














CONSEJOS DE AHORRO EN EL HOGAR

Aislamiento

-  Instalar doble acristalamiento en lugar de doble ventana, ya que aunque es más costoso, también se producirá un ahorro mayor.
-  Colocar tiras aislantes en puertas, ventanas y cerramientos, para que quede herméticamente sellado.
-  El aislamiento desde el interior: se pueden cubrir las paredes con paneles de cartón – yeso y almohadillas o placas de material aislante. Entre estos materiales y la pared debe instalarse una barrera de vapor (papel de aluminio), para evitar que se formen mohos en las paredes más frías. En el mercado se encuentran paneles de cartón – yeso y fibras de vidrio con barrera de vapor incorporada.
-  La caja donde se enrolla la persiana es otro punto de fuga del calor, se puede aislarse con paneles de corcho la cara interior, además de sellar las rejillas con masilla o silicona.
-  Los últimos pisos pueden instalar un falso techo de placas de yeso laminado, puesto que evitan la pérdida de calor al formar una cámara de aire.
-  Plantar árboles en lugares estratégicos, ya que estos ayudan a desviar las corrientes de aire frío en invierno y proporcionan sombra en verano.
-  Evite el uso de chimeneas, es un conducto abierto al exterior y además contaminan.

Calefacción

-  No abrir las ventanas con la calefacción encendida.
-  Para ventilar la casa son suficientes 10 ó 15 minutos, así que encenderemos la calefacción una vez tengamos puertas y ventanas cerradas.
-  Las moquetas y alfombras reducen la pérdida de calor por el suelo.
-  No tapar las fuentes de calor con cortinas, muebles o elementos similares, ni dejar ropa encima para que se seque.
-  Colocar papel de aluminio detrás de los radiadores para que con la radiación calorífica se refleje.
-  Instalar un termostato en la calefacción y regúlalo a una temperatura de unos 20º C en invierno, por cada grado adicional gastarás aproximadamente un 5% más de energía.

- ⊗ Apagar la calefacción durante la noche, se puede colocar un programador horario para que se encienda instantes antes de levantarnos.
- ⊗ Cerrar persianas y cortinas para evitar pérdidas de calor.
- ⊗ Revisar periódicamente el estado de la caldera, aumentará su eficiencia y su duración.
- ⊗ Cerrar los radiadores que no usemos y apagar completamente la calefacción si la casa va a estar desocupada.
- ⊗ Purgar el aire contenido en los radiadores al menos una vez al año, puesto que este dificulta la transmisión de calor desde el agua caliente al exterior.
- ⊗ Si se sale por largos periodos de tiempo, apagarla, y si son sólo unas horas, reduce la temperatura a 15°C.
- ⊗ Apagar el sistema de calefacción una hora antes de ir a la cama o de salir de casa, para aprovechar el calor que recogen las paredes.
- ⊗ La vegetación tiene también un papel importante en las condiciones de confort de un ambiente, además de dar sombra, la vegetación, transpirando agua, provoca una natural refrigeración por evaporación.
- ⊗ Las calderas de condensación se utilizan para calentar el agua, estas ofrecen muchas ventajas frente a las calderas tradicionales. Calientan el agua a una temperatura máxima de 70°C y aprovecha la energía latente del vapor de agua. Son aparatos de alto rendimiento, más eficientes energéticamente, ofrecen mayor rendimiento y también son más ecológicas.

Aire acondicionado

- ⌚ Antes de comprar un aparato de aire acondicionado, pensar si realmente lo necesitamos.
- ⌚ Cerrar las ventanas y bajar persianas en las horas de más calor y abrirlas cuando refresque.
- ⌚ Colocar el aparato de aire en una parte sombreada, puesto que al sol el consumo es mayor.
- ⌚ Utilizarlo siempre a una temperatura razonable, unos 25°C, el frío excesivo aumenta considerablemente el consumo de energía y el riesgo de resfriados.
- ⌚ No usarlo con las ventanas abiertas.
- ⌚ Limpiar periódicamente los filtros (por lo menos tres veces al año).
- ⌚ Desconectar el aire acondicionado si no vamos a volver a la habitación o en largos periodos de tiempo.

- ⌚ Limpiar el filtro de aire cada 15 días. Los filtros sucios y los depósitos saturados de polvo provocan que el motor trabaje sobrecargado.
- ⌚ Llevar un buen mantenimiento anual, está comprobado que los aparatos de aire acondicionado que tienen 2 años o más sin mantenimiento consumen el doble de energía.
- ⌚ No comprar un aparato con capacidad superior a la que necesitamos.

Iluminación

- 💡 Aprovecha la luz del día.
- 💡 Usar colores claros en las paredes, techos y pisos, la luz se refleja en ellos y así se requiere menos energía para iluminarlos.
- 💡 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.
- 💡 Utilizar fluorescentes, consumen mucho menos que las bombillas tradicionales.
- 💡 Mantén limpias las bombillas, tubos fluorescentes.
- 💡 Nunca utilice monedas, alambres o papel estaño en sustitución de fusibles.

Agua caliente-agua

- 💧 Una temperatura del agua de 30-40º C es suficiente para ducharse.
- 💧 Darnos una ducha en lugar de un baño, puesto que consume menos agua y energía.
- 💧 No dejar los grifos abiertos mientras nos afeitamos o cepillamos los dientes.
- 💧 Asegurarnos de que los depósitos acumuladores y las tuberías de distribución de agua caliente están bien aisladas.
- 💧 Evitar goteos y fugas de los grifos.
- 💧 Usar cabezales para la ducha de bajo consumo, puesto que se puede llegar a gastar hasta la mitad de agua y energía.
- 💧 Colocar en los grifos reductores de caudal.
- 💧 Usar sistemas de doble pulsador en las cisternas.

- ◆ Si tenemos grifos con un mando para agua fría y otro para caliente, cambiarlo por uno monomando que facilite la mezcla.
- ◆ Si se van a duchar varias personas un mismo día, hacerlo de forma continuada, de manera que no se tenga que desperdiciar agua varias veces mientras se calienta.
- ◆ Abrir el grifo al mínimo mientras se calienta el agua.

ELECTRODOMESTICOS COCINA

Los electrodomésticos vienen clasificados por clases de eficiencia energética:

Clase	Consumo energético	Calificación
A++	< 30%	Gran eficiencia energética
A+	30 -42 %	
A	42 - 55%	Bajo consumo de energía
B	55 - 75%	
C	75 - 90%	
D	90 - 100%	Consumo de energía medio
E	100-110%	
F	110-125%	Alto consumo de energía
G	>125%	

- ✓ Mantener en buen estado los aparatos electrodomésticos y usarlos adecuadamente contribuye al ahorro de energía y la reducción de gastos.
- ✓ Apagar los aparatos eléctricos y desconectar los que no tienen interruptor cuando no se estén utilizando.
- ✓ Apagar los aparatos que producen calor antes de terminar de usarlos (plancha, rizadores, ollas eléctricas, calefactores..)para aprovechar el calor acumulado.
- ✓ Mantener siempre limpios los aparatos, prolonga su duración y reduce su consumo de energía.
- ✓ Utilizar todos los aparatos eléctricos de acuerdo con las recomendaciones de uso, mantenimiento y seguridad que aconseja el fabricante.
- ✓ No comprar aparatos más potentes de los que necesitamos, puesto que tendría un mayor gasto tanto de dinero como de energía.
- ✓ Desconectar los aparatos eléctricos del enchufe, nunca tirar del cable.

Lavadora

- ≈ Lavar en frío o bajar la temperatura, la mayor parte de la electricidad que se consume es para calentar el agua, utiliza preferentemente los ciclos de lavado a 30º o 40 º.
- ≈ Limpiar periódicamente los filtros, un óptimo rendimiento garantiza un menor consumo.
- ≈ Usar el programa de prelavado sólo para prendas sucias.
- ≈ Emplear programas económicos.
- ≈ Llenar la lavadora de acuerdo con su capacidad, si ponemos mucha ropa se gastará demasiado agua y electricidad; si se sobrecarga, la ropa quedará mal lavada.
- ≈ Utilizar sólo el detergente necesario, el exceso produce mucha espuma y hace trabajar más al motor.
- ≈ Remojar las prendas muy sucias antes de lavarlas para evitar un doble lavado.
- ≈ Utilizar la secadora de ropa sólo cuando sea indispensable, aprovechar el Sol para secar la ropa y eliminar bacterias.

Plancha

- ☐ Revisar la superficie de la plancha para que esté siempre tersa y limpia, así se transmitirá el calor de manera uniforme.
- ☐ En el caso de rociar la ropa, hacerlo ligeramente sin humedecer demasiado.
- ☐ Planchar al principio y al final la ropa que requiere menos calor y continuar con la que necesite más, a medida que la plancha se calienta.
- ☐ Desconectarla poco antes de terminar para aprovechar la temperatura acumulada.
- ☐ Tratar de planchar la mayor cantidad de ropa en una sola vez, conectar muchas veces la plancha gasta más energía que mantenerla encendida más un tiempo.
- ☐ Utilizarla de manera ordenada y programada ahorra energía y reduce los gastos.
- ☐ Para que el planchado de las camisas o ropa tendente a arrugarse sea más fácil y rápido, inmediatamente después de lavar, colgar dando forma a los cuellos y estirar la tela con las manos, esto le ayudará a ahorrar tiempo de planchado y por lo tanto energía.

Televisión

- 👁 Encender la televisión sólo cuando realmente se va ver.
- 👁 Reunir a todos los miembros de la familia ante un mismo aparato cuando quieran ver el mismo programa.
- 👁 Mantener bajos los niveles de iluminación en el lugar donde vea la televisión, así se evitan reflejos y se ahorrará energía.
- 👁 Usar el reloj programador, de esta manera en caso de quedarnos dormidos o salir de casa sin apagarlo, el aparato se apagará automáticamente cuando termine el programa o cuando nosotros decidamos.

Batidora

- Ⓜ Revisar que las aspas siempre tengan filo y no estén rotas.
- Ⓜ Evitar el triturado de piezas enteras o especies en seco, ya que se fuerza el motor.
- Ⓜ Colocar (cuando no sean alimentos duros), todas las porciones que se van a necesitar de una sola vez, en lugar de hacerlo por piezas.
- Ⓜ No usar la máxima potencia si no es necesario.

Nevera

- * Situarla alejado de las fuentes de calor y con suficiente ventilación.
- * Mantener una distancia mínima entre la nevera y la pared.
- * Dejar que los alimentos calientes se enfríen completamente antes de colocarlos en la nevera.
- * Evitar mantener la puerta abierta mucho tiempo, decidiendo de antemano lo que necesitamos, se puede ahorrar hasta un 5% de energía.
- * Descongelar cuando la capa de hielo supere los 5 mm, esta actúa como aislante y hace que vaya más forzado.
- * Descongelando los alimentos en el interior de la nevera aprovechamos la energía que se ha utilizado para congelarlos.
- * Asegurarnos de que cierra bien, para no tener fugas. Prueba: poner un pedazo de papel o un billete de forma que quede la mitad dentro del refrigerador, si tiramos y sale fácilmente, nos indicaría que la puerta no cierra herméticamente.
- * Asegurarnos de que el termostato está en perfectas condiciones.

- * No guardar los alimentos en el refrigerador mientras estén calientes.
- * Tapar bien los líquidos para evitar evaporaciones y la formación de hielo en el congelador.
- * Para permitir la circulación del aire, no amontonar recipientes.
- * Limpiar el interior de la nevera con un paño húmedo cada 2 meses.
- * Llevar un mantenimiento periódico para prevenir fugas.
- * Al comprar una nevera nueva, comparar precios, capacidad y consumo de energía. Revisar la etiqueta de eficiencia energética.
- * Los refrigeradores y congeladores que estén en la cochera gastan demasiada energía, las altas temperaturas hacen que utilicen más energía, y esto aumenta el gasto. Una buena opción sería desconectarlos durante el verano, o ponerlos en un sitio con aire acondicionado.
- * Usar una temperatura intermedia, tanto para enfriar como para congelar, teniendo en cuenta la del entorno, no es necesario que esté al máximo.

Lavavajillas

- Aprovechar todo lo posible la capacidad del lavavajillas y seleccionar el programa adecuado.
- Si no está lleno, se puede realizar un prelavado con agua fría ya que facilita el lavado posterior.
- Tener cuidado al colocar los utensilios puesto que el agua debe circular entre ellos con facilidad.
- Los programas económicos/ecológicos suelen ser los de mayor duración, esto es debido a la reutilización de agua y al uso de temperaturas menores, por lo que el tiempo necesario para igualar el resultado de un lavado corto, es menor.
- Los programas cortos son los de mayor consumo tanto de agua como de electricidad.
- No utilizar el programa de secado: abriendo la puerta del electrodoméstico y dejando circular el aire, se obtienen los mismos resultados ahorrando el 45 % de electricidad.
- Dejar la puerta medio cerrada cuando el lavavajillas no esté en funcionamiento.
- Elegir el programa más económico: este limita el consumo de agua y caliente a una temperatura adecuada (50º C).
- Utilizar detergentes ecológicos.

Cocina y horno

- ❑ Cocinar con olla a presión y con poco agua, puede suponer un ahorro del 50% de energía.
- ❑ Tapar las ollas, cazuelas y sartenes, podemos ahorrar hasta un 25% de energía.
- ❑ Usar sartenes, cazuelas de fondo y lados rectos del mismo tamaño que el fuego, para el mayor aprovechamiento del calor.
- ❑ 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.
- ❑ Los hornos microondas ahorran tiempo al preparar sus alimentos.
- ❑ Preparar los distintos platos a la vez, puesto que mientras disfrutamos del primer plato, se puede ir haciendo el segundo y así no esperar de nuevo a que se caliente el fuego.
- ❑ Cuando necesite precalentar el horno, ponerlo a la temperatura exacta puesto que no se calentará más rápidamente por ponerlo a una temperatura más elevada.
- ❑ No encienda el horno de antemano a menos que sea necesario.
- ❑ No abra el horno si no es necesario, la temperatura baja unos 25 grados, y se gasta más energía para que vuelva la temperatura al nivel deseado.
- ❑ Apague el horno al menos cinco minutos antes de terminar para que el calor restante se use para terminar de hornear.
- ❑ Al hornear, ponga el máximo de cosas para que se horneen a la misma vez, y así ahorrar energía.
- ❑ Utilice platos de vidrio para hornear cuando sea posible, el vidrio retiene el calor más fácilmente que otros materiales.
- ❑ Tras haber desenchufado el aparato, limpiar el horno cada vez que se utilice, preferiblemente cuando está todavía templado (así la limpieza será más fácil), usando los detergentes adecuados.
- ❑ Para los hornos microondas usar siempre recipientes que dejen pasar las ondas (cristal, porcelana, cerámica) y nunca recipientes de metal.

Ordenadores

- ☞ Comprar ordenadores que estén dotados de sistemas de ahorro de energía.
- ☞ Apagar el monitor, puesto que es el principal responsable del gasto eléctrico de los ordenadores y su tamaño determina su consumo energético.

- ☞ Bajar al máximo el brillo de su monitor, cuando se encuentra alto consume casi el doble de la energía.
- ☞ Mantener apagados los periféricos como scanners, impresoras, y altavoces si no va a utilizarlos.
- ☞ Enchufar todos los aparatos eléctricos en una sola multitoma y apáguelos cuando ya no utilice su ordenador.
- ☞ Las pantallas con tecnología LED, consumen menos energía que las pantallas TFT, en un portátil las baterías tienen menor consumo y mayor duración, con la ventaja añadida que no contienen sustancias tóxicas como el mercurio.

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 , 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.
- ⊕ Apagar los aparatos que queden conectados permanentemente a la red.
- ⊕ Elegir aparatos que no registren consumos internos cuando no se usen.

Productos que contribuyen al ahorro de energía

- € Usar baterías recargables, sustituyen aproximadamente a 100 desechables.
- € Comprar aparatos tales como calculadoras, relojes u otros, que funcionen con energía solar.

Cómo aprovechar la basura y ahorrar energía

Tratar de utilizar productos que sean reciclables y separe la basura en 4 secciones:

- ♣ Papel (incluyendo el periódico)
- ♣ Latas de aluminio (botes de jugos, refrescos)
- ♣ Vidrio (botellas, objetos rotos)
- ♣ Basura orgánica (cáscaras de fruta, cascarones de huevo, restos de comida).