

Consejos para ayudar al Planeta



Energía



Desarrollo Sostenible
y Lucha contra el
Cambio Climático





ENERGÍA

7 ENERGÍA ASEQUIBLE
Y NO CONTAMINANTE



Aísla tu vivienda

- Cuando haga frío, no mantengas abiertas las puertas ni las ventanas.
- Utiliza cortinas en las ventanas y mantenlas cerradas, al igual que las persianas, por la noche y en los días de mucho calor.
- Si tienes chimenea, cierra el tiro cuando no la uses.
- Tapa las rendijas de puertas y ventanas con silicona, masilla o burlete.
- Cuida que los cajetines de las persianas no tengan rendijas y estén convenientemente aislados.
- Instala ventanas con doble cristal o doble ventana. ¡La pérdida de calor se reduce a la mitad!
- Reviste el interior de las paredes con corcho, vidrio o poliuretano. Una capa de 3 cm. tiene la misma capacidad aislante que un muro de piedra de un metro de espesor.
- Ten en cuenta para nuevas construcciones: La orientación de las diferentes habitaciones, de las puertas y las ventanas; para las paredes utiliza piedra y hormigón, son mejores aislantes; las carpinterías denominadas de “rotura de puente térmico” contienen materiales aislantes entre la parte interna y externa del marco.



ENERGÍA

7 ENERGÍA ASEQUIBLE
Y NO CONTAMINANTE



Usa
adecuadamente
la calefacción y
el aire
acondicionado

- Evita el uso frecuente de la calefacción y del aire acondicionado, utilizándolos sólo en días muy fríos o en olas de calor.
 - *Abre ventanas y puertas enfrentadas para crear corrientes en épocas de calor.
 - *Deja abiertas las ventanas para que la casa se refresque por las noches en el verano.
 - *Apaga la calefacción por la noche en el invierno y aprovecha el calor almacenado.
 - *Abrígate bien los días fríos y usa ropa fresca cuando haga calor.
- Realiza un adecuado mantenimiento de los equipos.
- Pon la calefacción por debajo de los 20° por el día y de los 17 ° por la noche.
- Pon el aire acondicionado a 24 °, es la temperatura ideal. Cuanto menor es la diferencia entre la temperatura de casa y la del exterior, menor consumo de energía hay.
- Instala equipos de bajo consumo eléctrico.
 - *Haz una instalación centralizada de todo el hogar.
 - *Sustituye la calefacción eléctrica por una chimenea o por equipos que dependan de energía solar térmica o del gas.
 - *Si necesitas calefacción y aire acondicionado, lo ideal es instalar sistemas con bomba de calor que permiten ambos usos.



ENERGÍA

7 ENERGÍA ASEQUIBLE
Y NO CONTAMINANTE



Ten en cuenta la eficiencia energética de los electrodomésticos

- Al comprar pequeños electrodomésticos que no tienen etiqueta energética como aspiradora, secador de pelo, plancha, grill, sandwichera, etc., adquiere los de menor potencia. Prescinde de aquellos en los que puedes realizar el trabajo manualmente (abrelatas, cepillo de dientes, exprimidor, ...)
- Fíjate en la “etiqueta energética” al comprar un frigorífico, un congelador, una lavadora, un lavavajillas, una secadora, un horno o un aparato de aire acondicionado y adquiere el que sea de la de la letra A o B.

Se ha hecho un nuevo reescalado de las clases, los electrodomésticos más eficientes (que antes pertenecían a la clase A+++), quedarán asignados como mucho a la clase B, para dejar un espacio de mejora a la eficiencia energética de los nuevos productos, es decir, la clase A, la más eficiente, quedará inicialmente desierta.



ENERGÍA

Usa
adecuadamente
los
electrodomésticos

- Para sacarles el máximo rendimiento lee con atención los manuales de uso.

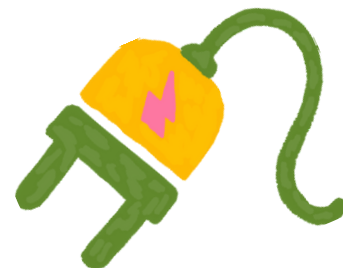
Frigorífico – Congelador

- Mantén la puerta abierta el menor tiempo posible y no introduces alimentos calientes.
- Comprueba que las gomas de la puerta funcionan correctamente y vigila que la luz se apaga cuando cierras la puerta.
- Llena el frigorífico, como máximo, las $\frac{3}{4}$ partes de su capacidad.
- Quita el empaquetado a los alimentos antes de guardarlos en la nevera (por ejemplo cartón de los yogures, de las cervezas,...)
- Descongela con frecuencia el congelador, evitando que se forme una capa de hielo de más de 5 mm de grosor (aumenta el consumo más de un 30%).
- Mantén la temperatura del frigorífico a unos 5° C y la del congelador a -18° C
- Despega el frigorífico uno centímetros de la pared.
- Limpia al menos una vez al año la parte posterior.
- Al adquirir una nevera, compra aquella que se ajuste a tus necesidades de uso y ten presente que existen modelos “no-frost” que evitan la formación de hielo y escarcha.

Usa
adecuadamente
los
electrodomésticos

ENERGÍA

7 ENERGÍA ASEQUIBLE
Y NO CONTAMINANTE



Lavadora

- Lava con agua fría.
- Llena la lavadora, pero sin sobrecargarla.
- Evita la formación de cal en la resistencia.
- Evita usar agua caliente en la lavadora. Entre el 80 y el 85% de energía que consume una lavadora se emplea en calentar agua y el resto en el funcionamiento del motor.
- Selecciona el programa de lavado ECO si dispone de él.

Lavavajillas

- Antes de poner la loza en el lavavajillas quita bien, con un cepillo o una esponja, los restos de comida.
- Elige el programa automático de lavado o los que utilizan de 50°C a 55°C (ahorrarás hasta 84 kW/h de electricidad al año, que equivale a unos 3 meses de uso diario).
- Ponlo a plena carga.
- Distribuye la loza según las instrucciones del fabricante.
- Usa un buen abrillantador, porque así disminuye el tamaño de las gotas de agua antes del secado.
- Evita el secado de la vajilla con aire caliente.
- Comprueba y limpia los desagües y los filtros con regularidad para garantizar un funcionamiento eficiente.
- Selecciona el programa de lavado ECO si dispone de él.

Un buen lavaplatos supone un ahorro de hasta un 60%.



ENERGÍA

7 ENERGÍA ASEQUIBLE
Y NO CONTAMINANTE



Usa
adecuadamente
los
electrodomésticos

Secadora

- Debido a su alto consumo, utilízala sólo si es necesario (no dispones de lugar para tender, en días de lluvia, etc.)
- Centrifuga previamente la ropa en la lavadora a más de 600 revoluciones por minuto.
- Aligera la carga.
- Cárgala a la mitad cuando pongas prendas grandes.
- Agrupa las prendas por tejidos.
- Utiliza la secadora con cargas consecutivas de ropa.
- Emplea tiempos de secado reducidos.
- Reduce el tiempo de secado en 10-15 minutos si después vas a planchar.
- Mantén limpio el tubo extensible de la secadora y procura que sea lo más corto posible.
- Limpia periódicamente los filtros de pelusas y, en su caso, el depósito de agua
- Al adquirir una secadora:
 - *Elige el sistema de “condensación por aire” en los que el agua condensada se almacena en un depósito extraíble o se vierte al desagüe.
 - *Es preferible que tenga sensor para el control de humedad, ya que puedes detener la secadora cuando lo desees.



ENERGÍA

7 ENERGÍA ASEQUIBLE
Y NO CONTAMINANTE



Usa
adecuadamente
los
electrodomésticos

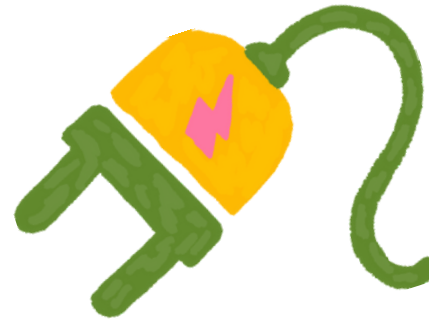
Cocina

- Tapa el recipiente para aprovechar el calor y evitar pérdidas.
- Reduce el fuego al mínimo cuando empiecen a hervir los alimentos que cocines con abundante líquidos.
- Apaga la placa antes de finalizar la cocción y aprovecha el calor residual.
- Utiliza baterías, sartenes, planchas... con fondos de acero inoxidable o cerámica (buenos conductores del calor), que sean gruesos, completamente plano y de tamaño similar al de la placa o fogón en uso.
- Utiliza la olla a presión (ahorra hasta un 50% de energía), calderos de cocinar al vapor, recipientes compartimentados en los que se puede cocinar al mismo tiempo las carnes o pescados y las legumbres, recipientes superpuestos...
- Elige cocina de gas antes que las eléctricas.
- Si optas por uno eléctrica, elige los de inducción antes que las del tipo vitrocerámico, y estas últimas antes que las de resistencias convencionales.
- Cuanto más sencillo es el modelo, menos energía consume.

Usa
adecuadamente
los
electrodomésticos

ENERGÍA

7 ENERGÍA ASEQUIBLE
Y NO CONTAMINANTE



Extractor de cocina

- Limpia periódicamente el filtro y los conductos de expulsión del aire.
- Asegurarte de que en la cocina no hay corrientes de aire que aumenten su trabajo y que existe una entrada de aire exterior para facilitar la extracción

Horno

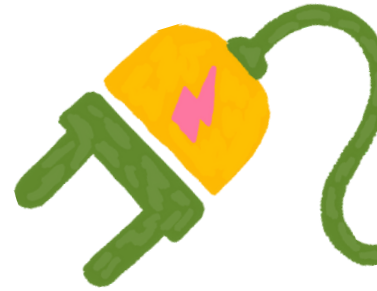
- Comprueba que la puerta del horno está bien cerrada durante su funcionamiento y no la abras innecesariamente.
- Usa el reloj programador de tiempo de cocción.
- Precalienta el horno sólo en caso de que lo especifique la receta, y a la temperatura que se indique.
- Apaga el horno unos cinco minutos antes de terminar la cocción y aprovecha el calor residual.
- Utiliza moldes de vidrio, de color oscuro, lacados o esmaltados de negro.
- Hornea simultáneamente varios platos o de forma consecutiva.
- Al adquirir un horno:
 - *Elige un horno de gas antes que uno eléctrico.
 - *Si optas por uno eléctrico, que sea de convección.
 - *Cuanto más sencillo es el modelo, menos energía consume.

Los hornos multifunción permiten cocinar a dos niveles sin mezclar sabores ni olores.



ENERGÍA

Usa
adecuadamente
los
electrodomésticos



Microondas

- Descongela en la nevera de un día para otro y nunca en el microondas.
- Cocinar en microondas, en lugar de horno, permite ahorrar entre un 60-70% de energía ya que cocina más rápido, también consume menos que las placas convencionales.
- Desde el ahorro energético, su uso es más recomendable que el horno o las placas, otra cuestión es que a nivel de salud o de sabor de los alimentos el microondas sea o no tan recomendable.

Televisor

- No dejes la tele encendida si no la estás viendo. Para “que te haga compañía” es preferible utilizar la radio que consume mucha menos energía.
- Disminuye el tiempo que dedican en tu hogar a ver la tele. Aprovéchalo para fomentar las relaciones entre la familia.
- Al adquirir un televisor ten en cuenta que los aparatos con tecnología LED consume un 25% menos que los LCD y un 40% menos que las pantallas de plasma.
- A mayor número de pulgadas hay mayor consumo.



ENERGÍA

7 ENERGÍA ASEQUIBLE
Y NO CONTAMINANTE



Usa
adecuadamente
los
electrodomésticos

Equipos ofimáticos (ordenador, impresora, etc.)

- Configura el salvapantallas para que se activa a los 10 minutos de no utilizar el ordenador. El que más ahorra energía es el de color negro.
- Apaga el ordenador, la pantalla, la impresora,... cuando no los vayas a utilizar. Ten presente que el “Standby” consume energía.
- Al adquirir un equipo ofimático:
 - *Elige los que presentan la etiqueta “Energy Star” (hibernación con bajo consumo, apagado automático de la pantalla,...)
 - *Usa pantalla plana y LED (consume un 40% menos que un monitor tradicional).
 - *Prefiere una impresora de inyección de tinta (consumen hasta un 95% menos que una láser)
 - *Compra impresoras que impriman a doble cara.



ENERGÍA

7 ENERGÍA ASEQUIBLE
Y NO CONTAMINANTE



Usa
adecuadamente
los
electrodomésticos

El consumo fantasma

Cuando utilizamos el mando a distancia para “apagar” la tele, el equipo de música, el DVD, etc. en realidad no desconectamos totalmente estos aparatos y siguen consumiendo energía, al menos entre un 10-15%. Es lo que se conoce como standby (a la espera de recibir órdenes). También consumen energía los cargadores y transformadores que se encuentran enchufados a la red, aún cuando no los estamos utilizando, así como el ordenador aunque le des la orden de apagar o toques el pulsador.

- Desconecta la televisión, el DVD, el receptor TDT, el ordenador,... por la noche o cuando salgas de casa, y especialmente al irte de vacaciones.
- No dejes cargadores y transformadores conectados a la red eléctrica cuando no los uses.
- Utiliza una regleta provista de interruptor para agrupar las tomas de varios aparatos y desconectarlos todos de la red al darle al interruptor.
- Infórmate y compra aquellos dispositivos que consuman menos energía en el standby.

El consumo fantasma de los standby puede suponer a una familia española media cerca del 12 % de su factura anual de electricidad.



ENERGÍA

Opta por una iluminación que consuma menos



- Aprovecha la luz natural.
- Apaga las luces de las habitaciones que no estés utilizando.
- Mantén limpias las lámparas y las pantallas. No tendrás que encender más lámparas para conseguir la misma luminosidad.
- Evita los adhesivos, poster, dibujos, etc. pegados a los cristales.
- Pon las luces en función del uso y necesidades de cada estancia, y da preferencia a la iluminación localizada.
- Cambia las bombillas de bajo consumo por LED (son las más eficientes, duraderas y no tienen la pesadilla medioambiental de los otros modelos, el mercurio.)
- Pon tubos LED donde necesites más luz durante muchas horas.
- Reduce al mínimo la iluminación ornamental en exteriores y utiliza “luces solares”
- En Navidad, no emplees la luz como decoración.
- Pinta de colores claros los techos y las paredes.
- Instala mecanismos que permitan el ahorro energético.

*Detectores de presencia y de encendido-apagado automático en: vestíbulos, garajes, zonas comunes...

*Reguladores de intensidad luminosa de tipo electrónico (los tradicionales de tipo mecánico no suponen ahorro de energía).



ENERGÍA

7 ENERGÍA ASEQUIBLE
Y NO CONTAMINANTE



Ahorra agua

El ahorro de agua, tanto caliente como fría, conlleva al ahorro energético, ya que para el traslado de la misma hasta nuestros hogares se utiliza energía eléctrica. Además, la producción de agua caliente se ha convertido en uno de los mayores consumos de energía en nuestras viviendas debido a la utilización de termos eléctricos

- Usa el agua a una temperatura adecuada en función de uso que hagas de ella (30 a 35° es suficiente).
- Utiliza grifos monomandos (de mezcla de agua) que permiten regular mejor la temperatura del agua.
- En la ducha puedes poner grifos reguladores de temperatura con termostatos, (ahorran hasta un 17% de energía).
- Aísla adecuadamente las tuberías de agua caliente para que no pierdan calor.
- Al instalar un termo, opta por uno de gas.
- Instala placas solares térmicas o fotovoltaicas para obtener agua caliente.

Instala placas solares

- Infórmate de las ayudas que existen para instalar placas solares o fotovoltaicas y de los beneficios que obtienes por su instalación (reducción de IBI,..)



Desarrollo Sostenible
y Lucha contra el
Cambio Climático

