

# ¿Cómo ahorrar energía en casa?

## **Calefacción:**

- No abras las ventanas con la calefacción encendida.
- Para ventilar la casa son suficientes 10 ó 15 minutos.
- No tapes las fuentes de calor con cortinas, muebles o elementos similares.
- Instala un termostato en la calefacción y regúlalo para una temperatura de no más de 20° C en invierno, por cada grado adicional gastarás aproximadamente un 5% más de energía.
- Revisa periódicamente el estado de la caldera, aumentará su eficiencia y su duración.
- Cierra los radiadores que no precises y apaga completamente la calefacción si tu casa va a estar desocupada.
- Prefiere en este orden: solar, biogás, biomasa, leña, gas natural, propano o butano. Evita la electricidad.

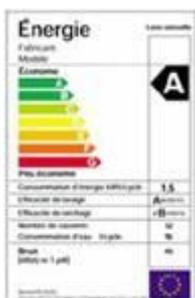
## **Aislamiento:**

- A la hora de realizar reformas en tu vivienda, no dudes en colocar un aislamiento térmico en los cerramientos exteriores.
- Instala doble acristalamiento en lugar de doble ventana, ya que aunque es más costoso, también se producirá un ahorro mayor.



## **Electrodomésticos:**

### **Ten en cuenta el etiquetado energético en los electrodomésticos**



El etiquetado energético informa al usuario sobre el consumo de energía y otros datos complementarios relativos a cada tipo de aparato a lo largo de su vida, por ejemplo: el ruido, la eficacia de secado y de lavado, el ciclo de vida normal, etc. Este tipo de información aparece en aparatos eléctricos tales como los frigoríficos, congeladores, lavadoras-secadoras y lavavajillas e incluso también en fuentes de luz como son las lámparas.

Las clases de eficiencia energética se pueden englobar en siete categorías desde la letra A hasta la letra G:

Categoría de eficiencia energética	Consumo de energía	Evaluación
A	<55%	<b>Bajo</b> consumo de energía
B	55-75%	
C	75-90%	
D	90-100%	Consumo de energía <b>Medio</b>
E	100-110%	
F	110-125%	<b>Alto</b> consumo de energía
G	> 125%	

Mediante esta clasificación, se pueden comparar electrodomésticos del mismo tipo. Así, si se elige una lavadora de clase A, se consumirá menos de la mitad que otra de clase E, lo que supondrá un ahorro muy grande a lo largo de la vida útil de la lavadora.

- Al comprar un electrodoméstico fíjate en su etiqueta energética. En ella se indican diferentes características: el grado de eficiencia energética, el nivel de ruido, el consumo de agua. La escala es de 7 letras de la A a la G siendo la A la que indica máxima eficiencia. Aunque el costo inicial de los más eficientes sea mayor es una inversión que se amortiza a medio plazo.
- Utilizarlos preferentemente de noche, cuando la demanda de energía es más baja.

Para un lavado más respetuoso con el medio ambiente

- Lava en frío o baja temperatura, el 90% de la electricidad que se consume es para calentar el agua. Utiliza preferentemente los ciclos de lavado a 30° o 40 ° y evita los de 90 °.
- Para el lavado llena la lavadora y emplea programas económicos.
- Utiliza la dosis de detergente recomendada por el fabricante.
- Limpia periódicamente los filtros, un óptimo rendimiento garantiza un menor consumo.
- Limita el uso del prelavado a las prendas muy sucias.

A la hora de lavar los platos

- Elige el programa más económico: éste limita el consumo de agua y calienta a una temperatura adecuada (50° C).
- Evita aclarar los platos antes de ponerlos en el lavaplatos.
- Utiliza detergentes ecológicos.

## **Para un uso eficiente de la nevera**

- El frigorífico sitúalo alejado de las fuentes de calor y con suficiente ventilación.
- Mantén una distancia mínima entre la nevera y la pared.
- Deja que los alimentos calientes se enfríen completamente antes de colocarlos en la nevera.
- Evita mantener la puerta abierta mucho tiempo: puede ahorrar hasta un 5% de energía.
- Descongelar cuando la capa de hielo supere los 5 mm.
- Descongelando los alimentos en el interior de la nevera aprovechamos la energía que se ha utilizado para congelarlos.

## ***Iluminación:***

- Aprovecha la luz del día.
- Apaga las luces al salir de las habitaciones.
- Utiliza luces próximas para trabajos como leer, estudiar... y elimina las luces indirectas que suponen gran consumo al tener que ser de mayor potencia.
- Sustituye las bombillas "normales" por otras de bajo consumo. El precio de compra es mayor pero amortizarás pronto la inversión pues consumen un 80% menos y duran 8 veces más.
- Si tienes instalados tubos fluorescentes, continúa utilizándolos, consumen mucho menos que las bombillas tradicionales.
- Utiliza balastos electrónicos en vez de magnéticos en los tubos fluorescentes, y no los dejes encendidos si no los vas a usar. Ya no consumen mucho al encenderse.
- Mantén limpias las bombillas, tubos fluorescentes y reflectores.

## ***Aire acondicionado:***

- Antes de comprar un aparato de aire acondicionado, plantéate si realmente lo necesitas. Existen posibilidades de refrigeración más baratas y ecológicas (toldos, ventiladores, etc.).
- Cierra las ventanas y baja las persianas en las horas de más calor y ábrelas cuando refresque.
- Colocar el aparato de aire acondicionado en una parte sombreada. Si lo colocas al sol su consumo será mucho mayor.
- Utilizarlo siempre a una temperatura razonable, el frío excesivo aumenta considerablemente el consumo de energía.
- Mantén limpios los filtros del aire acondicionado y no lo uses con las ventanas abiertas.

### **Cocina y horno:**

- Cocinar con olla a presión y con poca agua supone un ahorro del 50% de energía.
- Tapando las ollas, cazuelas y sartenes conseguiremos ahorrar un 25% de energía.
- La mejor opción para cocinar es el gas natural o butano, pero debemos mantener en buen estado los quemadores y evitar que la llama sobrepase el fondo de los recipientes.
- No abrir la puerta del horno si no es imprescindible
- No usar el horno para cocinar pequeñas cantidades de alimentos, ni para recalentar o descongelar.

### **Agua caliente:**

- Una temperatura del agua de 40° C es suficiente para ducharse. Regula el calentador a esa temperatura para evitar calentar agua y luego enfriarla mezclándola.
- Ahorrando agua caliente ahorramos energía. Todos los consejos para ahorrar agua son válidos para ahorrar energía.

### **Ordenadores:**

- Compra ordenadores que estén dotados de sistemas *de ahorro de energía*. Uno de los logotipos más extendidos es el conocido como Energy Star de la Agencia de protección ambiental de EEUU que garantiza que cada componente tiene un consumo inferior a 30 W. Otros logotipos son los de las marcas suecas *Nutek* y TCO
- El monitor es el principal responsable del gasto eléctrico de los ordenadores y su tamaño determina su consumo energético. El salvapantallas que implica un ahorro significativo es el que funciona en modo *black screen* (pantalla en negro). Se aconseja un tiempo de diez minutos para que entre en funcionamiento.

### **El gasto de los electrodomésticos "en reposo":**

- Muchos electrodomésticos siguen consumiendo energía mientras están apagados. Son los que quedan con un piloto encendido en posición de reposo o *stand by* a la espera de que alguien accione el mando a distancia, o los que funcionan con corriente continua e incorporan un transformador que permanece siempre encendido (radiocasetes, minicadenas, etc.), u otros que permanecen encendidos se empleen o no, como el vídeo, el amplificador de antena o el teléfono sin hilo. Estos consumos, pequeños pero permanentes, pueden hacer que un aparato consuma más energía en el tiempo que está en espera, que en el que está en uso. Por ello apaga los aparatos que queden conectados permanentemente a la red, exige a los fabricantes que indiquen

en las etiquetas el consumo en reposo del aparato y elige aparatos que no registren consumos internos cuando no se usen.

Fuente: 2011 Ecología y Desarrollo, Plaza San Bruno 9 50001 Zaragoza (Spain)

<http://www.consumoresponsable.org/actua/energia/energiasahorrarencasa>