

33 consejos para ahorrar energía en casa sin renunciar a la comodidad



Red de Oficinas Vecinales
de Energía Justa e Inclusiva

Algunos consejos para ahorrar energía en casa



Climatización
Página 4



Lavadora y
lavavajillas
Página 8



Termo
eléctrico
Página 5



¡ALERTA!
¡Pilotitos rojos!
Página 8



La nevera
Página 6



La plancha
Página 9



Horno y
microondas
Página 7



Puertas y
ventanas
Página 9



A la hora
de cocinar
Página 7



Iluminación
Página 10

¿Cuántas veces has oído o incluso dicho cosas como “no apagues la luz si vas a volver enseguida” o “lavar a mano es más barato que usar el lavavajillas”?

La realidad es que estos y otros mitos no son ciertos y hacerles caso hace que no usemos nuestros aparatos de la forma adecuada, lo que supone que nuestras facturas sean más caras.

Por eso es importante prestar máxima atención a la hora de usar la energía en nuestros hogares, ya que

Solo con unos buenos hábitos podremos reducir casi un 15% el consumo energético de la vivienda.



Climatización

Ahorrando sin renunciar al confort

Aire acondicionado

1. Programa la temperatura adecuada.

No es necesario tener la temperatura por debajo de 26°C. Conseguir 5°C por debajo de la temperatura exterior es suficiente para tener la sensación de frescor. Cada grado que disminuyas la temperatura estarás consumiendo un 7% más de energía.



2. Espera a aclimatarte antes de modificar la temperatura.

Cuando entres en un espacio con el aire acondicionado encendido, recuerda que tu cuerpo tarda unos minutos en aclimatarse. Espera un poco antes de cambiar la temperatura del termostato.



3. Evita que el aparato reciba radiación solar directa.

Si el sol incide constantemente, no solo puede dañar el sistema, sino que le costará más funcionar y, por tanto, consumirá más.

4. El mantenimiento del aire acondicionado es fundamental.

Los filtros de aire se deben limpiar al menos una vez al año para eliminar polvo, polen y fibras. Esto hará que el aparato no tenga que hacer un esfuerzo extra para funcionar correctamente, con el sobrecoste que eso supone.

Calefacción

5. Programa la temperatura adecuada.

La temperatura ideal para calentar un hogar es **de 19°C a 21°C**. Cada grado que se sube la temperatura eleva un 7% el gasto de energía.

6. Purga los radiadores una vez al año.

Es recomendable hacerlo al inicio de la temporada de frío. Así mejorará su eficiencia.

7. Mantén una temperatura constante.

Es lo más recomendable. **Las variaciones de temperatura incrementan el gasto**. Sucede de igual forma con el aire acondicionado.

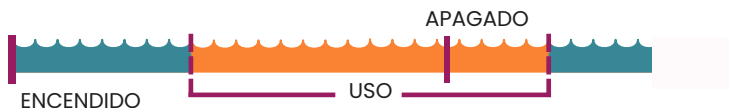


Termo eléctrico

Optimízalo al máximo

8. Puedes programar los horarios de encendido para que funcione únicamente cuando necesites agua caliente.

Para ello, instala un programador externo si tu termo no lo incorpora. Es fácil y barato, y puedes hacer que unas cuantas horas al día no consuma energía. **Cada grado que se sube la temperatura eleva un 7% el gasto de energía**.



9. Es fundamental que cuente con un buen aislamiento.

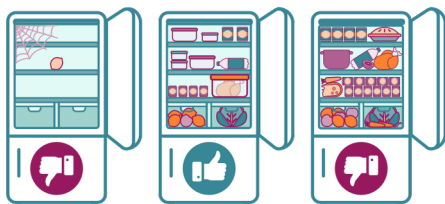
Si lo tocas y te quemas, malo. Ponerle una capa de aislamiento externa es apostar por la eficiencia y alargar la vida útil del aparato.



La nevera

La gran consumidora de la casa

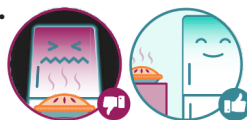
10. No la dejes nunca completamente vacía ni la llenes a tope.



Si la llenas mucho, el aire no circulará y le costará mucho más enfriar. **Si está muy vacía, mete unas botellas llenas de agua** que mantendrán el frío y evitarán altos consumos.

11. No introduzcas alimentos calientes.

De lo contrario, **subirás la temperatura interior**, obligando a la nevera a trabajar más.



12. El mantenimiento de la junta de la puerta es muy importante.

Si no hay succión (efecto imán): cambia la junta por una nueva. Evitar que se forme escarcha o limpiar la parte trasera una vez al año también te ayudará a ahorrar y a prolongar su vida útil.

13. Descongela la comida en la nevera.

El frío que desprende el alimento **ayudará a que la nevera trabaje menos.**

14. Mantén la nevera a una temperatura adecuada.

La temperatura ideal del frigorífico se sitúa en los **6-8°C**, y la del congelador en **-18°C**. No necesitas más frío.





Horno y microondas

¿Cuál es más eficiente?

15. **Huye del mito del precalentado del horno.**
La mayoría de platos no lo requiere y supone un consumo innecesario. **Aprovecha el calor desde el principio.**
16. **No abras el horno constatemente para revisar la comida.**
Cada vez que se hace se **pierde un mínimo del 20% del calor acumulado.**
17. **Apaga el horno antes de finalizar.**
El calor residual será suficiente para acabar el proceso.
18. **El microondas resulta mucho más económico que el horno. Úsalo siempre que sea posible.**



A la hora de cocinar

Prácticas que están de rechupete

19. **Procura tapar ollas y sartenes.**
De esta manera se consigue **acelerar la cocción y ahorrar energía.**
20. **Aprovecha el calor residual del fuego para terminar de cocinar.**
21. **Ajusta las ollas y sartenes al tamaño del fuego.**
Siempre la **olla o sartén más grande que el fuego** y no al revés.



Lavadora y lavavajillas

22. Aplica programas eco de baja temperatura siempre que sea posible.

Consumen menos al reducir la energía utilizada en el calentamiento del agua.

23. Úsalos a carga completa.

El ahorro energético y de agua que produce el uso de estos electrodomésticos se vería comprometido si no lo llenamos.

24. Limpia los filtros con regularidad.

Esta práctica optimiza el electrodoméstico y extiende su vida útil.

25. Usa el lavavajillas antes de lavar a mano.

En contra de lo que mucha gente piensa, el lavavajillas es la opción más económica, ya que **usa menos de la mitad de agua de la que suele usarse cuando fregamos a mano.**



¡ALERTA! ¡Pilotitos rojos!

26. Ten cuidado con los consumos fantasma.

La mayor parte de los aparatos cuentan con un modo en espera, también llamado stand-by (como el piloto rojo de la televisión) que **consume de forma constante.**

27. Conecta todos los equipos posibles a un ladrón o regleta con interruptor.

Será más sencillo apagarlo y podrás conseguir **ahorros superiores a 50€ anuales.**



La plancha

Sácale el máximo partido

28. Plancha cuando haya una buena cantidad de ropa.

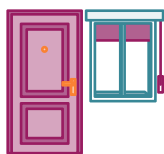
Encender muchas veces la plancha produce un mayor gasto, ya que **el encendido es el momento de mayor consumo** hasta que se alcanza la temperatura idónea.

29. La plancha no es una secadora.

Asegúrate de que la ropa está seca antes de planchar o elevarás el tiempo del planchado.

30. Aprovecha el calor residual.

Apaga la plancha cuando queden pocas prendas por planchar. Además si dejas las menos arrugadas para el final, mejor, porque con ese calor residual será suficiente.



Puertas y ventanas

El frío no es bienvenido

31. Asegúrate de que las ventanas cierran correctamente.

Si nuestras ventanas no cierran bien, **estaremos perdiendo el calor que podemos generar en casa.** Para mejorar el cierre podemos instalar burletes en las zonas donde la ventana no ajusta bien. Otra buena idea es instalar cortinas térmicas para mejorar el aislamiento.

32. Asegúrate de que no entra corriente por las puertas.

Si ocurre la misma situación con nuestra puerta de entrada (o cualquier otra puerta que dé al exterior), podemos **instalar burletes bajopuerta** para la parte inferior de la puerta.



Iluminación

Mejora tu salud y reduce las emisiones de CO2

33. Sustituye la iluminación ineficiente por tecnología LED.

Especialmente las bombillas que uses con mayor frecuencia. Aunque al comprarlas sean más caras, su consumo es mucho menor y se amortizarán rápidamente.



Incandescentes

0%

DE AHORRO



Halógenas

30%

DE AHORRO



Bajo consumo

50%

DE AHORRO



Tecnología LED

90%

DE AHORRO

Notas:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Contacto

Correo electrónico:

oficinavecinaldeenergia@tangente.coop

Página web:

oficinavecinaldeenergia.org



Red de Oficinas Vecinales
de Energía Justa

Un proyecto realizado por:

Tangente
E30 sostenibilidad

 SOCAIRE



FRAVM
F. R. A. V. M.

Financiado por:

 **edp**
Fundación