



Edita:
**Federación Regional
de Asociaciones de Vecinos
de Madrid (FRAVM)**
C/ Bocángel, 2. 28028 Madrid
tfno: 91 725 29 09
fax: 91 725 06 23
www.aavvmadrid.org
fravm@aavvmadrid.org

Subvencionado por:



Este proyecto ha sido subvencionado por el Instituto Municipal de Consumo del Ayuntamiento de Madrid, siendo su contenido responsabilidad exclusiva de la Federación Regional de Asociaciones de Vecinos de Madrid (FRAVM)



**Ahorro
energético
en el hogar**

1. Las instalaciones de calefacción y agua caliente

- 1.1.- Para ahorrar energía y dinero en calefacción
- 1.2.- Mejorar el aislamiento de nuestra casa
- 1.3.- Para ahorrar agua caliente y energía

2. El uso racional de los electrodomésticos

- 2.1.- El frigorífico y el congelador
- 2.2.- La lavadora
- 2.3.- El lavavajillas
- 2.4.- El horno
- 2.5.- Las cocinas
- 2.6.- Los pequeños electrodomésticos
- 2.7.- El aire acondicionado
- 2.8.- La iluminación
- 2.9.- La basura doméstica

1. Las instalaciones de calefacción y agua caliente

1.1.- Para ahorrar energía y dinero en calefacción

- Una temperatura de 20°C es suficiente para mantener el confort en una vivienda. En los dormitorios se puede rebajar la temperatura entre 3 y 5°C.
- Apague la calefacción por la noche y por la mañana no la encienda hasta después de haber ventilado la casa y haber cerrado las ventanas.
- Las válvulas termostáticas en radiadores y los termostatos programables son soluciones asequibles, fáciles de colocar y que pueden amortizarse rápidamente por los importantes ahorros de energía (entre un 8% y un 13%).
- Si se ausenta por unas horas, reduzca la posición del termostato a 15°C (la posición "economía" de algunos modelos corresponde a esta temperatura).
- No espere a que se estropee el equipo: un mantenimiento adecuado de nuestra caldera individual le ahorrará hasta un 15% de energía.

- El aire contenido en el interior de los radiadores dificulta la transmisión de calor desde el agua caliente al exterior. Es conveniente purgar este aire al menos una vez al año, al inicio de la temporada de calefacción. En el momento que deje de salir aire y comience a salir sólo agua, habrá terminado la purga.
- No cubra ni coloque ningún objeto al lado de los radiadores. Ello dificulta la adecuada difusión del aire caliente.
- Para ventilar completamente una habitación es suficiente con abrir las ventanas alrededor de 10 minutos: no necesita más tiempo para renovar el aire.
- Cierre las persianas y cortinas por la noche: evitará importantes pérdidas de calor.

1.2.- Mejorar el aislamiento de nuestra casa

- Pequeñas mejoras en el aislamiento pueden conllevar ahorros energéticos y económicos de hasta un 30% en calefacción y en aire acondicionado. Una capa de 3 cm. de corcho o poliuretano tiene la misma capacidad aislante que un muro de piedra de un metro de espesor.
- Entre el 25 y el 30% de nuestras necesidades de calefacción son debidas a las pérdidas de calor que se originan en las ventanas. Los sistemas de doble cristal o doble ventana reducen, prácticamente

a la mitad, la pérdida de calor con respecto al acristalamiento sencillo y, además, disminuyen las corrientes de aire, la condensación de agua y la formación de escarcha.

- Procure que los cajetines de sus persianas no tengan rendijas y estén convenientemente aislados.
- Para tapar las rendijas y disminuir las infiltraciones de aire de puertas y ventanas, puede emplear medios sencillos y baratos como la silicona, la masilla y el burlete.

1.3.- Para ahorrar agua caliente y energía

- Los sistemas con acumulación de agua caliente son más eficientes que los sistemas de producción instantánea y sin acumulación.
- Es muy importante que los depósitos acumuladores y las tuberías de distribución de agua caliente estén bien aislados.
- Racionalice el consumo de agua. No deje los grifos abiertos inútilmente (en el lavado, en el cepillado de dientes, en el afeitado).
- Una ducha consume del orden de cuatro veces menos agua y energía que un baño. Téngalo en cuenta.

- Evite goteos y fugas de los grifos. El simple goteo del grifo del lavabo significa una pérdida de 100 litros de agua al mes.
- Existen en el mercado cabezales de ducha de bajo consumo que permiten un aseo cómodo, gastando la mitad de agua y, por tanto, de energía.
- En los grifos se pueden colocar reductores de caudal (aireadores).
- Los reguladores de temperatura con termostato, principalmente para la ducha, pueden ahorrar entre un 4% y un 6% de energía.
- Una temperatura entre 30°C y 35°C es más que suficiente para tener una sensación de comodidad en el aseo personal.



2.

El uso racional de los electrodomésticos

2.1.- El frigorífico y el congelador

- Compre frigoríficos con etiquetado energético de clase A+ y A++. Ahorran energía y dinero.
- No compre un equipo más grande del que necesita.
- Coloque el frigorífico o el congelador alejado de fuentes de calor, en lugar fresco y ventilado.
- Limpie, al menos una vez al año, la parte trasera del aparato.
- Descongele antes de que la capa de hielo alcance 3 mm. de espesor, podrá conseguir ahorros de hasta el 30%.
- Compruebe que las gomas de las puertas están en buenas condiciones y hacen un buen cierre: evitará pérdidas de frío.



- No introducir nunca alimentos calientes en el frigorífico.
- Ajuste el termostato para mantener una temperatura de 5°C en el compartimento de refrigeración y de -18°C en el de congelación.
- Abra la puerta lo menos posible y cierre con rapidez: evitará un gasto inútil de energía.

2.2.- La lavadora

- Compre lavadoras con etiquetado energético A. Ahorrará energía y dinero.
- Aproveche al máximo la capacidad de su lavadora y procure que trabaje siempre a carga completa.
- Utilice los programas de baja temperatura, excepto para ropa muy sucia y deje trabajar a los eficaces detergentes actuales.
- Aproveche el calor del sol para secar la ropa. Centrifugando se gasta mucha menos energía para secar la ropa, que utilizando una secadora.
- Limpie con frecuencia el filtro de impurezas.

2.3.- El lavavajillas

- Los lavavajillas con etiquetado energético de clase A ahorran energía y dinero.
- Elija el tamaño de su lavavajillas en función de sus necesidades.
- Procure utilizar el lavavajillas cuando esté completamente lleno.
- A media carga, use los programas cortos y económicos.
- Si necesita aclarar la vajilla antes de meterla en el lavaplatos, utilice agua fría.
- Siempre que pueda utilice los programas económicos o de baja temperatura.
- Un buen mantenimiento mejora el comportamiento energético: limpie frecuentemente el filtro y revise los niveles de sal y de abrillantador, que reducen el consumo de energía en lavado y secado, respectivamente.

2.4.- El horno

- Si va a comprar un horno procure que sea con etiquetado energético A.

- No abra innecesariamente el horno en funcionamiento. Cada vez que lo haga perderá un 20% de la energía acumulada en su interior.
- Procure aprovechar al máximo la capacidad del horno y cocine, si es posible de una vez, el mayor número de alimentos.
- Generalmente no es preciso precalentar el horno para cociones superiores a una hora.
- Apague el horno un poco antes de finalizar la cocción: el calor residual será suficiente para acabar el proceso.



2.5.- Las cocinas

- Para cocinar, gestione con eficiencia los recursos: microondas, cocina con olla a presión y horno en último lugar.
- Procure que el fondo de los recipientes sea ligeramente superior a la zona de cocción para que no rebase la llama: aprovecharemos al máximo el calor de la cocina.

- En las cocinas eléctricas utilice baterías de cocina y el resto del menaje con fondo grueso difusor: logrará una temperatura más homogénea en todo el recipiente.
- Siempre que pueda utilice ollas a presión súper rápidas (sin apenas pérdidas de vapor durante la cocción): consumen menos energía y ahorran mucho tiempo.
- Tape las ollas durante la cocción: consumirá mucha menos energía.
- Aproveche el calor residual de las cocinas vitrocerámicas apagándolas unos cinco minutos antes de finalizar el cocinado.

2.6.- Los pequeños electrodomésticos

- No deje encendidos los aparatos (por ejemplo la plancha o la tostadora) si va a interrumpir la tarea.
- Aproveche el calentamiento de la plancha para planchar grandes cantidades de ropa de una vez.
- Elegir bien un pequeño aparato electrodoméstico puede suponer, a la larga, un ahorro considerable, debido a su menor consumo energético.

- Optimice el uso de sus aparatos eléctricos. Por ejemplo, si su tostadora es de dos ranuras, póngala siempre con dos tostadas.
- En ocasiones, puede evitarse el uso de un ventilador con corrientes cruzadas de ventilación natural.

2.7.- El aire acondicionado

- A la hora de la compra, déjese asesorar por profesionales.
- Fije la temperatura de refrigeración a 25°C. Cuando encienda el aparato de aire acondicionado, no ajuste el termostato a una temperatura más baja de lo normal: no enfriará la casa más rápido y el enfriamiento podría resultar excesivo y, por lo tanto, un gasto innecesario.
- Instalar toldos, cerrar persianas y correr cortinas son sistemas eficaces para reducir el calentamiento de nuestra vivienda.
- En verano, ventile la casa cuando el aire de la calle sea más fresco (primeras horas de la mañana y durante la noche).
- Un ventilador, preferentemente de techo, puede ser suficiente para mantener un adecuado confort.

2.8.- La iluminación

- Siempre que sea posible, aproveche la iluminación natural.
- Utilice colores claros en las paredes y techos: aprovechará mejor la iluminación natural y podrá reducir el alumbrado artificial.
- No deje luces encendidas en las habitaciones que no está utilizando.
- Reduzca al mínimo la iluminación ornamental en exteriores, jardines, etc.
- Mantenga limpias las lámparas y las pantallas: aumentará la luminosidad sin aumentar la potencia.
- Sustituya las bombillas incandescentes por lámparas de bajo consumo. Para un mismo nivel de iluminación, ahorran hasta un 80% de energía y duran 8 veces más. Cambie con prioridad, las que más tiempo llevan encendidas.
- Adapte la iluminación a sus necesidades y dé preferencia a la iluminación localizada: además de ahorrar conseguirá ambientes más confortables.
- Coloque reguladores de intensidad luminosa de tipo electrónico (no de reostato): ahorrará energía.

- Use tubos fluorescentes donde necesite más luz durante muchas horas; por ejemplo, en la cocina.

2.9.- La basura doméstica

- Siempre que pueda, elija productos que no vengan acompañados de envases o empaquetados superfluos. Si es posible, deposite esos envases en el mismo establecimiento donde compró los productos.
- Elija productos en tamaño familiar. Suelen ser más económicos y evitará residuos de envases.
- Modere la utilización de papel de aluminio y plástico para envolver.
- Rechace las bolsas que no necesite. Procure llevar siempre su propia bolsa de la compra.
- Ponga mucha atención a la hora de adquirir productos de los llamados “de usar y tirar”: piense si le resultan verdaderamente imprescindibles. Los envases retornables son preferibles.
- Debe preferir siempre un envase de vidrio a uno de metal y uno de papel a uno de plástico.
- Siempre que pueda opte por un reloj, calculadora o aparato que, o bien no funcione con pilas, o que utilice pilas recargables.