



ENERMAC
Energías Renovables y Eficiencia Energética
Desarrollo Sostenible de África Occidental e Islas de la Macaronesia



MAC 2014-2020
Cooperación Territorial

Interreg



Fondo Europeo de Desarrollo Regional

PAUTAS PARA UN USO ADECUADO DE LA ENERGÍA EN CASA

CONSEJOS PARA AHORRAR EN LA FACTURA Y CUIDAR EL MEDIO AMBIENTE



Federación Canaria de Municipios



INSTITUTO TECNOLÓGICO
DE CANARIAS



Gobierno
de Canarias

ÍNDICE



Conservación de alimentos (frigorífico y congelador)

3

Lavado y tratamiento de la ropa

4



Lavado de la vajilla

4

Equipos informáticos

5



Cocina

5

Iluminación

6



Agua caliente

6

Climatización

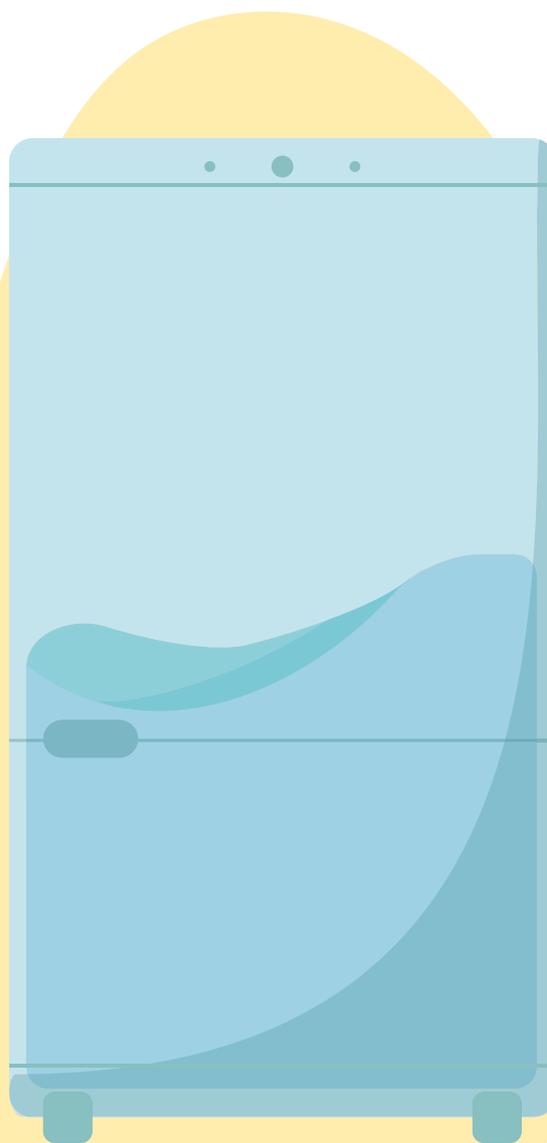
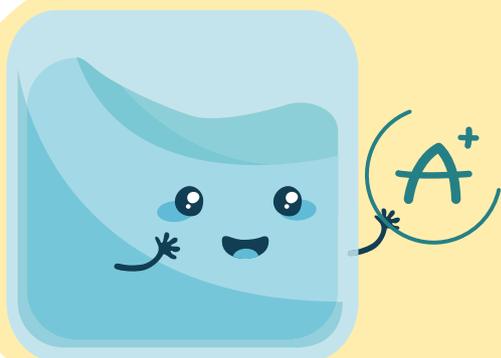
7



Conservación de alimentos

(frigorífico y congelador)

- Adquiera refrigeradores y congeladores eficientes (clase A o superior) con una capacidad que se adapte a sus necesidades.
- Abra la puerta lo menos posible y ciérrela con rapidez: evitará un gasto innecesario de energía.
- Descongele y limpie completamente el electrodoméstico una vez al año.
- Mantenga la parrilla trasera del refrigerador limpia y alejada de la pared, sin obstáculos a la circulación de aire.
- Compruebe que la puerta no queda entreabierta, es decir, que las gomas de las puertas están bien ajustadas: evitará la escarcha y las pérdidas de frío.
- No introduzca alimentos calientes directamente. Dejándolos enfriar fuera de forma natural, el electrodoméstico debe emplear menos energía en enfriar.
- Descongele los alimentos en el interior del frigorífico, así se aprovecha la energía que se ha utilizado para congelarlos sin más consumo eléctrico.
- Revise y ajuste los termostatos para que la temperatura del compartimento de refrigeración se mantenga a unos 6°C y la del congelador a unos -16°C (en todo caso, seguir las recomendaciones del fabricante).



Lavado y tratamiento de la ropa

- Adquiera lavadoras y secadoras eficientes (clase A o superior) con una capacidad que se adapte a sus necesidades.
- Utilice siempre la máquina a carga completa.
- Utilice los programas de baja temperatura (menos de 30°) y el modo “eco”, donde sólo consume electricidad el motor, y deje trabajar a los eficaces detergentes actuales. No recomendable para ropa muy sucia.
- Un buen centrifugado puede evitar el uso de la secadora y gastar menos energía.
- Antes de utilizar la secadora cerciórese de que las condiciones de su vivienda permiten usar un tendedero o similar, para evitar este gasto energético.
- Haga uso del sensor de humedad de la secadora para evitar que su ropa se seque excesivamente y gaste energía innecesariamente.
- Use descalcificantes y limpie regularmente el filtro de las máquinas.



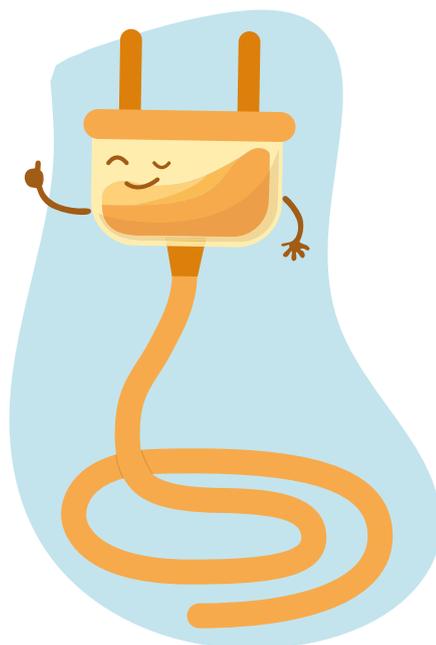
Lavado de la vajilla



- Adquiera lavavajillas eficientes (clase A o superior) con una capacidad que se adapte a sus necesidades.
- Usar este electrodoméstico puede ser más económico (en agua y energía) que el lavado tradicional a mano, siempre y cuando se utilice cuando esté lleno completamente.
- Utilice sal y abrillantador.
- Limpie regularmente el filtro de la máquina y procure retirar en seco los restos de alimentos de la vajilla.
- Si necesitara aclarar y enjuagar los platos o cubiertos antes de meterlos en el lavavajillas, utilice el agua fría.
- Siempre que pueda utilice los programas económicos o de baja temperatura.

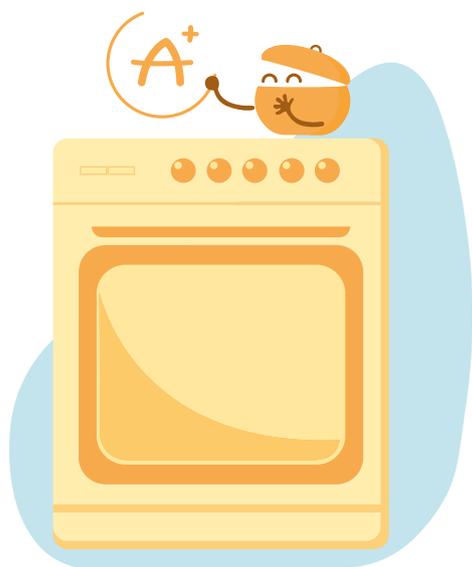
Equipos informáticos

- Configure los equipos con las opciones de “ahorro de energía” que ofrecen los sistemas operativos (etiqueta Energy Star®). Apáguelos completamente cuando prevea ausencias prolongadas (más de 30 min.) o pase al modo “suspendido”.
- Las pantallas de los ordenadores son los elementos que más energía consumen, siendo recomendable el uso de pantallas planas de tecnología LED para un mayor ahorro energético.
- En ordenadores portátiles, use la batería del equipo en lugar de mantenerlo enchufado a la corriente y cargue la batería con el equipo apagado para minimizar el tiempo de carga.
- Utilice ladrones, regletas u otras bases de conexión múltiple con interruptor. Al desconectarlas, se apagarán completamente todos los equipos conectados a ellas.
- Evite utilizar la impresora, intente usar documentación electrónica y el email.
- Si tiene que imprimir, agrupe los documentos (un solo calentamiento) y apague la impresora cuando finalice.



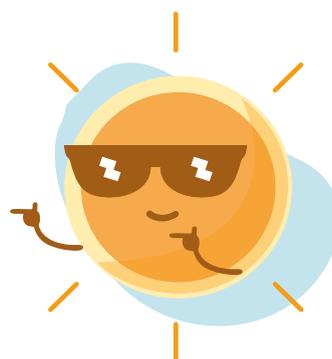
Cocina

- Adquiera equipos de cocina eficientes con la capacidad de adaptarse a sus necesidades.
- Al preparar una comida, utilice preferiblemente los equipos de menor consumo, como el microondas y la placa de inducción.
- Utilice el fogón adecuado al tamaño de la base del caldero.
- Mantenga el caldero tapado mientras cocina y baje la potencia al mínimo necesario, una vez que llegue a ebullición; mantener altas potencias aumenta la evaporación del agua, pero no reduce el tiempo de cocción.
- Utilice la cantidad mínima de agua necesaria: cocinar es más rápido y consume menos energía.
- Apague el fogón justo antes de que la comida esté completamente cocida; el calor existente termina el proceso de cocción.
- No abra el horno ni destape el caldero innecesariamente; cada vez que lo hace, pierde la energía acumulada en el interior.
- Cuando prepare una comida en el horno, intente cocinar la mayor cantidad de comida posible y apague el horno justo antes de terminar de cocinar.



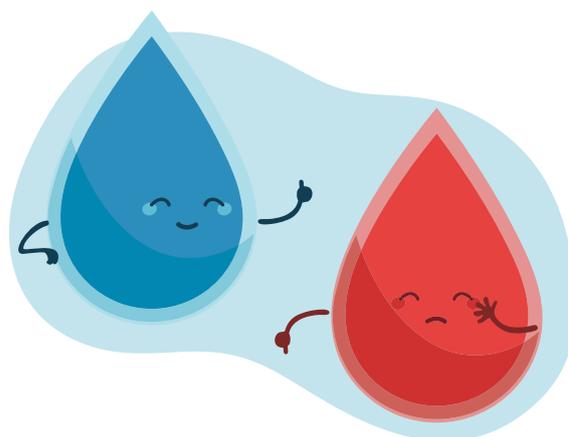
Iluminación

- Aproveche al máximo la luz natural a través de las ventanas - la luz del día es la mejor iluminación para su hogar y es gratuita.
- Evite cerrar las cortinas o las persianas hasta que anochezca.
- Pinte las superficies de las paredes y techos con colores claros. Los colores claros y brillantes reflejan hasta un 80% de la luz incidente, mientras que los colores oscuros reflejan menos de un 10%.
- No deje la iluminación encendida en las habitaciones de la casa que no se estén utilizando.
- Mantenga limpias las lámparas, luminarias, pantallas y tulipas, esto aumenta la luminosidad sin aumentar el consumo.
- Sustituya progresivamente las lámparas (o las luminarias) por otras más eficientes como son los LEDs.
- Utilice reguladores de flujo luminoso en salas y dormitorios.
- Utilice sensores de movimiento en garajes y zonas de pasillos.
- Reduzca al mínimo la iluminación ornamental en exteriores.

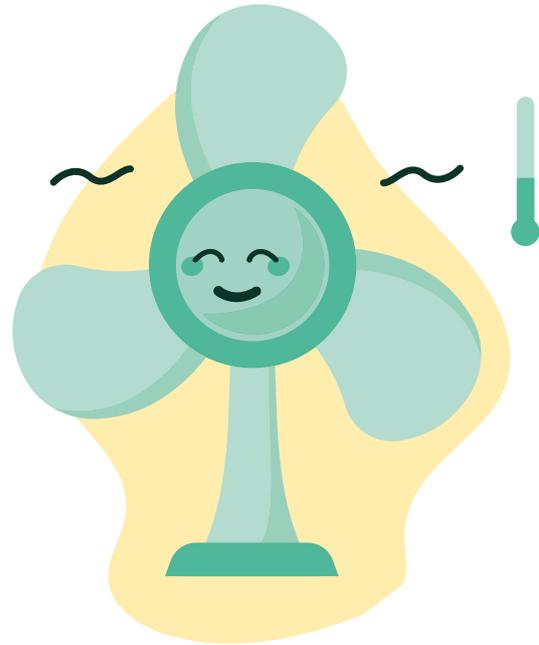
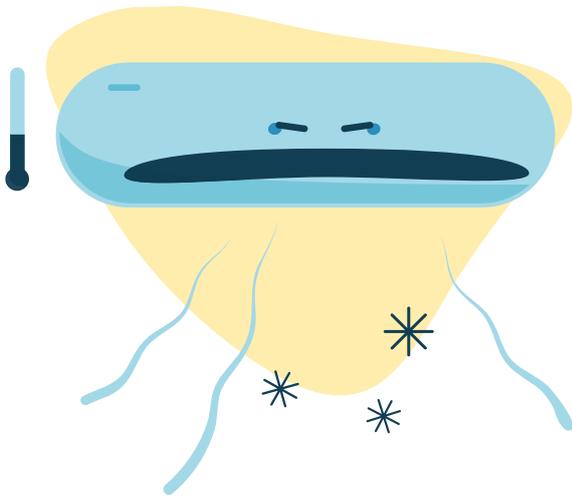


Agua caliente

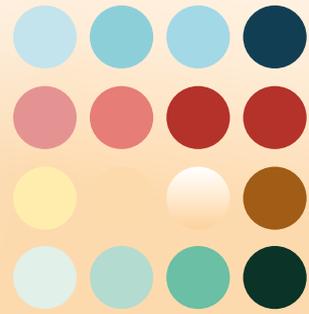
- Instale paneles solares térmicos para el calentamiento de agua.
- Como alternativa al termo eléctrico puede emplear una bomba de calor (aeroterminia).
- Una temperatura entre 30 °C y 35°C es suficiente para sentirse cómodo en el aseo personal, evite el agua excesivamente caliente puesto que se desperdicia calor desprendido, y, por tanto, energía.
- Tenga en cuenta que una ducha consume del orden de cuatro veces menos agua y energía que un baño.
- Racionalice el consumo de agua y no deje los grifos abiertos inútilmente (en el afeitado, en el cepillado de dientes, en la ducha, etc.).
- Asegúrese de cerrar bien los grifos de agua caliente, ya que un goteo constante supone un aumento innecesario del consumo de agua y de energía.



Climatización



- Utilice siempre que sea posible la ventilación natural, es la manera más sencilla y económica de disipar el calor; es muy eficaz en las viviendas con fachada norte, y en verano, puede resultar muy útil si consigue corrientes cruzadas.
- En lugar de aire acondicionado, emplee ventiladores, ya que, en comparación, consumen muy poca energía. El aire que mueve un ventilador (preferentemente de techo) ofrece una sensación térmica de 3 a 5 °C menor. También permite una distribución adecuada del aire frío producido por el aire acondicionado.
- Adquiera un equipo de climatización eficiente y con una potencia adecuada al espacio, como los de bomba de calor (aeroterminia) que combinan la producción de calefacción, refrigeración y agua caliente.
- Use el aparato de climatización de forma eficiente: regule la temperatura a 24°C. Una temperatura demasiado baja es un malgasto de energía. Por cada grado consumirá entre un 5 y un 8% más.
- Cuando encienda el aparato de aire acondicionado, evite la entrada de aire caliente y no ajuste el termostato a una temperatura más baja de lo normal ni siquiera al inicio; no enfriará la casa más rápido.
- En los casos en que sea absolutamente necesaria la calefacción, no deben cubrirse los radiadores ni poner ningún objeto al lado, porque se dificultará la adecuada difusión del aire caliente.
- Los aparatos de calefacción consumen una gran parte de la energía que gastamos en casa en las épocas frías, evite usarlos teniendo ropa de abrigo en las camas como mantas o colchas gruesas.
- Por las cubiertas y ventanas de los edificios se pierde la mayor parte del calor interior en invierno, así que procure mantenerlos bien cerrados las épocas de frío.
- También disminuya las infiltraciones de puertas y ventanas, tapando las rendijas con medios sencillos y baratos como la silicona, la masilla o el burlete, ya que las pérdidas de calor tienen lugar principalmente a través de esos espacios.
- Por la noche, cerrar las persianas hace que el calor permanezca dentro de la vivienda y no se escape a través del cristal o de los marcos de las ventanas.



Contactos

ITC - Instituto Tecnológico de Canarias
Playa de Pozo Izquierdo, s/n
35119 - Santa Lucía - España
Tel: +34 928 727 500
E-mail: eerr@itccanarias.org
Facebook: facebook.com/ITC.Gobcan/
Twitter: twitter.com/ITCCANARIAS
Web: itccanarias.org

FECAM - Federación Canaria de Municipios
c/ Pérez del Toro, 97; esq. Juan XXIII
35004 - Las Palmas de Gran Canaria - España
Tel: +34 928 297 837
E-mail: infograncanaria@fecam.es
Facebook: facebook.com/fecam.official/
Twitter: twitter.com/fecam_oficial/
Web: fecam.es



ENERMAC
Energías Renovables y Eficiencia Energética
Desarrollo Sostenible de África Occidental e Islas de la Macaronesia



MAC 2014-2020
Cooperación Territorial

Interreg
Fondo Europeo de Desarrollo Regional

