

CONSEJOS PARA AHORRAR ENERGÍA

Paredes

Los colores claros reflejan mejor la luz

Paneles Solares Térmicos

La energía solar térmica es idónea para calentar agua.

La energía solar térmica es obligatoria en todos los edificios de nueva construcción en los que haya un consumo de agua caliente sanitaria

Aislamiento

Mantén las puertas y ventanas bien aisladas para evitar que en invierno se enfríe y en verano se caliente.

Aire acondicionado

Que no le de el sol y tenga buena circulación de aire.

Apagarlo en los lugares que no uso.

Ventanas siempre cerradas.

Mantener los filtros limpios.

Temperatura razonable 25, 26º.

Ponerlo solo cuando sea necesario.

Toldos, cortinas y persianas evitan que entre el calor.

Si te vas a ir apágalo 30 o 40 min antes.

Radiadores

Usa los radiadores en los sitios de la casa donde vayas a estar.

No abrir las ventanas con calefacción encendida.

No tapar los radiadores.

Instalar termostato para regular la calefacción.

No poner el termostato a más de 20 grados.

Para ventilar la casa es suficiente con 10 o 15 min.

Revisar el estado de la calefacción.

Apaga la calefacción si la casa está desocupada.

Iluminación

Aprovecha la luz del sol siempre que puedas, es gratis y de mejor calidad.

Utiliza bombillas de bajo consumo, duran 10 veces más y consumen cuatro veces menos.

Apaga las luces de habitaciones que no estés utilizando.

Mantén las lámparas limpias.

Coloca la mesa de estudio o el sitio donde sueles leer o trabajar cerca de la luz natural.

Televisión, equipo de música, ordenadores:

No apagarlos con el mando, el modo en espera gasta energía.

Puedes conectarlos a una regleta para desenchufarlos totalmente.

Enciende cuando realmente quieras usarlo (mucha gente enciende la tele sin verla).

Si distintas personas de la casa van a ver el mismo programa hacerlo en la misma televisión.

Ordenador

En el ordenador lo que más consume es la pantalla, puedes apagarla en ausencias cortas.

El salvapantallas que menos consume es el de color negro.

Si vas a ausentarte más de treinta minutos mejor apaga el ordenador.

Agua caliente

Mejor la ducha que el baño.

Una temperatura entre 25 y 30 grados es suficiente para asearse.

Si tienes regulador de temperatura ahorrarás energía.

Apaga el agua caliente mientras te enjabonas.

Coche

Utiliza siempre que puedas el transporte público.

Los trayectos cortos hacerlos a pie o en bicicleta.

Comparte vehículo siempre que sea posible.

En paradas largas apaga el motor.

Comprueba la presión de los neumáticos.

Mantén el coche cuidado y con sus revisiones.

Conduce de manera eficiente sin acelerones bruscos y manteniendo una velocidad adecuada.

Electrodomésticos

Siempre elige electrodomésticos de clase A

Lavavajillas

Siempre usarlo lleno.

Mejor usar el lavavajillas que lavar a mano.

Mantener los filtros limpios.

Utiliza el programa económico.

Lavadora:

Procura el agua esté a la menor temperatura posible 30 o 40.

Emplea programas económicos.

Utiliza las dosis de detergente recomendada por el fabricante.

Mantén los filtros limpios.

Solo usa la opción de prelavado con las prendas que estén muy sucias.

Selecciona el programa más adecuado.

Frigorífico

No meter comida caliente en el frigorífico.

No quedarse mirando con el frigorífico abierto, en pocos segundos se pierde el frío acumulado.

Mantener una distancia mínima entre nevera y pared.

Sitúalo alejado de fuentes de calor.

No dejes que se acumulen las capas de hielo.

Descongela los alimentos dentro de la nevera

Horno

El horno eléctrico es lo que más gasta para cocinar.

No siempre es necesario precalentar el horno.

No usar el horno para cocinar pequeñas cantidades ni para recalentar o descongelar, para eso mejor usa el microondas.

No abrir la puerta del horno si no es imprescindible.

Apague el horno cinco minutos antes de terminar para que el calor restante termine la cocción.

Cocina

Tapando las ollas, cazuelas y sartenes ahorraremos un 25% de energía.

Cocinar con poco agua ahorra energía.

En la vitrocerámica puedes apagar un poco antes para que el calor residual termine de cocinar los alimentos.

Si es de gas que le llama no sobrepase del fondo de los recipientes.

Si es vitrocerámica que el fondo del recipiente no supere la zona de cocción.