

## CONSEJOS PARA AHORRAR Y SER EFICIENTE

Con pequeños gestos cotidianos podemos conseguir grandes resultados. Proponemos sencillos consejos para reducir el consumo de energía eléctrica en el hogar. Si se reduce el consumo se ahorrará más.

### ILUMINACIÓN

Pequeños cambios en nuestros hábitos e inversiones, nos ayudarán a ahorrar energía eléctrica.

- Evite encender las luces si no es estrictamente necesario y apáguelas cuando se abandone una sala, salvo que sea menos de 15 min en caso de que disponga de bombillas de bajo consumo o tubos fluorescentes.
- Aproveche al máximo la iluminación natural, dejando entrar el sol.
- Utilice colores claros en paredes y techos, disminuye las necesidades de iluminación.
- Coloque reguladores de intensidad luminosa de tipo electrónico.
- Limpie regularmente lámparas y bombillas para dar mayor luminosidad.
- Use bombillas de bajo consumo o los tubos fluorescentes, pese a ser más caros, reducen el gasto y tienen mayor durabilidad (entre 6 y 10 veces más que el resto). La bombilla LED tiene una mayor duración (aproximada de 70.000 horas) y consume muy poco pese a su elevado precio.
  - Bombillas de bajo consumo: no recomendables para zonas que requieran menor tiempo de encendido o encenderlo varias veces. Mejor halógenas de bajo consumo o modelos especiales (con precaldeo).
  - Tubos fluorescentes: recomendables para zonas que requieran más cantidad de luz y durante más tiempo.

Cambiando algunos hábitos de uso de los distintos aparatos y sistemas eléctricos es posible disminuir nuestro consumo en el hogar.

### ELECTRODOMÉSTICOS

Adquiera aparatos eficientes identificados con la etiqueta energética, que contiene una escala de clasificación con letras de siete clases energéticas y colores de verde oscuro (alta eficiencia energética) a rojo (baja eficiencia energética). Se añaden 3 clases adicionales de eficiencia energética: A+, A++ y A+++.

#### Frigorífico:

- Evite abrirlo continuamente y colocarlo cerca de fuentes de calor.
- Descongélelo regularmente sobre todo cuando haya una capa de hielo de 5mm.
- No introduzca alimentos calientes y llénelo sólo en 3/4 partes.
- Regule su termostato entre los números 2 y 3.
- Adecúe la temperatura del congelador entre 6 y 18°C.

#### Lavadora:

- Lave en frío o en programas de baja temperatura o con programas económicos.
- Aproveche al máximo su capacidad llenándolo en cada lavado.

Recuerde: Lo ideal es lavar por la noche, no solo será más barato, sino que utilizará la red de suministro cuando las centrales eléctricas menos eficientes no están en marcha, por lo que cada unidad de potencia tendrá menor impacto ecológico.



### Lavavajillas:

- Úselo cuando esté lleno y emplee programas económicos para reaprovechar el calor.

### Cocina:

- Aproveche el calor residual a la hora de cocinar apagándolo 5 min antes.
- Emplee ollas a presión o rápidas, consumen menos que las convencionales.
- Adecúe la llama del quemador al tamaño de sartenes, cazos... y utilice tapaderas para retener el calor.
- Elija cocinas de inducción que son más rápidas y eficientes que las resistencias convencionales o las de vitrocerámica.

### Horno:

- Evite abrir lo menos posible su puerta para no perder el calor.
- Emplee fuentes de vidrio que retienen el calor.
- Aproveche el calor residual para terminar de cocinar.
- Evite usarlo para descongelar alimentos. Use mejor el microondas.

### Aire Acondicionado:

- Coloque los aparatos lejos del sol y con buena circulación de aire.
- Adecúe mejor la temperatura de refrigeración a 26°C.

Consejo: Utilice temporizadores para programar el funcionamiento de los electrodomésticos en las horas de valle del día, que son las horas de menor coste de la energía, sobre todo si tienes una tarifa con discriminación horaria.

### APARATOS ELECTRÓNICOS (ordenador, equipo de música, televisión, DVD, etc.)

- Evite dejarlos en estado de espera o "stand by", siguen consumiendo.
- Desconéctelos cuando no se usen y emplee regletas para apagarlos totalmente.
- Apague completamente los equipos informáticos si se ausenta más de 30 min. Si va a hacer pausas cortas, mejor apague la pantalla del ordenador. Los salvapantallas son los únicos que permiten ahorrar energía.
- Adquiere pantallas planas TFT y equipos con sistemas de ahorro de energía.
- Evite cargar constantemente los aparatos electrónicos, funcionarán mejor, y evitará que se reduzca la vida de la batería a largo plazo. Recárguelos cuando quede en torno a un 40% de carga y desconéctelos cuando alcancen el 80%.

### CALEFACCIÓN O REFRIGERACIÓN

- Instale un termostato y regúlelo a una temperatura de 18-20°C. Cada grado que aumente la calefacción o disminuya la refrigeración, se consume más.

Épocas de frío	Temperatura entre 21 a 23 oC
Épocas de calor	Temperatura entre 23 a 25 oC

- Aísle adecuadamente su hogar. Recuerde: El 30% del calor que se pierde es por las ventanas.
- Use ventanas eficientes energéticamente (doble o triple acristalamiento) o emplee persianas y cortinas pesadas que mejoren el aislamiento térmico y acústico.
- Evite abrir ventanas y ventilar con la calefacción encendida. Para ventilar con 10 min basta.
- Limpie radiadores con frecuencia para que fluya el calor y no los cubra con muebles o elementos decorativos.
- Priorice el uso del ventilador al aparato de aire acondicionado, por su mayor consumo e impacto en el medio ambiente.

### FACTURA DE ELECTRICIDAD

- Cuando se disponga de un contador inteligente, se podrá contratar el suministro con empresas comercializadoras que informen sobre los consumos y las relaciones de éstos con los precios del mercado, lo que permitirá reducir el importe final de la factura adaptando los hábitos de consumo.
- Evite utilizar simultáneamente equipos que demanden una gran cantidad de energía y logrará reducir la necesidad de potencia.