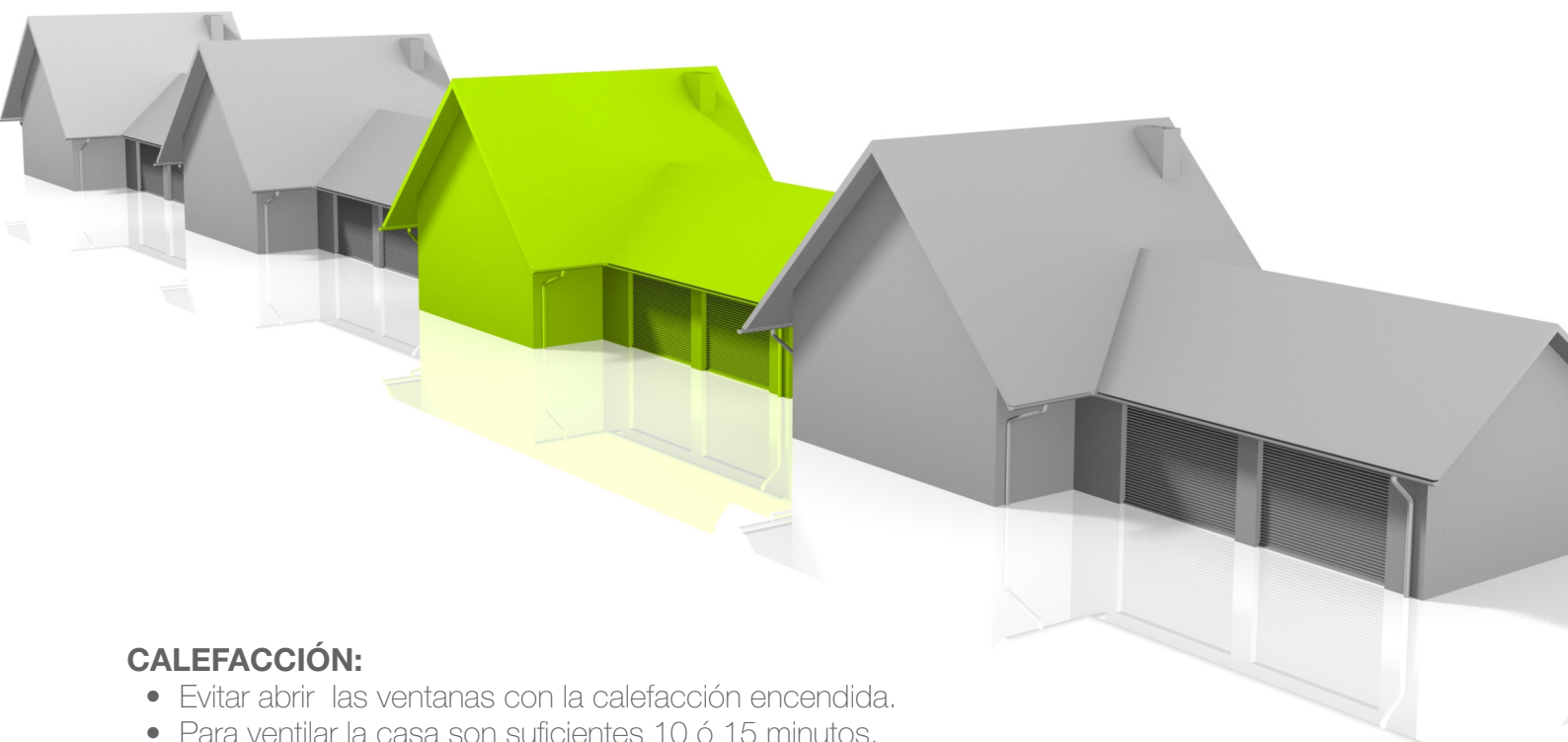
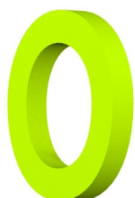


Guía de Buenas Prácticas de Ahorro Energético



Guía de Buenas Prácticas de Ahorro Energético



CALEFACCIÓN:

- Evitar abrir las ventanas con la calefacción encendida.
- Para ventilar la casa son suficientes 10 ó 15 minutos.
- No tapar las fuentes de calor con cortinas, muebles o elementos similares.
- Instalar un termostato en la calefacción y regularlo para una temperatura de no más de 20° C en invierno, por cada grado adicional se gastará aproximadamente un 5% más de energía.
- Revisar periódicamente el estado de la caldera, aumentará su eficiencia y su duración.
- Cerrar los radiadores que no se necesiten y apagar completamente la calefacción si la casa va a estar desocupada.
- A la hora de seleccionar el tipo de calefacción, te recomendamos: solar, biogás, biomasa, leña, gas natural, propano o butano. Evitar la electricidad.

AISLAMIENTO:

- A la hora de realizar reformas en la vivienda, es mejor colocar un aislamiento térmico en los cerramientos exteriores.
- Instalar doble acristalamiento en lugar de doble ventana, ya que aunque es más costoso, también se producirá un ahorro mayor.

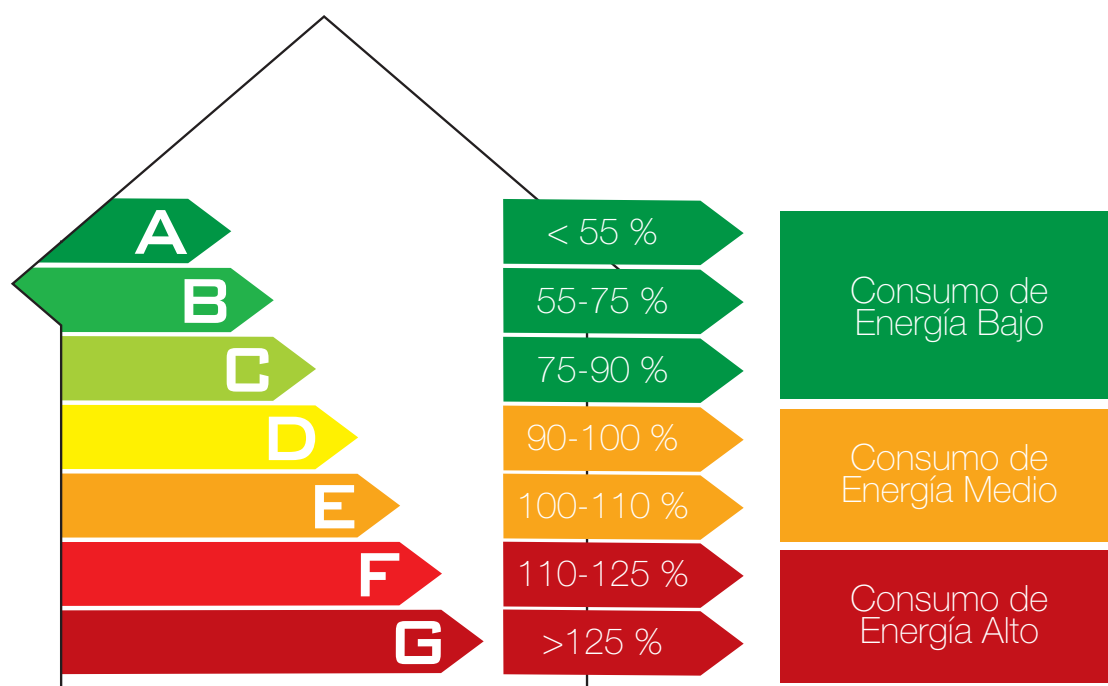
Guía de Buenas Prácticas de Ahorro Energético



ELECTRODOMÉSTICOS:

- Tener 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:



Mediante esta clasificación, se pueden comparar electrodomésticos del mismo tipo. De este modo, si se elige una nevera de clase A, consumirá menos de la mitad que otra de clase E, lo que supondrá un ahorro considerable a lo largo de la vida útil de la nevera.

Cuando se adquiere un electrodoméstico hay que tener en cuenta su grado de eficiencia energética, el nivel de ruido y 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.

Guía de Buenas Prácticas de Ahorro Energético



Es mejor utilizar los electrodomésticos de noche, ya que la demanda de energía es menor.

- Para un lavado más respetuoso con el medio ambiente:
 - Lavar en frío o baja temperatura, el 90% de la electricidad que se consume es para calentar el agua. Es mejor utilizar los ciclos de lavado a 30° o 40 ° y evitar los de 90 °.
 - Llenar la lavadora y emplear programas económicos.
 - Utilizar la dosis de detergente recomendada por el fabricante.
 - Limpiar periódicamente los filtros para garantizar un menor consumo.
 - Limitar el uso del prelavado a las prendas muy sucias.
- A la hora de lavar los platos:
 - Elegir el programa más económico que limita el consumo de agua y calienta a una temperatura adecuada (50° C).
 - No aclarar los platos antes de ponerlos en el lavaplatos.
 - Utilizar detergentes ecológicos.
- Para un uso eficiente de la nevera:
 - Ubicar la nevera alejada de las fuentes de calor y de la pared.
 - No meter los alimentos calientes en la nevera hasta que no estén fríos.
 - No mantener la puerta abierta mucho tiempo: puede ahorrar hasta un 5% de energía.
 - Descongelar cuando la capa de hielo supere los 5 mm.
 - Descongelar los alimentos en el interior de la nevera para aprovechar la energía que se ha utilizado para congelarlos.

ILUMINACIÓN:

- Aprovechar la luz del día.
- Apagar las luces al salir de las habitaciones.
- Utilizar luces próximas para trabajos como leer, estudiar... y evitar las luces indirectas que suponen gran consumo al tener que ser de mayor potencia.
- Sustituir las bombillas "normales" por otras de bajo consumo. Son más caras pero duran más tiempo (8 veces más) y consumen menos energía (un 80% menos).
- Los tubos fluorescentes consumen mucho menos que las bombillas tradicionales.
- Mantener limpias las bombillas, tubos fluorescentes y reflectores.

Guía de Buenas Prácticas de Ahorro Energético



AIRE ACONDICIONADO:

- Hay posibilidades de refrigeración más baratas y ecológicas (toldos, ventiladores, etc.) que el aire acondicionado.
- Cerrar las ventanas y bajar las persianas en las horas de más calor y abrirlas cuando baje la temperatura.
- No colocar el aparato de aire acondicionado en una parte soleada de la casa ya que su consumo será mucho mayor.
- Utilizarlo siempre a una temperatura razonable, el frío excesivo aumenta considerablemente el consumo de energía.
- Mantener siempre limpios los filtros del aire acondicionado.
- No usar el aire acondicionado con las ventanas abiertas.

COCINA Y HORNO:

- Cocinar con olla a presión y con poca agua supone un ahorro del 50% de energía.
- Tapar las ollas, cazuelas y sartenes. Se consigue ahorrar un 25% de energía.
- El gas natural o el butano son las mejores opciones para cocinar. Hay que 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:

- La temperatura ideal del agua para ducharse es entre 30-40° C. Regular el calentador a esa temperatura para evitar calentar agua y luego enfriarla mezclándola.
- Ahorrando agua caliente ahorramos energía.

ORDENADORES:

- Comprar ordenadores que estén dotados de sistemas de ahorro de energía (Energy Star).
- A mayor tamaño del monitor mayor consumo energético. El salvapantallas que funciona en modo black screen (pantalla en negro) es la mejor opción para ahorrar energía.

EL GASTO DE LOS ELECTRODOMÉSTICOS “EN REPOSO”:

- Dejar los electrodomésticos en modo stand by hace que sigan consumiendo energía mientras están apagados, pudiendo llegar a consumir más energía en el tiempo que está en espera, que en el que está en uso. Por tanto hay que apagar los aparatos que queden conectados permanentemente a la red.
- Exigir a los fabricantes que indiquen en las etiquetas el consumo en reposo del aparato.
- Elegir aparatos que no registren consumos internos cuando no se usen.
- No desenchufar el cargador del móvil hace que se siga consumiendo electricidad.