



AHORRAR ENERGÍA

Electrodomésticos en general



Imagen Pixabay/
Dominio público

- Cuando termines de utilizar un televisor o un equipo ofimático, es conveniente apagarlo totalmente. No los dejes en “modo de espera” o “stand by”
- El mantenimiento adecuado y la limpieza de los electrodomésticos prolonga su vida y ahorra energía.
- Si lo vas a comprar nuevo, elije un modelo eficiente y ecológico. Consumen

menos energía.

En la cocina

- Utiliza cacerolas y sartenes de diámetro mayor que la placa o zona de cocción y tapa las cazuelas para no desaprovechar calor. La cocción será más rápida y ahorrarás hasta un 20% de energía. Si un recipiente deja al descubierto dos o tres centímetros de la zona de cocción, pierde parte de la energía consumida.
- La olla exprés consume menos energía y ahorra tiempo.
- Aprovecha el calor residual apagando el fuego 5-10 minutos antes de retirar el recipiente (tres minutos antes en la vitrocerámica).



Imagen Pixabay/
Dominio público

Horno



Imagen Pixabay/
Dominio público

- Mantén bien cerrado el horno mientras cocinas y procura no abrirlo, puede perder hasta el 20% del calor acumulado.
- Utiliza el reloj programador o avisador.
- Los hornos microondas consiguen un gran ahorro de tiempo y energía respecto a los hornos y placas convencionales.

Lavadora y secadora

- Usa programas de lavado a temperaturas reducidas. Una colada a 60°C en lugar de a 90°C reduce el gasto energético a casi la mitad.
- No las pongas en marcha si no están llenas. Reducirás el consumo de agua, detergente y energía y alargarás la vida del electrodoméstico.
- Si compras una lavadora nueva, elíjela con centrifugado de alta velocidad ya que un centrifugado a 1.200 rpm (revoluciones por minuto), en vez de a 700 rpm reduce el consumo de la secadora en un 20%.

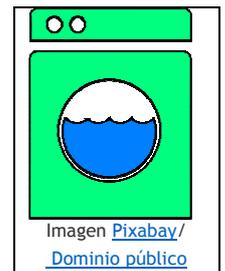


Imagen Pixabay/
Dominio público



Lavavajillas



Imagen [Pixabay](#)/
[Dominio público](#)

- Selecciona un programa acorde con el grado de suciedad de la vajilla.
- Aprovecha al máximo la capacidad del lavavajillas. Llenándolo reducirás el consumo de agua, detergente y energía, y alargarás la vida del electrodoméstico. Si lavas "a media carga", usa el programa económico.
- Si compras un lavavajillas, elija un modelo eficiente. Consumen menos agua y detergente y ahorran 20% de energía.

Frigorífico y congelador

- Comprueba que cierran sin dificultad y de manera adecuada.
- No introduces alimentos calientes, déjalos enfriar fuera.
- Evita estar abriendo constantemente la puerta y tenerla mucho rato abierta.
- Mantén el frigorífico a 5 °C y el congelador a -18 °C. Mientras más baja sea la temperatura, más consumirá.
- Instálalo lejos de fuentes de calor, como la placa o el horno.

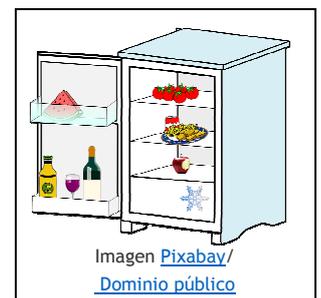


Imagen [Pixabay](#)/
[Dominio público](#)

Iluminación

- Sustituye las bombillas tradicionales por lámparas de bajo consumo: ahorrarás hasta el 80% de energía eléctrica. Por otro lado, las lámparas halógenas, aunque más caras, dan más luz que las tradicionales, consumen lo mismo y su vida es de dos a tres veces mayor.
- Los tubos fluorescentes duran hasta 10 veces más que las bombillas tradicionales y son muy eficientes energéticamente. Se recomiendan para lugares que necesitan más luz y durante más tiempo. Si vas a tener una lámpara fluorescente apagada menos de 20 minutos, sale a cuenta dejarla encendida.
- Las lámparas electrónicas de bajo consumo (LBC) duran hasta ocho veces más que las tradicionales y consumen la cuarta parte.
- Apaga las luces cuando no estés en una habitación.
- Adecúa en cada momento la cantidad de iluminación a la actividad que realizas. No necesitas la misma cantidad de luz para cocinar que para ver la televisión. Te puede ser útil instalar reguladores de intensidad luminosa.



Imagen [Pixabay](#)/
[Dominio público](#)



Calefacción

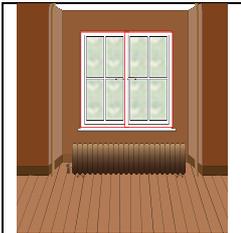


Imagen Pixabay/
Dominio público

- Al adquirir una vivienda, presta atención a su orientación. Cuantas más horas de luz tenga, menos dinero gastarás en calefacción.
- Durante el día, sube las persianas: el sol proporcionará luz y calor a tu hogar. Al anochecer, cierra las cortinas y baja las persianas: reducirás la pérdida de calor.
- Si cambias las ventanas, que las nuevas sean de doble acristalamiento.
- Instalando juntas o burletes en puertas y ventanas, reducirás las fugas de calefacción en un 10%. Una vivienda bien aislada ahorra hasta un 30% en calefacción.
- Para ventilar una habitación, 10 minutos son suficientes.
- Abrígate cuando estés en casa. En invierno no es necesario estar en mangas cortas. Así necesitarás usar menos la calefacción.

Agua caliente

- Instala el termo dentro de la vivienda y cerca de los puntos de uso: cocina, cuarto de baño.
- Dúchate en vez de bañarte: consumirás la cuarta parte de agua y energía.
- Coloca una válvula mezcladora en la salida del termo, así obtendrás el agua caliente a una temperatura constante: más comodidad y menos consumo.
- Si regulas el termo por encima de los 60°C, malgastarás energía y reducirás su duración.

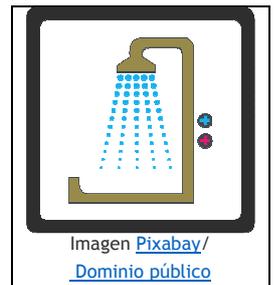


Imagen Pixabay/
Dominio público

Vehículo



Imagen Pixabay/
Dominio público

- Para desplazarte, siempre que puedas, camina, ve en bicicleta o utiliza el transporte comunitario (tren, autobús...).
- Comparte coche. Ahorrarás combustible y contaminarás menos.
- Conduce de manera eficiente: Utiliza la marcha adecuada en cada momento, no des acelerones y frenazos bruscos.
- Realiza revisiones periódicas a tu coche: bujías, la presión de las ruedas, filtros del aire ...