

# Como ahorrar energía

Ahorrar energía es el camino más eficaz para reducir las emisiones contaminantes de CO<sub>2</sub> a la atmósfera, y por tanto detener el calentamiento global del planeta y el cambio climático. Es también el camino más sencillo y rápido para lograrlo. Por cada kilovatio /hora de electricidad que ahorremos, evitaremos la emisión de aproximadamente un kilogramo de CO<sub>2</sub> en la central térmica donde se quema carbón o petróleo para producir esa electricidad.

Además, ahorrar energía tiene otras ventajas adicionales para el medio ambiente, pues con ello evitamos; lluvias ácidas, mareas negras, contaminación del aire, residuos radiactivos, riesgo de accidentes nucleares, proliferación de armas atómicas, destrucción de bosques, devastación de parajes naturales, desertificación, etc.

## 1. LAMPARAS FLUORESCENTES COMPACTOS

Sustituya sus lámparas incandescentes por lámparas fluorescentes compactas. Estas proporcionan el mismo nivel de iluminación, duran 10 veces más y consumen 4 veces menos energía eléctrica. Apague las bombillas cuando su iluminación no sea necesaria.



## 2. EL FRIGORÍFICO

El frigorífico es uno de los principales consumidores de energía eléctrica en el hogar.

- Compruebe que la puerta selle perfectamente, colocando una hoja de papel entre ésta y el cuerpo del refrigerador; si se desliza al tirar de ella hay que cambiar la goma de la misma ya que esta defectuosa y hace que el consumo de energía eléctrica sea mayor debido a que se le escapa el frío y por tanto tiene que estar mas tiempo funcionando.
- Instale su refrigerador lejos de fuentes de calor (estufa, calentadores, etc.)
- Evite que escape el frío no abriendo la puerta constantemente
- Desconecte su refrigerador y limpie con un paño húmedo la suciedad acumulada en la parte posterior cada dos meses
- Mantenga la rejilla trasera del frigorífico bien ventilada, dejando un espacio libre hasta la pared, permitiendo la correcta circulación del aire y mejorando su rendimiento.
- Descongélelo regularmente
- Cuide la correcta posición del termostato; fíjela entre los números 2 y 3, con esto tendrá el enfriamiento adecuado. En clima caluroso colóquelo entre los números 3 y 4. Un grado menos de temperatura significa un aumento aproximado del consumo de un 5% y puede originar la aparición de la escarcha o nieve en el panel trasero interior, aumentando de esta manera hasta un 33% el consumo.
- Evite evaporaciones y malos olores tapando los líquidos que introduce a su refrigerador
- Si piensa comprar un nuevo refrigerador seleccione el que consuma menos energía eléctrica. Un refrigerador con deshielo automático consumirá hasta un 30% más.

### **3. LAVADORA**

No lave su ropa en pequeñas proporciones, júntela y cargue su lavadora con el máximo permisible. Disminuya el número de sesiones de lavado semanal.

Mantenga limpio el filtro, tanto de entrada del agua como la de salida, para conseguir un buen funcionamiento del aparato, y un menor consumo.

El consumo de la secadora depende del grado de humedad de la ropa. Por ello es conveniente disponer de lavadoras con la adecuada velocidad de centrifugado (a partir de 800 rpm).

No hace falta secar las piezas que, después del lavado y el secado, se tengan que planchar. Dejándolas con una poco de humedad que hará que el planchado sea más cómodo y permitirá ahorrar energía tanto en el secado como en el planchado.

### **4. LAVAVAJILLAS**

1. Aproveche al máximo su capacidad de llenado.
2. Utilice siempre los niveles de sal y de abrillantador recomendados por el fabricante. Funcionará mejor y lavará igual de bien.
3. Escoja siempre el programa mas adecuado, de acuerdo con el tipo de utensilios a lavar y su grado de suciedad.
4. Evite la acumulación de suciedad en el filtro, puede producir problemas en el lavado y aumentar el consumo.

### **5. APARATOS DE ENTRETENIMIENTO**

Evite que radios, televisores y videojuegos estén encendidos cuando nadie los atienda. Donde se vea la televisión es recomendable tener bajos niveles de iluminación, así evitará el reflejo de la pantalla y ahorrará energía.

### **6. ASPIRADORA**

Los filtros sucios y los depósitos de polvo y basura saturados, hacen que el motor trabaje sobrecargado y reduzca su vida útil, por lo tanto sustitúyalos constantemente.

## 7. HORNO DE MICROONDAS Y TOSTADOR

Manténgalos siempre limpios de residuos; así durarán más tiempo y consumirán menos energía.

Cuando utilice el horno, no abra la puerta para controlar la cocción, utilice el interruptor que enciende la luz interior del mismo para ver la cocción. De esta manera disminuimos el tiempo y el consumo.

Si usamos el microondas para calentar y descongelar, ahorramos tiempo, energía y dinero.

## 8. COCINA ELECTRICA

1. En la cocina eléctrica utilice siempre recipientes planos con fondo de difusor de calor.
2. Procure que el diámetro de asiento de los recipientes nunca sea inferior al diámetro de las placas, para evitar pérdidas de calor innecesarias.
3. Es recomendable tapar los recipientes siempre que la cocción lo permita. El ahorro puede llegar a ser hasta de un 60%. Cocinar con la olla a presión podría elevar este porcentaje hasta el 80%.
4. Desconectar la placa unos cuarenta minutos antes de finalizar la cocción, aprovechando el calor residual.

## 9. PLANCHA

- Vaya planchando la ropa que requiera de menos a más calor.
- Planche la mayor cantidad posible de ropa en cada ocasión.
- No deje la plancha conectada innecesariamente.
- Procure planchar durante el día.
- Revise que el cable y la clavija estén en buenas condiciones.

## 10. LICUADORA

Una licuadora que trabaja con facilidad, dura más y gasta menos; es necesario que las aspas siempre tengan filo y no estén quebradas.

## **11. INSTALACIÓN ELÉCTRICA**

Compruebe que su instalación eléctrica no tenga fugas, para ello desconecte todos los aparatos eléctricos incluyendo relojes y timbre, apague todas las luces, y verifique que el disco de su contador no gire; si el disco está girando, haga revisar su instalación.

## **12. ILUMINACIÓN**

1. Aproveche la luz natural siempre que sea posible, es gratuita.
2. No deje luces encendidas en habitaciones o zonas que no estén siendo utilizadas. Es un gasto innecesario de energía.
3. Para aumentar la luminosidad de las habitaciones utilice colores claros. Intente mantener limpias las lámparas y las pantallas, para aprovechar mejor la claridad que producen.
4. Tenga en cuenta los tipos de lámpara a utilizar:

## **13. ILUMINACIÓN ORNAMENTAL Y CANDILES**

Si por razones ornamentales no puede sustituir los focos incandescentes por focos compactos, instale reguladores de intensidad que reduzcan el nivel de iluminación a su gusto y le permitirá ahorrar energía eléctrica.

## **14. PINTURA EN INTERIORES**

Procure utilizar colores claros en los acabados de sus paredes y techos, esto le permitirá tener mejor iluminación.

## **15. CLIMAS EXTREMOS, TECHOS, MUROS Y DUCTOS**

El aislamiento adecuado de techos y paredes es esencial para mantener una temperatura confortable en su casa. Si utiliza unidades de aire acondicionado, aisle también los tubos de cobre. Aislar techos y muros expuestos al sol representa un ahorro en su energía eléctrica hasta de un 30%.

## **16. TERMOSTATO**

Vigilar el termostato puede significar un ahorro adicional de energía eléctrica, que se logra si éste permanece a 18 grados centígrados en invierno y a 25 en verano.

## 17. PUERTAS Y VENTANAS

Es relativamente sencillo cerrar las ventanas y puertas de su casa con pasta de silicón, para que no entre el frío en los meses de invierno y no se escape en los meses calurosos.

## 18. VEGETACIÓN

Utilice la vegetación a su favor; plantar árboles en puntos estratégicos ayuda a desviar las corrientes de aire frío en invierno y a generar sombras en el verano.

## 19. SOMBRAS

Mediante toldos de lona o aleros inclinados, se evita que el sol penetre directamente al interior; otras formas son las instalaciones de persianas de aluminio, vidrio polarizado, recubrimientos, mallas y películas plásticas. Con estas adecuaciones puede obtener ahorros en su consumo de energía eléctrica por el uso del aire acondicionado.

## 20. AIRE ACONDICIONADO Y CALEFACCIÓN

1. Cuando compre o reemplace su equipo, verifique que sea el adecuado para sus necesidades, déle mantenimiento periódico y limpie sus filtros regularmente.
2. La calefacción eléctrica le permitirá un control estricto de la temperatura de cada habitación, en función del uso que tenga. Las temperaturas adecuadas son: -comedor, sala, estudio: 19-21°C -Dormitorio: 17-19°C - Baño (en uso): 21-22°C
3. Contratando la tarifa nocturna, la energía consumida durante la noche le cuesta menos de la mitad. Usando acumuladores de calor o suelo radiante por acumulación, se puede aprovechar esta ventajosa tarifa para trasladar a la noche de un 50 a un 90% del consumo de electricidad en calefacción.
4. Se recomienda regular el termostato del aire acondicionado a una temperatura cercana a los 26°C. Temperaturas mas bajas implican aumentos considerables del consumo energético y un escaso bienestar.
5. Instalar toldos y cortinas y cerrar las persianas reduce los efectos caloríficos del sol.
6. Utilice el aire acondicionado si necesita calefacción antes que los equipos tradicionales como son los braseros eléctricos. Un brasero eléctrico consume más energía que un aire acondicionado.

7. Desconecte el aire acondicionado cuando nadie lo utilice, ya que en pocos minutos se podrá obtener el mismo frescor que teníamos antes.

## 21. AGUA CALIENTE SANITARIA

1. Los termos eléctricos deben instalarse dentro de la vivienda. Si está en la terraza consumirá mayor energía, a causa del mayor enfriamiento del aparato al estar en contacto con el exterior.

2. Para reducir hasta casi la mitad las pérdidas de agua y energía por las tuberías de distribución, instale una válvula mezcladora a la salida del termo que proporcione directamente el agua a la temperatura de uso (unos 40°C).

3. El equipo de agua caliente tiene que estar cuanto más cerca mejor de los puntos de uso, con el fin de reducir al máximo las pérdidas de energía y agua por las tuberías, lo que suponen más de un 25% del consumo.

4. Si se ducha en lugar de bañarse, gastará una tercera parte menos de agua y, en suma, ahorrará igual cantidad de energía para calentarla.

5. Regule el termostato a 60°C. Ahorrará energía y alargará la vida del termo. Por encima de estos grados se incrementa notablemente los ataques de la cal sobre los interiores del termo.

6. Contratando la Tarifa Nocturna puede ahorrar más de un 50% en el coste de la energía para calentar el agua. Con un termo por acumulación es muy fácil trasladar el consumo a la noche.

[www.suministroscomizana.com](http://www.suministroscomizana.com)