



CONSEJOS DE AHORRO EN...

ELECTRODOMÉSTICOS - I

¿Lo necesito?

En ocasiones compramos aparatos eléctricos de dudosa utilidad o que realmente utilizamos en contadas ocasiones. Antes de comprar un electrodoméstico conviene preguntarse: ¿lo necesito realmente?

Elige electrodomésticos de clase A+ (o más)

Frigoríficos, congeladores, lavadoras y lavavajillas cuentan con una etiqueta que nos informa sobre su eficiencia en el uso de la energía. Las más eficientes (por este orden) son las que pertenecen a las categorías A+++, A++ y A+.

Recuerda que la duración de los electrodomésticos supera habitualmente los 10 años, por lo que la diferencia de precio inicial de un modelo eficiente se amortiza habitualmente con el ahorro obtenido.

No dejes tus aparatos en “modo de espera”

El llamado “stand by” o “modo de espera” es habitual en aparatos que cuentan con mando a distancia, como televisiones, DVDs y cadenas de música. En el “modo de espera”, aunque el aparato está aparentemente apagado, se produce un gasto de energía conocido como “consumo fantasma”, que supone hasta un 15 % del que se produce con el aparato encendido. Podemos evitar este gasto innecesario enchufando los aparatos a un enchufe múltiple con interruptor.



Frigorífico

El tamaño importa

El tamaño del frigorífico también influye en el consumo (cuanto más grande sea, mayor es el consumo), así que no basta con elegir uno eficiente sino también uno adecuado a las necesidades reales de la casa (número de residentes y consumo de alimentos).

No pongas alimentos calientes en la nevera

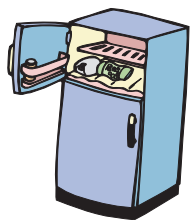
Deja enfriar los alimentos cocinados antes de meterlos en el frigorífico, así trabajará menos. Y, siempre que puedas, descongela los alimentos dentro de la nevera.

Coloca el frigorífico en un lugar fresco y ventilado

Es importante que el frigorífico se encuentre alejado de fuentes de calor y bien ventilado para asegurar su funcionamiento eficiente.

El mantenimiento del frigorífico también ahorra energía

Limpiar, al menos una vez al año, la parte trasera del aparato; descongelar cuando sea necesario para eliminar la capa de hielo y mantener las gomas de las puertas en buen estado... son las tres reglas para asegurar el buen funcionamiento de la nevera.



CONSEJOS DE AHORRO EN...

ELECTRODOMÉSTICOS - II

Lavadora y lavavajillas

Lava la ropa en frío

Entre el 80 y 85% del consumo energético de una lavadora se invierte en calentar el agua. Lavando en frío, o a baja temperatura, este gasto se evita o se reduce. Los nuevos detergentes permiten realizar un lavado eficiente sin necesidad de utilizar agua caliente.

Utiliza programas económicos

También es importante ajustar el programa de lavado. Comprueba cómo queda la vajilla y la ropa con programas cortos o económicos y, si la prueba es positiva, ¡úsalos!

Carga bien los electrodomésticos antes de usarlos

Aprovechando al máximo la capacidad de lavadoras y lavavajillas evitamos usos innecesarios.

Pantallas

¡Cuidado con las grandes pantallas!

Recuerda que el consumo es proporcional al tamaño de la pantalla. Un televisor con pantalla LCD de 20 pulgadas consume entre 45 y 65 W mientras que si tiene 32 pulgadas consume entre 115 y 160 W.

Pantallas que consumen menos

Las nuevas pantallas con tecnología LED tienen unos consumos aproximadamente un 40% inferiores a las tradicionales pantallas planas LCD



Cocina

No pierdas el calor

En las cocinas vitrocerámicas, usa recipientes con un diámetro igual o superior al del fuego que vas a utilizar, así se aprovecha adecuadamente el calor producido.

Cocina con olla a presión

La olla exprés es un recipiente rápido y muy eficaz para cocinar. ¡Úsalo, todo son ventajas!

Al cocinar, utiliza las tapas en ollas y cazuelas

Con cazuelas convencionales, puedes ahorrar hasta un 65% de energía con el simple gesto de usar la tapa.

Reduce la temperatura cuando empiece a hervir

Una vez el agua rompe a hervir, debemos reducir la temperatura del fuego para no hacer un gasto inútil de energía.



CONSEJOS DE AHORRO EN...

ILUMINACIÓN

Siempre que puedas, aprovecha la luz natural

Ninguna luz es tan agradable, saludable y barata como la del sol. Organizar la iluminación de nuestra casa tratando de sacar el máximo partido a la luz natural es la principal recomendación a tener en cuenta.

Las paredes también iluminan

Las paredes pintadas con colores claros permiten sacar más partido de la luz solar y reducen las necesidades de iluminación

Planifica la iluminación

Busca la ubicación más adecuada de los puntos de luz y piensa qué intensidad requieren o cuál será el tiempo de funcionamiento habitual al elegir una u otra solución.

Si no la necesitas, apágala

No dejes luces encendidas en espacios que no estén siendo utilizados.

Sustituye las bombillas incandescentes por lámparas de bajo consumo

Ahorran hasta un 80% de energía y duran hasta 8 veces más. Las bombillas incandescentes sólo aprovechan en iluminación un 5% de la energía eléctrica que consumen. El resto se pierde en forma de calor.



Mantén limpias lámparas y tubos fluorescentes

El polvo que se acumula en las bombillas disminuye su luminosidad, así que limpiarlas de vez en cuando nos proporciona más luz sin aumentar el consumo.

Luces y sombras de los focos halógenos

Si piensas en utilizar focos halógenos, piensa si es el tipo de luz más adecuada, teniendo en cuenta que dan una luz muy concentrada (lo que aumenta las necesidades de puntos de luz) y muy intensa, por lo que puede resultar molesta. Además tienen un elevado consumo de electricidad, que se malgasta en buena medida en forma de calor.

Cuidado con los reguladores de intensidad luminosa

Muchos de los dispositivos que regulan la intensidad de luz (reostatos) funcionan disipando, en forma de calor, la energía que no es utilizada por la lámpara; así, cuando ésta proporciona luz tenue está consumiendo lo mismo que a su máxima intensidad. Por eso es recomendable sustituirlos por reguladores electrónicos, que sólo emplean la energía que la lámpara consume en cada situación.

En exteriores, considera las lámparas solares

En el mercado hay ya una oferta variada y asequible de lámparas para exterior que llevan incorporada su propia placa fotovoltaica, utilizando energía solar para recargarse.



CONSEJOS DE AHORRO EN...

CALEFACCIÓN

Vigila el termostato

Una temperatura de 20° C es suficiente para mantener el confort en una vivienda. En los dormitorios esa temperatura debe rebajarse unos 3° C. ¡Por cada grado que aumenta la temperatura, el consumo de energía se incrementa un 7%!

Si tienes sensación de frío, primero, ponte un jersey.

Apaga por la noche

Por la noche, apaga la calefacción, es más saludable para dormir. Por la mañana no la enciendas hasta después de haber ventilado y cerrado las ventanas. Si la casa está vacía por la mañana, es suficiente con mantener el termostato a 15-17° C.

Si sales de casa, baja el termostato

Es absurdo calentar una casa vacía. Recuerda bajar el termostato hasta unos 15° C; cuando regreses, será muy fácil calentarla de nuevo hasta los 20° C.

No coloques objetos sobre los radiadores

Para un funcionamiento óptimo del radiador, lo mejor es que no se cubran con muebles ni objeto alguno para que puedan calentar el aire sin obstáculos.

Ventila 10 minutos

Ventilar la casa es una costumbre muy saludable, pero sin pasarse. Diez minutos de ventilación asegura la renovación del aire pero evita un excesivo enfriamiento de las habitaciones.



Elige una caldera de 4 estrellas

Igual que las neveras o las lavadoras, las calderas de calefacción domésticas están catalogadas según la eficiencia con que utilizan la energía. La clasificación va de una a cuatro estrellas. Una estrella más supone un ahorro de, al menos, un 3%. ¡Merece la pena elegir una caldera de cuatro estrellas!

Elimina el aire de los radiadores

Cada año, antes de empezar a utilizar la calefacción, hay que purgar los radiadores, es decir, sacarles el aire que se acumula en el circuito y que disminuye su eficacia. Es una operación muy sencilla que mejorará el funcionamiento de nuestra calefacción.

No te olvides del mantenimiento

Un mantenimiento adecuado de la caldera puede traducirse en ahorros de hasta el 15%. No esperes a que se estropee el equipo para acudir al técnico.

CACHARROS ÚTILES

Termostatos: Permiten regular la temperatura impidiendo que se malgaste energía y se genere un calor excesivo.

Termostatos programables: sirven para programar la temperatura en diferentes franjas horarias y días de la semana. Si la vivienda cuenta con termostatos convencionales, la sustitución resulta muy sencilla.

Válvulas termostáticas: se instalan directamente en los radiadores. Abren o cierran el paso de agua caliente al radiador en función de la temperatura que deseemos en la estancia.



CONSEJOS DE AHORRO EN...

AISLAMIENTO

Una vivienda mal aislada necesita más energía: en invierno se enfría más rápidamente y en verano se calienta más. Pequeñas mejoras en el aislamiento pueden suponer ahorros energéticos de hasta un 30% en calefacción y aire acondicionado.

No escatimes en aislamiento

Al construir o rehabilitar una casa un buen aislamiento es la mejor inversión. Se gana en bienestar y se ahorra dinero en climatización.

Instala ventanas con doble cristal o dobles ventanas. Entre un 25 y un 30% de las pérdidas de calor en una vivienda se producen en las ventanas. Por eso es importante instalar ventanas con doble cristal o doble ventana y carpinterías con rotura de puente térmico.

Conviértete en un cazador de corrientes de aire

En un día de mucho viento, sujeta una vela junto a ventanas, puertas, conductos o cualquier lugar por donde pueda pasar aire del exterior. Si la llama oscila, has localizado un punto por el que penetra el aire. Para tapar las rendijas, hay medios baratos como la masilla, la silicona o los burletes.

Cierra persianas y cortinas por la noche

Cortinas y persianas reducen las pérdidas de calor, evitando que éste se escape por las ventanas.





CONSEJOS DE AHORRO EN...

AGUA CALIENTE

El agua caliente supone una cuarta parte del consumo energético total de una vivienda. Es la segunda consumidora de energía, después de la calefacción.

Regula la temperatura del agua caliente en la caldera

Si tu caldera permite regular la temperatura del agua caliente que produce, ajústala para que no tengas que mezclarla con agua fría.

Elige la ducha en vez del baño

Una ducha consume, por término medio, una cuarta parte del agua que requiere un baño: para llenar la bañera hacen falta unos 200 litros de agua, mientras que una ducha de cinco minutos consume unos 50.

Instala en la ducha un rociador eficiente

Los rociadores de ducha eficientes consumen unos 6-7 litros de agua por minuto, frente a los 12-15 litros de los tradicionales. Su instalación resulta muy sencilla: sólo hay que desenroscar el antiguo y enroscar el nuevo a la manguera de la ducha.

Controla tu tiempo de ducha

Debajo de la ducha es fácil perder la noción del tiempo. Hay artilugios sencillos y baratos, como los relojes de arena impermeables, que nos permiten saber cuándo han transcurrido 4 ó 5 minutos.



El grifo del lavabo, mejor con apertura en frío

En la mayoría de los grifos monomando, cuando la palanca se deja en posición central se obtiene una mezcla de agua caliente y agua fría. Si se abre el grifo en esa posición durante poco tiempo (lo que es muy habitual) el agua caliente ni siquiera llega al lavabo. Este gasto inútil de agua caliente puede prevenirse eligiendo monomandos con apertura en frío. En estos modelos, la posición central del mando queda reservada para el agua fría. El agua caliente se obtiene girando el mando a la izquierda.

Si friegas a mano...usa el tapón

El fregado manual de platos puede hacerse con poco agua si utilizamos algunas “técnicas” sencillas: cerrar el grifo mientras enjabonamos los cacharros, utilizando el tapón del fregadero, tanto en el lavado como en el aclarado.

Evita fugas y goteos

El ahorro de agua, aunque no sea caliente, también es ahorro de energía, ya que el agua es habitualmente impulsada hasta nuestros grifos mediante bombas eléctricas.



CONSEJOS DE AHORRO EN...

REFRIGERACIÓN

Usa toldos y persianas

Instalar toldos, cerrar persianas y correr cortinas son sistemas eficaces para reducir el calentamiento de nuestra vivienda, al evitar que el sol entre por las ventanas.

Ventila cuando haga fresco

En verano conviene ventilar la casa cuando el aire sea más fresco en el exterior (primeras horas de la mañana y durante la noche).

El ventilador, un buen invento

Un ventilador, preferiblemente de techo, puede ser suficiente para mantener un adecuado confort térmico en tu hogar. El movimiento del aire produce una sensación de descenso de la temperatura de 3 a 5° y su consumo de electricidad es muy inferior al del aire acondicionado.

Las plantas también ayudan

Las plantas en balcones y terrazas mejoran la calidad del aire y refrescan el ambiente.



Aire acondicionado

Compra un modelo eficiente

Si optas por comprar un equipo de aire acondicionado, busca un modelo de alta eficiencia. Consulta la etiqueta energética y elige el tipo de equipo y la potencia adecuados para tus necesidades de refrigeración.

Coloca el equipo en un lugar sombreado

Es importante colocar los aparatos de refrigeración de tal modo que les dé el sol lo menos posible y haya una buena circulación de aire. En el caso de que las unidades condensadoras estén en un tejado, es conveniente cubrir las con un sistema de sombreado.

Fija la temperatura de refrigeración a 26 °C

La adaptación de nuestro cuerpo al verano y el hecho de llevar menos ropa y más ligera, explican que esta temperatura nos permita sentirnos cómodos en el interior de una vivienda.

El termostato no cambia la potencia del aparato

Cuando enciendas el aparato de aire acondicionado, no ajustes el termostato a una temperatura más baja de lo que realmente deseas obtener: no enfriará la casa más rápido y la bajada de temperatura podría resultar excesiva.