
3. Si coloca termostatos programables o válvulas termostáticas en los radiadores, se podrá ahorrar entre un 8% y 13% de energía.



4. No cubra ni ponga ningún objeto al lado de los radiadores, debido a que se dificultará la adecuada difusión del aire caliente, produciéndose un gasto de energía innecesario.
5. La colocación ideal de los radiadores, desde el punto de vista del confort, es debajo de las ventanas, haciendo que coincida el largo del radiador con el de la ventana. De este modo se conseguirá una difusión perfecta de calor, con el ahorro de energía consiguiente.
6. Si cierra las persianas y las cortinas, evitará importantes pérdidas de calor.
7. Revise periódicamente su equipo, no espere a que se estropee. Un mantenimiento adecuado le puede ahorrar hasta un 15% en gasto energético.
8. Si va a estar largas temporadas fuera de su hogar, apague la calefacción, se ahorrará tanto energía como dinero.

ILUMINACIÓN

1. Aprovecha siempre que sea posible la iluminación natural, es gratuita y no contamina.
2. Utiliza colores claros en paredes y techos, aprovecharás mejor la iluminación natural y podrás reducir el gasto en luz.
3. Apaga las luces en las habitaciones que no estés utilizando.
4. Para aprovechar eficientemente la luz artificial, conviene mantener limpios los focos y las lámparas.
5. Sustituye las bombillas incandescentes por lámparas de bajo consumo. Para un mismo nivel de iluminación, ahorran hasta un 80% de energía y duran 8 veces más.
6. Las lámparas electrónicas duran más y consumen menos que las lámparas de bajo consumo convencionales.
7. Utiliza tubos fluorescentes donde necesite más luz durante muchas horas: por ejemplo en la cocina. Aunque el precio de estos focos es mayor, consumen seis veces menos electricidad y duran de 8 a 10 veces más que los focos convencionales.
8. Reduzca al mínimo la iluminación ornamental en exteriores. Además, en vestíbulos, garajes, zonas comunes, etc. es interesante colocar detectores de presencia para que las luces se enciendan y apaguen automáticamente solo cuando haya paso de personas o vehículos.
9. [Conoce las lámparas que se reciclan y cuáles no.](#)



SALÓN

PEQUEÑOS ELECTRODOMÉSTICOS

Los pequeños electrodomésticos son aquellos aparatos normalmente de poco peso, pequeños, que se usan en el hogar para el mantenimiento, preparación de alimentos, etc. En este grupo se encuentran por ejemplo las tostadoras, secador de pelo, plancha, cafetera



1. Al comprar pequeños electrodomésticos, como no tienen etiqueta energética, adquiera el de menor potencia, siempre y cuando se ajuste a sus necesidades. Si es posible prescinda de aquellos aparatos que realizan una función que usted puede ejercerla manualmente, como el abrelatas y exprimidor.
2. No deje encendido los aparatos cuando no los esté usando. De este modo no gastaremos energía sin necesidad.
3. Cuando tenga que planchar hágalo si es posible en grandes cantidades, de este modo se aprovechará por completo el calentamiento de la plancha.
4. Optimice lo máximo posible el uso de sus pequeños electrodomésticos, por ejemplo, si usted dispone de una tostadora con dos ranuras, utilízala siempre al máximo de su capacidad.

TELEVISIÓN

1. Si necesita comprar un televisor nuevo, asegúrese que dispone de un [etiquetado energético](#) de clase A. Así se ahorrará tanto en energía como en dinero.
2. Los televisores con pantallas que utilizan iluminación LED son los más eficientes, consumen un 25 % menos que los que tienen pantalla LCD y un 40 % menos que los televisores de plasma.
3. Procure comprar un televisor con el tamaño adecuado, que se ajuste a sus necesidades, ya que a más pulgadas más consumo energético. Si el televisor que está usted buscando es para una sala pequeña no elija el televisor con mayor número de pulgadas.
4. No tenga su televisor en “modo de espera” (stand by), ya que de este modo sigue consumiendo energía. Así la energía que ahorras en un día, te permitirá alimentar un frigorífico con congelador durante unos 39 días.

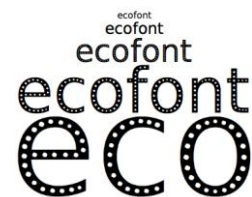


5. Apague el televisor por completo usando el interruptor de desconexión, cuando no se esté viendo.
6. Se recomienda conectar su televisión junto con otros equipos (Dvd, video, TDT, etc) a "ladrones" que tengan conexión múltiple. De este modo desconectando el "ladrón" apagaremos todo los aparatos y así se conseguirá ahorrar más de 40 euros al año.

HABITACIONES

ORDENADOR E IMPRESORA

1. Si necesita comprar un equipo informático elige los que tenga un sistema de ahorro de energía "Energy Star", consiguiendo de este modo un ahorro de energía, muy importante.
2. A la hora de comprar una impresora, es recomendable que sea de inyección de tinta en vez de laser, estas últimas consumen un 95% más de energía. También es importante que estas impriman a doble cara.
3. Configuré el salvapantallas de su ordenador para que se active a los 10 minutos de no utilizar el ordenador. El idóneo es el de color negro, ya que es el que menor energía consume. Además el buscador póngalo en negro como el que ofrece [Google Blancke](#).
4. Cuando no vaya a utilizar su ordenador durante un corto periodo de tiempo se puede apagar solamente la pantalla, en cambio si la ausencia asciende a más de 30 minutos apague el equipo por completo. Así ahorrará una gran cantidad de energía.
5. Las pantallas que menos consumen son las de tipo LED, gastan alrededor de un 40% menos de energía que las de tipo LCD.
6. Se recomienda conectar su equipo ofimático a un "ladrón" común con interruptor. De este modo al desconectar el "ladrón" se apagará todos los aparatos que estén conectados a él, ahorrado de este modo una gran cantidad de energía.
7. A la hora de imprimir existen tipos de letras ecológicos como la [ECOFONT](#), que hace que las letras contengan menos cantidad de tinta a la hora de imprimir.



móvil

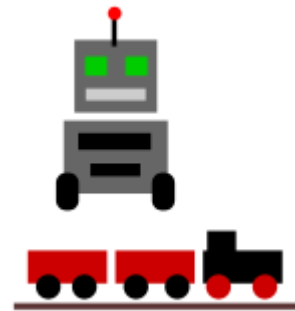
1. Cuando no esté usando el cargador de tu teléfono móvil, desconéctelo de la red eléctrica. Los cargadores siguen consumiendo energía aunque no se estén usando.

2. Baje el brillo de la pantalla de su teléfono, así la batería de su teléfono durará más. Consiguiendo alargar la vida útil de su móvil y ahorrar energía.
3. Apague el WIFI y el Bluetooth de su teléfono cuando no los esté usando. Estas dos aplicaciones consumen gran cantidad de batería, por lo que conseguirá un ahorro energético importante.
4. A la hora de llevar su móvil a un punto limpio, asegúrese de separar la batería de la carcasa del aparato, debido a que estas reciben un tratamiento diferente.



JUQUETE ELECTRÓNICO

1. Si su juguete se ha averiado, antes de desprenderse de él, asegúrese de que no puede ser arreglado. De esta forma podrá conseguir recuperarlo y no tendrá que adquirir uno nuevo. Consiguiendo un ahorro tanto de energía como de dinero.
2. Cuando decida desprenderse de su juguete electrónico, separe la batería o las pilas, del cuerpo del juguete. De este modo ambas partes recibirán el tratamiento adecuado a la hora de ser reciclados.
3. A la hora de comprarse un nuevo juguete electrónico, prioriza los que se conectan a la red eléctrica, luego los que tengan baterías recargables y por último los que tengan pilas recargables. Realizará menor gasto energético.
4. Realice un mantenimiento adecuado de su aparato. De esta forma logrará alargar la vida útil de su juguete y disminuir de forma importante el consumo de energía.



EQUIPO AUDIOVISUAL

Los aparatos audiovisuales, cada vez más, son los responsables de un gran gasto energético en el hogar. Estos comprenden desde el DVD, TDT hasta el equipo de música.

1. Estos aparatos cuando están conectados, en modo "Stand By" consumen energía, por lo que si usted no los está usando, apágalos por completo. El llamado consumo fantasma (Stand By) es el responsable del 12 % de la factura total anual.
2. Se recomienda conectar junto el equipo audiovisual de su hogar, siempre que sea posible, a "ladrones" que tengan conexión múltiple. De este modo desconectándolo apagaremos todo los aparatos y así se conseguirá ahorrar más de 40 euros al año.



COCINA

MICROONDAS

1. Utiliza el microondas, siempre que sea posible, en lugar del horno eléctrico, este permite ahorrar entre un 60% y 70% en el consumo de energía.
2. No abra la puerta del microondas, antes de que se acabe el tiempo de cocción, ya que esto aumenta el gasto de energía.
3. No lo utilice para descongelar alimentos, hágalo mejor en el frigorífico de un día para otro. De este modo se ahorrará un gran gasto de energía.
4. Mantenga el microondas limpio, ya que los restos orgánicos que se pueden acumular en su interior, absorberán energía. Produciéndose así un gasto de energía innecesario.
5. Puede programar el microondas, un par de minutos menos, de lo que diga la receta, ya que debido al calor residual que se acumula, los alimentos seguirán cociéndose aunque este apagado el microondas.



SECADORA

1. Utilice sólo la secadora si no dispone de un lugar adecuado para tender, debido al alto consumo energético que producen.
2. Si necesita comprarse una secadora, asegúrese que dispone de [etiquetado energético](#) de clase A. Así se ahorrará energía y dinero.
3. Centrifugue previamente la ropa en la lavadora, de este modo el secado será más rápido, y hará menor gasto energético.
4. Utilice su secadora al máximo de su capacidad, se consumirá menor energía. Únicamente cárguela a la mitad si son prendas grandes, para que las prendas se sequen correctamente.
5. Para el uso correcto de su secadora agrupe las prendas por tejido y realice cargas consecutivas de ropa. De este modo se realizará un uso eficiente de la secadora.
6. Reduzca el tiempo de uso de la secadora unos 15 minutos si después va a planchar.



7. Limpie periódicamente los filtros de la secadora y su depósito de agua, ya que alargara la vida útil de su aparato y consumirá menor energía.

LAVAPLATOS

1. Si tiene que comprar un nuevo lavaplatos, asegúrese que dispone de un [etiquetado energético](#) de clase A. Se ahorrará energía y dinero.
2. Procure comprar un lavaplatos con un tamaño acorde a sus necesidades. Si son pocos en casa, no es necesario adquirir el lavaplatos con mayor capacidad del mercado.
3. Utilice su lavavajillas cuando este al máximo de su capacidad. Así aprovechará al máximo su uso.
4. Si necesita aclarar la vajilla antes de meterla en el lavaplatos, hágalo con agua fría, ahorrando de este modo energía.
5. Si se realiza un mantenimiento adecuado del aparato, limpiando frecuentemente el filtro, se mejora el comportamiento energético.
6. Siempre que sea posible utilice los programas de baja temperatura o económico. Haciendo así un uso eficiente del aparato.
7. Controle los niveles de carga de los depósitos de sal y abrillantador, ya que reducen el consumo tanto en el lavado como en el secado.



LAVADORA

1. Si necesita comprar una nueva lavadora, asegúrese que dispone de un [etiquetado energético](#) de clase A. Ahorrar tanto energía como dinero.
2. A la hora de usar su lavadora cárguela al máximo de capacidad, pero sin sobrecargarla. Si no ha sido posible llenarla por completo utilice el programa de media carga. Así ahorrará una gran cantidad de energía.
3. Siempre que sea posible lave con agua fría. El 85% de la energía que consume su lavadora lo hace, al calentar al agua.
4. Limpie periódicamente el filtro de su lavadora y use descalcificantes. Alargará la vida útil de su lavadora y ahorrará energía.
5. Si es posible adquiera una lavadora con sonda de agua, y que disponga de una etiqueta de clase A de lavado, ya que reducen drásticamente el consumo de agua y energía.



HORNO

1. Si tiene que comprar un horno eléctrico nuevo, asegúrese que dispone del [etiquetado energético](#) de clase A+ y A++.
2. Evite abrir innecesariamente el horno. Cada vez que se abre se pierde un 20 % de la energía acumulada que está en su interior.
3. Cocine el mayor número posible de alimentos a la vez. Aprovechando al máximo la capacidad del aparato se ahorrará una gran cantidad energía.
4. No es necesario precalentar el horno para cocciones que son superiores a una hora.
5. Se recomienda utilizar molde de vidrio, lacados y de color negro, ya que estos absorben mejor el calor.
6. Si apaga el horno unos cinco minutos antes de finalizar la cocción, utilizando el calor residual, se ahorrará un gran gasto de energía.



FRIGORÍFICO

1. Si tiene que comprar un frigorífico nuevo, asegurese que dispone de un [etiquetado energético](#) de clase A. Se ahorrará tanto energía como dinero.
2. Procure comprar un frigorífico que se ajuste a sus necesidades de uso. Si son pocos en casa no es necesario comprar el frigorífico más grande del mercado.
3. A la hora de colocar el frigorífico, hagalo en un lugar ventilado y fresco. Apartado unos centímetros de la pared y lejos de fuentes de calor como pueden ser el horno, el radiador, la radiación solar, etc.
4. Evite abrir la puerta sin necesidad, piense antes lo que necesita coger. De este modo se evitara un gasto de energía innecesario.
5. Se recomienda limpiar una vez al año la parte trasera del aparato, se alargara su vida útil y se amuntara el rendimiento.
6. Quite periodicamente la capa de hielo que se forma en el frigorífico, se ahorrará hasta un 30 %.
7. Si comprueba periodicamente que las gomas de la puerta de su frigorífico están en buen estado y se cierran correctamente, evitará pérdidas de frío.
8. No introduzca alimentos calientes en el frigorífico, dejelos enfriar fuera, ya que al introducir productos calientes está trabaja más para mantener la misma temperatura. Por lo que se ahorara una gran gasto de energía.



La temperatura ideal que debe alcanzar su frigorífico es de 5°C en el compartimento de refrigeración y de -8°C en el de congelación.

OTROS

ASPIRADORA

1. Si necesita comprar una nueva aspiradora, asegúrese que sea de bajo consumo. Se ahorrará energía y dinero.
2. Utilice la aspiradora cuando vaya a realizar una limpieza general de la casa, si únicamente va a recoger algo que se ha derramado, hágalo con la clásica escoba. Así se ahorrará energía.
3. Revise periódicamente los filtros o depósitos para mantenerlos limpios. Unos filtros y depósitos en malas condiciones, hace que el motor trabaje sobrecargado, reduciendo su vida útil y gastando energía innecesaria.
4. Si utiliza la boquilla adecuada para la superficie que está aspirando, conseguirá gastar menos energía



DETECTOR DE HUMOS

El **detector de humo** es un aparato de seguridad frente a los incendios. Este detecta la presencia de humo en el aire y emite una señal acústica cuando esto sucede. En el mercado existen dos tipos básicos de detectores:

- Los detectores ópticos o fotoeléctricos: formados por un emisor y un receptor detectan el humo por los efectos que este produce sobre la luz.
- Los detectores por ionización: funcionan por sensibilidad a la humedad, a las partículas y a la presión atmosférica. Son capaces de detectar el humo rápidamente aunque no sea visible.



¿Dónde Ponerlo?

- Instálelo en las estancias donde exista mayor riesgo de incendio, como puede ser la cocina.
- Coloque los detectores en el centro del techo alejado de los elementos de decoración (puertas, lámparas) ya que pueden obstruir la entrada del humo.
- Si no puede instalar el detector en el techo, hágalo en la pared pero lo más cercano a él posible, y alejado de las esquinas, ya que en estas el aire no se mueve.

¿Dónde no ponerlo?

- No instale el detector en lugares donde el vapor de agua se acumula, como en el cuarto de baño. Se pueden producir falsas alarmas.
- Evite colocarlo cerca de calentadores o aparatos de aire acondicionado, estos provocan cambios en la corriente de aire y temperatura extremas. Provocando el mal funcionamiento de los detectores de humo.

Antes de imprimir esta guía de consejos, piensa en el medio ambiente. ¡No imprimas si no es necesario!